



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران با جراحی دیسک گردن
(Cervical Disc Herniation) (Cervical Disc Disease)

دیسک گردن چیست؟

دیسک گردن بخشی از ستون فقرات گردنی است که بالشتک بین مهره‌ها محسوب می‌شود و با بیرون زدگی یا آسیب می‌تواند باعث فشار روی عصب‌ها شود.

علائم شایع:

درد گردن و شانه ⚡ گزگز، بی‌حسی یا ضعف در دست و انگشتان 🚫 محدودیت حرکت گردن
سر درد و درد تیرکشنده به سر و بازوها 🤯 سرگیجه یا عدم تعادل خفیف

علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

- ! درد شدید یا ناگهانی گردن
- ! ضعف یا بی‌حسی شدید در دست‌ها یا بازوها
- ! مشکلات کنترل ادرار یا مدفوع 🚽
- ! تب یا علائم عفونت پس از جراحی
- ! سرگیجه شدید یا اختلال بینایی 🌀

دارودرمانی پس از ترخیص 📍🕒

نکات مهم:

✓ مصرف دارو طبق نسخه پزشک ✗ قطع یا تغییر خودسرانه دارو ممنوع ⚠️ گزارش هرگونه ضعف، بی‌حسی یا درد شدید به پزشک

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍷📌

❌ داروهای رقیق‌کننده خون بدون هماهنگی با پزشک و الکل و دخانیات ممنوع است
✓ رژیم غذایی سالم، پر پروتئین و سبزیجات 💧 باشد و مصرف آب کافی داشته باشید

🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🛌 استراحت نسبی با حفظ وضعیت مناسب گردن
✗ جلوگیری از خم شدن شدید یا چرخش ناگهانی
🏠 استفاده از گردنبند طبی در صورت تجویز پزشک
🩹 پیاده‌روی کوتاه و سبک برای بهبود جریان خون

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و بهداشت فردی

دوش آرام و کوتاه

مراقبت از محل برش جراحی (در صورت انجام عمل)

خشک کردن گردن با حوله نرم

شستن دست قبل از لمس محل عمل

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

انجام تمرینات طبق دستور پزشک یا فیزیوتراپیست

تغذیه درمانی

سبزیجات تازه و سبز میوه‌های غنی از ویتامین C پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها

لبنیات و منابع کلسیم مصرف آب کافی

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک جراح

مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا ناگهانی گردن ضعف یا بی‌حسی دست‌ها یا بازوها بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع

تب یا علائم عفونت افزایش ناگهانی درد یا سوزش عصبی سردرد ترشحات چرکی محل عمل جراحی

اختلال بلع سرفه شدید

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

جلوگیری از خم شدن یا چرخش ناگهانی گردن

استفاده از گردنبند طبی طبق دستور

رعایت وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن و ایستادن

کد آموزش: PDC-NSUR-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد