

چک لیست بسیار مهم

مراقبت‌های قبل و بعد از جراحی میکروسکوپی دیسک کمر

توسط استاد دانشگاه شهید بهشتی تهران آقای دکتر خلیل کملاخ

۱. یک تا دو هفته قبل از جراحی

- سیگار، قلیان یا ویپ را قطع کنید (حداقل ۲ هفته قبل).
- داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین، وارفارین، ایبوپروفن یا مکمل‌های گیاهی را با نظر پزشک قطع کنید.
- اگر دیابت دارید، قند خون خود را منظم چک کنید و با پزشک هماهنگ باشید.
- روزانه کمی پیاده‌روی ملایم انجام دهید تا بدن آمادگی بهتری داشته باشد.
- از همین زمان برای استراحت چند روز بعد از عمل در خانه برنامه‌ریزی کنید.

۲. سه روز قبل از عمل

- آزمایش‌های لازم (خون، قند، انعقاد و غیره) را انجام دهید.
- مدارک و عکس‌های MRI و گزارش‌های پزشکی را آماده کنید.
- غذاهای سبک بخورید و از خوردن غذاهای چرب و نفاخ خودداری کنید.
- بدن خود را تمیز نگه دارید؛ در صورت لزوم دوش بگیرید اما پوست را زخم یا تحریک نکنید.

۳. شب قبل از عمل

- از ۸ ساعت قبل از عمل چیزی نخورید و نیاشامید.
- داروهایی که پزشک گفته را با کمی آب مصرف کنید.
- لاک ناخن، زیورآلات و لنز چشم را خارج کنید.

- وسایل ضروری مثل موبایل و مدارک را آماده بگذارید.
-

♦ ۴. روز جراحی

- مدارک، آزمایش‌ها و تصویر MRI را همراه داشته باشید.
 - در بیمارستان فرم‌های مربوط به رضایت و بیهوشی را تکمیل کنید.
 - تیم جراحی همه مراحل را برایتان توضیح خواهد داد.
 - بعد از عمل، چند ساعت در بخش می‌مانید و معمولاً همان روز یا فردا ترخیص می‌شوید.
 - با کمک پرستار کمی راه بروید و مایعات شفاف بنوشید.
-

♦ ۵. ۲۴ ساعت اول بعد از عمل

- پیاده‌روی‌های خیلی کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه) در چند نوبت انجام دهید.
 - غذای سبک و مایعات زیاد مصرف کنید تا یبوست نگیرید.
 - پانسمان باید خشک و تمیز بماند؛ در صورت قرمزی، تب یا ترشح با پزشک تماس بگیرید.
 - وسایل سنگین‌تر از ۵ تا ۷ کیلو بلند نکنید.
-

♦ ۶. هفته اول بعد از جراحی

- هر ۲۰ دقیقه یک‌بار از حالت نشسته بلند شوید و کمی راه بروید.
- پیاده‌روی روزانه را تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برسانید.
- داروهای خود را طبق نسخه مصرف کنید.
- اگر یبوست دارید، میوه و سبزیجات و مایعات بیشتری بخورید.
- در صورت اجازه پزشک می‌توانید پانسمان را بردارید و دوش کوتاه بگیرید.

♦ ۷. هفته دوم

- در صورتی که درد کم شده و نیاز به مسکن قوی ندارید، می‌توانید به کار سبک (اداری یا نشسته کوتاه‌مدت) برگردید.
- رانندگی‌های کوتاه با احتیاط و در صورت توانایی چرخاندن تنه بلامانع است.
- تمرین‌های کششی و ایستاده ساده را با نظر پزشک یا فیزیوتراپ آغاز کنید.

♦ ۸. هفته سوم تا چهارم

- زمان پیاده‌روی را تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه افزایش دهید.
- حرکات کششی و تقویتی سبک را زیر نظر پزشک انجام دهید.
- از نشستن یا ایستادن طولانی پرهیز کنید.
- هنگام بلند کردن وسایل، زانوها را خم کنید و از چرخش ناگهانی کمر بپرهیزید.

♦ ۹. کارهایی که باید انجام دهید

- ✓ راه رفتن چند بار در روز
- ✓ نوشیدن آب زیاد
- ✓ داشتن رژیم غذایی پر فیبر (میوه، سبزی، نان سبوس‌دار)
- ✓ رعایت حالت درست نشستن و ایستادن
- ✓ انجام تمرین‌های سبک و ملایم روزانه

♦ ۱۰. کارهایی که نباید انجام دهید

- ✗ بلند کردن اجسام سنگین
 - ✗ نشستن طولانی بدون استراحت
 - ✗ چرخاندن ناگهانی کمر
 - ✗ انجام ورزش‌های پرشی یا تماسی
 - ✗ بی‌توجهی به علائم جدید یا درد روبه‌افزایش
-

♦ ۱۱. علائم هشدار (بلافاصله به پزشک اطلاع دهید)

- ⚠ تب یا ترشح بدبو از محل جراحی
 - ⚠ بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
 - ⚠ بی‌حسی در ناحیه نشیمنگاه
 - ⚠ ضعف ناگهانی یا افتادن پا هنگام راه رفتن
 - ⚠ درد شدید و تیرکشنده‌ای که هر روز بیشتر می‌شود
-

♦ ۱۲. یادآوری‌های مهم

- اغلب بیماران از روز بعد از عمل می‌توانند راه بروند.
 - بازگشت به کارهای سبک معمولاً در ۴ تا ۷ روز و کارهای سنگین در حدود ۴ تا ۶ هفته ممکن است.
 - نتایج MRI و وضعیت درد باید با معاینه عصبی هم‌خوان باشد.
 - در ۹۰٪ موارد، درد پا و بی‌حسی پس از چند هفته کاهش چشمگیری دارد.
 - رژیم سالم، خواب کافی و آرامش روحی روند بهبودی را سریع‌تر می‌کند.
-

✓ نکته پایانی:

با رعایت کامل این چک‌لیست، احتمال عود دیسک و عوارض بعد از جراحی به حداقل می‌رسد. در صورت بروز هر علامت غیرعادی، مستقیماً با کلینیک تماس بگیرید.