

دیسک کمر :

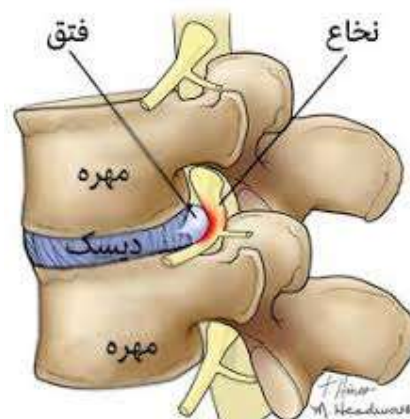


هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد. مهره ها بوسیله صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند. اگر بنا به دلایلی دیسک از قسمت عقبی خود دچار بیرون زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر با انتشار به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

افراد 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 دیسکها 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

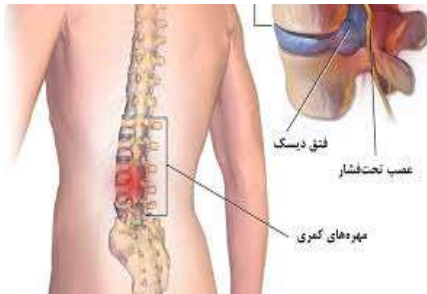


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

دیسک کمر



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۵

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

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

- 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 نوقایی
- ۲- برونر سودارث ، درسنامه پرستاری داخلی جراحی مغز و اعصاب ترجمه ملاحظت نیک روان مفرد ، ویراست چهاردهم ، ۲۰۱۸

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 .