

یکی از دلایل شایع درد گردن، شانه و دست، فتق یا بیرون زدگی دیسک گردن است.

علائم ممکن است شامل درد شدید و مبهم در گردن یا بین کتف ها بوده که در دست ها انتشار پیدا کرده و تا کف دست و انگشتان میرسد. از دیگر علائم می توان حس کرختی، خارش یا سوزش در شانه و دست ها را نام برد. همچنین حرکات و موقعیت های خاصی در گردن می توانند درد را تشدید کنند. علائم دیسک گردن معمولا با درد همراه است و باعث اختلالات عصبی می شود در حالت وخیم لازم است از روش های درمان دیسک گردن بدون جراحی استفاده شود..

عمل جراحی:

برای بیمارانی که درد گردن با درمان های قبلی بهبود نمی یابد، ممکن است جراحی مورد نیاز باشد. هدف از جراحی، برداشتن قسمتی از دیسک است که به عصب فشار وارد می کند. به این عمل دیسکتومی گفته می شود. بسته به محل دیسک بیرون زده، ممکن است پزشک شکافی در جلو یا پشت گردن بیمار ایجاد کند. تصمیم این که شکاف در جلوی گردن (قدامی) و یا در پشت گردن (خلفی) ایجاد شود بستگی به موارد زیادی از جمله محل دقیق فتق دیسک، تجربه و سلیقه ی جراح دارد. در هر دو روش، مواد دیسک از روی عصب برداشته شده و عمل معمولا موفقیت آمیز است

خودمراقبتی:

از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید
-در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه در مورد چگونگی کاهش وزن مشورت کنید
-به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
-از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی و بیش از 30 دقیقه خودداری کنید
بین فعالیت ها دوره های استراحت گذاشته شود
-از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید
-بر روی تشک سفت استراحت کنید،
از کمپرس گرم و مرطوب به مدت 10-20 دقیقه به طور متناوب استفاده کنید.
از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.

. هرگز گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.
اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید.
-اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتما با یکی از دستان خود از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید
-جهت تسکین دردهای گردنی ورزش های کششی که فیزیوتراپ توصیه می کند انجام دهید
-هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کن
داروهای خود را طبق دستور پزشک و به طور منظم مصرف کنید. از مصرف بی رویه داروها خصوصا مسکن خودداری کنید.



مجلس شورای اسلامی ایران

بیمارستان برکت امام خمینی

دیسک گردن



تهیه و تنظیم: صفورا اله وردیزاده

تحصیلات: کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: 1399/11/30

منبع: برونر - سودارث 2018

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- -درد شدید که با استراحت و مصرف مسکن بهتر نشود،
- عدم حرکت اندامهای فوقانی مانند دستها،
- کاهش قدرت پا و اختلال در حس دستها مثل سوزن سوزن شدن دستها و عدم توانایی در بالا بردن دست،
- سرگیجه و ناتوانی در کنترل ادرار و مدفوع

-در صورت تجویز داروهای ضدالتهاب، دارو را با غذا میل کنید

و در صورت بروز تاری دید و وزوز گوش به پزشک خود اطلاع

دهید

- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام

فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید

و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات

فراوان استفاده کنید

در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی

تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس

بایستید و از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند

خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه

(سرماخوردگی و داروهای ضد سرفه) خودداری کنید