

دیسک کمر :

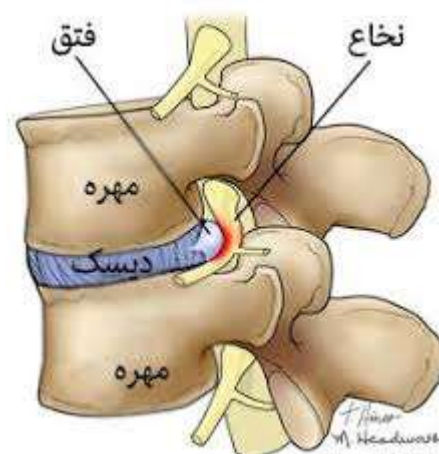


هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد . مهره ها بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند . اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود ، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به پاها می شود .

۱

علل بیرون زدگی دیسک کمر :

از حدود ۱۵ سالگی به بعد دیسک بین مهره ای دچار تغییراتی می شود که اجتناب ناپذیر است . این تغییرات به کاهش میزان آب موجود در دیسک و کاهش انعطاف پذیری آن منجر می شود . این تغییرات در برخی افراد زودتر بروز می کند و در برخی دیرتر دیده می شود . در صورت وارد آمدن فشار نامناسب به دیسک فرسوده ، قسمت پشتی دیسک دچار فتق یا بیرون زدگی می شود و این بیرون زدگی روی نخاع یا رشته های آن فشار وارد می کند .



۲

بیماری دیسک کمر بیش تر در چه افرادی دیده می شود؟

بیماری دیسک کمر معمولاً از دهه سوم به بعد ایجاد می شود ، البته در زنان جوان دیسک جوانی هم دیده می شود ، ولی بسیار نادر است .

قابل ذکر است که دیسک جوانی در مهره های کمر ایجاد نمی شود . و بیشتر در (مهره های پشتی و قسمت بالای مهره های کمری) در اثر ضربه اتفاق می افتد و با توجه به اینکه در حدود سن ۲۰ سالگی پدیده پیر شدن برای دیسک وجود ندارد و از سن ۲۰ سالگی به بعد کم کم آب دیسک ها کم می شود و امکان شکننده شدن آنها و ترک های موجود بیشتر می شود . هر چه سن بالاتر رود ، احتمال پیدا شدن دیسک نیز زیادتر می شود .

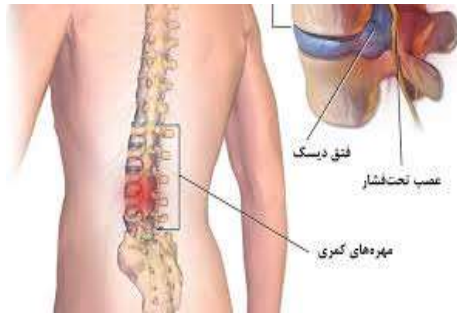
۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

دیسک کمر



واحد آموزش سلامت-بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان : <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۱۰۳۳۳۶۴۰

علائم و نشانه ها:

فتق دیسک در ناحیه کمر ، سبب بروز درد در ناحیه کمر و باسن و پشت یا جلوی ران می شود . اگر فشار روی رشته های نخاعی زیاد باشد ، بیمار از ناحیه زانو به پایین علائمی نظیر درد ، بی حسی ، گزگز و مورمور احساس سردی یا گرمی ، گرفتگی مکرر عضلانی و ضعف یا لاغر شدن را تجربه می کند ، بیماری که دچار دیسک کمر است نمی تواند براحتی خم شود و هنگام خم شدن احساس می کند که رگی در پشت زانویش کشیدگی پیدا می کند . در بیماری دیسک کمر درد بیمار با سرفه کردن تشدید می شود .

آموزش های پس از عمل :

- از بخیه های محل عمل مراقبت نمائید .
- محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و با پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید .
- در موقع خواب از تشک مناسب و سفت استفاده نمائید .
- از رانندگی ، ایستادن و نشستن بمدت طولانی ، پس از عمل جراحی خودداری نمائید .

- در صورت بروز هر گونه علائم مربوط به عفونت نظیر تب ، قرمزی محل زخم و ترشح از محل بخیه ها ، تورم و سفت شدن محل زخم ، یا زیاد شدن درد به پزشک خود اطلاع دهید .
- دستورات پزشک را در مورد بلند کردن اشیاء بالا رفتن از پله ، رانندگی ، ورزش ، فعالیت های بدنی و بازگشت به محل کار را رعایت فرمائید .
- از پوشیدن کفش های پاشنه بلند اکیدا "خودداری نمائید .
- فعالیت را کم کم شروع نموده و به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید و از فعالیت هایی که باعث کشیدگی یا خمیدگی ستون فقرات می شود اکیدا "خودداری کنید .

منابع :

- ۱- کتاب درسنامه جامع پرستاری تالیف : احمد علی اسدی نو قابی
- ۲- برونر سودارث ، درسنامه پرستاری داخلی جراحی مغز و اعصاب ترجمه ملاحظت نیک روان مفرد ، ویراست چهاردهم ، ۲۰۱۸