



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران جراحی دیسک کمر (Lumbar Disc Herniation)

## دیسک کمر چیست؟

دیسک‌ها مانند بالش‌های ضربه‌گیر بین مهره‌های ستون فقرات هستند. در دیسک کمر، این بالشک بیرون‌زدگی پیدا می‌کند و روی عصب فشار می‌آورد.

نتیجه: ⚡ درد کمر ⚡ درد تیرکشنده به پا (سیاتیک ⚡) بی‌حسی و گزگز ⚡ ضعف عضلانی

## علائم خطر (اورژانسی) پس از ترخیص

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

- ⚠ بی‌اختیاری ادرار/مدفوع ⚠ بی‌حسی ناحیه تناسلی ⚠ ضعف شدید پا ⚠ درد غیرقابل تحمل ⚠ تب + درد کمر
- ⚠ خروج ترشحات از محل عمل جراحی ⚠ سردرد

تماس فوری با اورژانس

## مدیریت داروها

- ✅ نکات مهم: داروها طبق نظر پزشک معالج و زمان‌بندی دقیق منظم مصرف شود ⌚
- ❌ مصرف خودسرانه ممنوع می‌باشد.

## پوزیشن صحیح خواب و استراحت

بهترین وضعیت‌ها:

- 👉 به پهلو + بالش بین زانوها
- 👉 طاق‌باز + بالش زیر زانو
- 👉 هر 30 دقیقه بلند شوید
- ❌ خواب روی شکم ممنوع
- 👉 نشستن صحیح: پشت صاف
- 👉 زاویه 90 درجه
- 👉 کف پا روی زمین
- ❌ لم دادن ممنوع

## فعالیت و حرکت اصولی

مجاز: 🧑 پیاده‌روی آرام

ممنوع: ❌ خم شدن ناگهانی ❌ چرخش کمر ❌ حمل بار ❌ پریدن

## نحوه صحیح بلند کردن اجسام

✅ زانو خم شود ✓ کمر صاف ✓ جسم نزدیک بدن ✓ بدون پیچش ❌ خم شدن از کمر ممنوع

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## 🚑 کمربند طبی

در صورت تجویز:

🚑 فقط هنگام راه رفتن و نشستن و ایستادن استفاده شود.

## 🚿 حمام و بهداشت

🚿 دوش ایستاده با کفپوش ضدلغزش 🚿 صندلی حمام بهتر است ❌ خم شدن ممنوع

## 🍎 تغذیه مناسب دیسک کمر

مواد مفید 🍎: پروتئین 🥬 سبزیجات 🐟 امگا3 🥛 کلسیم 🍊 ویتامین C

## 🩹 مراقبت پس از جراحی (در صورت عمل)

زخم:

🩹 خشک 🧤 تمیز ❌ خیس نشود

علائم عفونت: 🩸 قرمزی 🩹 ترشح 🩹 تب

## 🚗 رانندگی و بازگشت به کار

🚗 زمان شروع رانندگی و بازگشت به کار طبق نظر پزشک معاج میباشد.

🚗 کار: سبک → تدریجی ❌ کار سنگین تا بهبودی

## 🩺 پیگیری پزشکی

📅 به صورت منظم به پزشک معاج مراجعه کنید

## 🚑 زمان مراجعه فوری 🚑

⚠️ بی‌اختیاری ⚠️ بی‌حسی شدید ⚠️ درد شدید جدید ⚠️ ضعف پا ⚠️ سردرد ⚠️ خروج ترشحات از محل جراحی ⚠️ تب

کد آموزش: PDC-NSUR-08

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



اسکن کنید