

جراحی (Posterior Spinal Fusion) PSF برای درمان

مشکلاتی مانند درد شدید کمر، نازک شدن دیسک‌ها، یا مواردی مانند اسکولیوز انجام می‌شود.

در این نوع جراحی، بخش‌هایی از مهره‌ها به هم جوش داده می‌شوند تا ثبات بیشتری فراهم شود.

در ادامه، توضیحات بیشتری درباره مراحل مختلف پس از عمل و نکات مراقبتی ارائه می‌شود:

آموزش به بیمار بعد از عمل جراحی بسیار مهم است و شامل نکات کلیدی برای بهبودی و حفظ سلامتی است. در زیر چند نکته مهم برای آموزش به بیمار بعد از این نوع جراحی آورده شده است:

۱. مراقبت‌های پس از عمل

- مدت بستری : ممکن است بیمار برای چند روز نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد
- استراحت کافی : بیمار باید به بدن خود فرصت کافی برای استراحت و بهبودی بدهد و فعالیت‌های سنگین در هفته‌های اول باید به حداقل برسند.

۲. مراقبت از محل جراحی

- تغییر پانسمان : پانسمان محل جراحی باید مرتباً تعویض شود و از عدم آلودگی آن اطمینان حاصل شود.
- نظارت آسیب‌ها :

روزانه محل جراحی را بررسی کنید و هرگونه قرمزی، تورم یا ترشح غیرعادی را به پزشک گزارش دهید.

هرگونه نشانه‌ای از عفونت (مانند قرمزی، درد شدید، تب) باید مورد توجه قرار گیرد و به پزشک گزارش شود.

۳. فعالیت‌ها و حرکات

- حرکات‌های ملایم : پس از تأیید پزشک، شروع به انجام راه رفتن‌های ملایم کنید. این کار به بهبود گردش خون کمک می‌کند.
- اجتناب از حرکات ناگهانی : از خم شدن، چرخیدن یا بلند کردن اجسام سنگین تا زمانی که پزشک اجازه دهد، خودداری کنید.

۴. درد و تسکین درد

- مدیریت درد : از داروهای تجویز شده استفاده کنید و در صورت عدم تسکین درد، به پزشک اطلاع دهید.
- استفاده از یخ : استفاده از کمپرس یخ در ۲۴-۴۸ ساعت اول پس از عمل می‌تواند به کاهش ورم و درد کمک کند.
- تکنیک‌های دیگر : استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش، مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن، می‌تواند به کاهش احساس درد کمک کند.

۵. رژیم غذایی

- رژیم غذایی مغذی : مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به بهبودی سریع‌تر کمک کند.
- آب کافی : هیدراته نگه‌داشتن بدن بسیار مهم است.

۶. پیگیری و ویزیت‌های بعدی

- ویزیت‌های منظم : بیماران باید به ویزیت‌های پس از عمل خود در زمان‌های مقرر بروند تا روند بهبودی تحت نظر باشد.



بیمارستان سینا

آموزش به بیمار بعد از عمل جراحی PSF (Posterior Spinal Fusion)



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش دوم/ دی ماه ۱۴۰۳

S-NM/ED-221

رژیم غذایی غنی : توجه به مواد غذایی که شامل پروتئین، کلسیم و ویتامین D هستند، به بهبودی استخوانها کمک می کند.

پرهیز از غذاهای فرآوری شده : مصرف غذاهای سالم و طبیعی، با کمترین میزان شکر و چربی های غیرسالم، توصیه می شود.

• فیزیوتراپی :

معمولاً فیزیوتراپی پس از چند هفته آغاز می شود. این جلسه ها به تقویت عضلات و بهبود تحرک کمک می کند.

• سوالات و نگرانی ها

همیشه در صورت بروز سوال یا نگرانی، باید با پزشک یا تیم درمانی تماس گرفته شود.

هر یک از این نکات می تواند به بهبودی سریع تر و بهتر بیمار کمک کند.

۷. روان پزشکی

- حمایت روحی : ممکن است بیمار احساس نگرانی یا افسردگی داشته باشد که نیاز به گفتگو با مشاور دارد. خانواده و دوستان می توانند حمایت مهمی ارائه دهند.

۸. فعالیت های روزمره

در هفته های ابتدایی، باید از فعالیت های سنگین خودداری شود. راه رفتن های کوتاه و تدریجی مناسب است، اما نباید از حد تحمل فراتر رفت.

نکات مهم

- دستورالعمل های پزشک را رعایت کنید .
- هر گونه تغییر در برنامه یا عواملی که بر درد تأثیر می گذارد را با پزشک در میان بگذارید.
- اجتناب از سیگار و الکل :
- این مواد می توانند روند بهبودی را کند کنند.
- نکات تغذیه ای:

بیمارستان سینا
سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار
راههای تماس با ما:
www.semnansinahospital.com
023-31350000
023-31352040