



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی
خاتم الانبیاء (ص) زاهدان

دیسک کمر



بخش جراحی اعصاب
ناظر علمی: دکتر صفدری
واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-EDU-PM-133

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

علائم بیرون زدگی یا پارگی دیسک کمر:

معمولاً با دردی در ناحیه کمر شروع می شود. در مراحل اولیه این درد فقط در کمر ایجاد شده و به جاهای دیگر زیاد انتشار نمی یابد و اگر به آن توجه نشود به دنبال آن درد و سایر عوارض ایجاد می شود. این درد می تواند به باسن، پشت پا تا پایین پا و زانوها و مچ پا و حتی انگشتان امتداد یابد.

تشخیص بیماری:

شرح حال از بیمار و معاینه توسط پزشک و در مراحل بعدی رادیوگرافی (ام آر آی بهترین روش تشخیص است).



دیسک کمر: منظور از دیسک کمر، دررفتگی یا بیرون زدگی قسمت مرکزی یا هسته دیسک می باشد که با پارگی های کوچک که به صورت شیارهای باریکی در اطراف آن، کم ایجاد می شود، همراه است.

عوامل ایجادکننده دیسک کمر یا بیرون زدگی دیسک:

عوامل زمینه ای مانند ژنتیک ولی اصولاً بیرون زدگی و پاره شدن دیسک در اثر استفاده ناصحیح از مهره ها و طرز رفتار ناصحیحی است که افراد با بدن خود انجام می دهند.



دیسک کمر و علائم آن

چگونه از ایجاد و یا تشدید دیسک کمر جلوگیری نماییم:

-اصلاح در طرز نشستن و راه رفتن از تشدید بیرون زدگی دیسک موثر است.



-حتی الامکان سعی کنید برای جابجایی اجسام سنگین از وسایل کمکی مثل چرخ و اهرم استفاده کنید.

درمان: در مراحل اولیه روش های درمانی غیر تهاجمی مانند فیزیوتراپی و دارو درمانی قابل درمان است و اگر پیشرفته شود درمان جراحی ضرورت دارد.

آموزش به بیمار و مراقبت در منزل:

-افزایش توانایی در مراقبت از خود می تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

به علائم و نشانه های بیماری از جمله درد، اختلال تحرک بدنی، بی حسی یا گزگز اندام ها، نشست از محل عمل توجه کنید و در صورت بروز سریعاً به پزشک مراجعه کنید

جهت کاهش عود بیماری اقدامات ذیل را انجام دهید:

-استفاده از کمربند طبی

-پرهیز از فعالیت های سنگین

-خودداری از رانندگی تا بهبودی کامل.



-در صورت وجود نشانه و علائم عفونت (تب، ترشح زخم و تشدید درد) سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



-تعویض پانسمان به صورت استریل روزانه



منبع: برونر سودارت، پرستاری داخلی جراحی، انتشارات جامعه نگر، ۲۰۲۲

آدرس: زاهدان-بلوار جام جم- بیمارستان خاتم الانبیاء(ص)-تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۰۵۰۱