

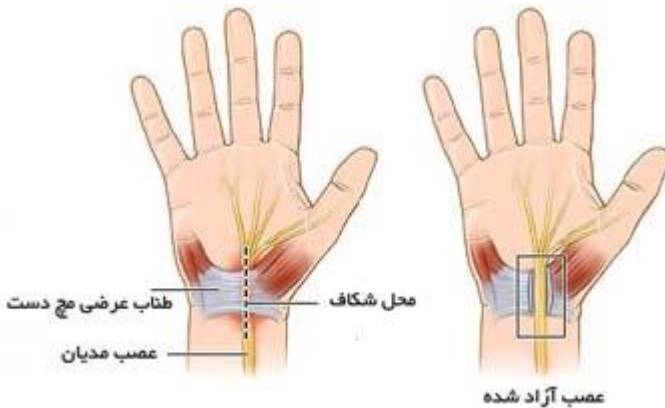
هوارست



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان توانبخشی رفیده

عمل جراحی سندروم تونل کارپال (CTS)

جراح آقای دکتر لایقی



فهرست عناوین

- عمل جراحی سندروم تونل کارپال (CTS) ۳
- اقدامات لازم قبل از عمل جراحی ۳
- نشانه های عفونت پس از جراحی ۵
- حرکت عضو جراحی شده ۵
- اصول تغذیه بعد از جراحی ۶

عمل جراحی سندروم تونل کارپال (CTS)

عصب مدیان (عصب میانی Median Nerve) در ناحیه مچ دست از زیر بافت همبندی مچ دست و از روی استخوانهای مچ عبور می‌کنند. محل عبور هشت تاندون سطحی و عمقی دست و تاندون بلند شست به همراه عصب مدین تونل کارپال نامیده می‌شود. اگر به هر دلیلی این فضای تونل کارپال تنگ شده باشد به این عصب فشار وارد شده و اختلالات حسی و حرکتی در انگشتان دست بروز می‌کند؛ که به این بیماری سندرم کارپال تونل گفته می‌شود.

هر عاملی که باعث کاهش اندازه تونل یا افزایش حجم بافت‌های داخل تونل شود، علائم بیماری را ایجاد می‌کند.

شیوع این بیماری در خانم‌های خانه‌دار، آرایشگران، کاربران کامپیوتر، نگارگران، قصاب‌ها و مکانیک‌های خودرو و رانندگان ماشین‌های سنگین و بطور کلی کسانی که کار سنگین دستی انجام می‌دهند، بیشتر است.

از علل بیماری میتوان به: دیابت و بارداری و اختلالات تیروئید (کم کاری تیروئید)، شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها، استئوفیت‌های استخوان‌های مچ، تومورها، کیست‌ها و حرکات تکراری مچ و انگشتان اشاره نمود.

سندروم تونل کارپال معمولاً به آهستگی و با علائمی مانند سوزش، خارش، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در کف دست و انگشتان، شروع می‌شود. علائم این عارضه معمولاً در طول شب شدیدتر شده و خواب بسیاری از افراد مبتلا را مختل می‌کند. بسیاری از افراد احساس می‌کنند که برای رهایی از علائم، باید دست خود را تکان دهند.

تشخیص قطعی این سندرم با رد علل دیگر از جمله مشکلات ستون فقرات، کم کاری تیروئید و دیابت انجام می‌شود. پس از رد موارد فوق با گرفتن نوار عصب و عضله می‌توان این سندرم را به طور قطعی تشخیص داد. درجات خفیف این سندرم با بستن آتل فانکشنال CTS قابل درمان است، ولی در موارد متوسط تا شدید که هنوز عضلات عضو درگیر تحلیل نشده، انجام عمل جراحی CTS به منظور آزاد سازی عصب انجام می‌شود.

اقدامات لازم قبل از عمل جراحی

چند ساعت قبل از جراحی باید تمام بدن خود را با آب و صابون بشویید و بعد از آن از هیچ گونه کرم، پماد، لوسیون و موارد آرایشی استفاده نکنید. به خاطر کم شدن خطر آلودگی زخم جراحی؛ موهای محل عمل جراحی و اطراف آن را با ماشین تراش برقی از بین ببرید. از خود تراش / تیغ /

ژیلت استفاده نکنید، زیرا ممکن است؛ در حین تراشیدن زخم و بریدگی ایجاد شده و راهی برای ورود میکروب ها ایجاد شود.

اگر ناخن مصنوعی دارید، آن را خارج کنید و لاک انگشتان دست و پاهای خود را پاک کنید. همچنین سمک، عینک، دندان مصنوعی و زیورآلات (النگو، گوشواره، گردنبند و انگشتر) خود را خارج کنید.

لباس یکبار مصرف مخصوص اتاق عمل (گان) به شما داده می شود، که لازم است آن را پوشیده و از پشت ببندید. قبل از آن لازم است تمام لباس های زیر خود را دریاورد. همچنین با استفاده از کلاه کاغذی یکبار مصرف بطور کامل موی سر خود را بپوشانید.

لیست تمام داروهای مصرفی در هفته های اخیر قبل از عمل جراحی را تهیه و به پزشک اطلاع دهید. همچنین در مورد ادامه مصرف یا قطع این داروها قبل از عمل جراحی (علی الخصوص داروهای قند خون، فشار خون و تیروئید) از پزشک خود سوال پرسید.

مصرف داروهای پیشگیری از ایجاد لخته خون را به ترتیب ذیل قطع نمایید:

هپارین ۶ ساعت قبل از عمل، انوکسپارین ۱۲ ساعت قبل از عمل، آسپرین ۳ روز قبل از عمل،

پلاویکس و ریواروکسابان ۵ روز قبل و داروی وارفارین یک هفته قبل از عمل جراحی

از حدود هشت الی ده ساعت قبل از شروع عمل جراحی نباید چیزی بخورید یا مایعی بیاشامید، زیرا اگر در حین بیهوشی، معده حاوی مواد غذایی و حتی مایعات باشد؛ ممکن است این مواد از راه مری به سمت دهان بازگشته و سپس به درون ریه رفته و موجب خفگی بیمار شود (آسپیراسیون).

به یاد داشته باشید انجام تنفس عمیق (دم را نگه داشته و بازدم را آهسته انجام دهید) و سرفه بعد از اعمال جراحی به شما در بهبود وضعیت تنفسی و خارج شدن ترشحات بعد از عمل جراحی و انجام بیهوشی عمومی، بسیار کمک می کند.

اقدامات لازم بعد از عمل جراحی

اگر جراحی شما با بیهوشی عمومی انجام شده است، تا چند ساعت بعد از عمل نباید چیزی بخورید. بعد از گذشت چند ساعت، می توانید با کسب اجازه از پرستار ابتدا مقدار کمی آب بنوشید. اگر تحمل نمودید و دچار ناراحتی، تهوع و استفراغ نشدید؛ می توانید بتدریج مایعات بیشتری بنوشید. پس از گذشت ۶ ساعت از جراحی و تحمل مصرف مایعات، می توانید رژیم غذایی نرم را شروع نمایید. در هر عمل جراحی احتمال عفونت وجود دارد. به منظور کاهش احتمال عفونت بعد از اعمال جراحی به بیمار آنتی بیوتیک تزریقی داده می شود.

پزشک جراح برای بستن محل برش جراحی از بخیه جذبی و یا غیر جذبی استفاده می کند. هفته اول بعد از جراحی روی پانسمان آب ننزید. یک هفته بعد از عمل جراحی، می توان بدون پانسمان استحمام کرد و در صورت نیاز به استحمام در هفته اول، از پانسمان ضد آب استفاده کنید. نکته مهم: پانسمان اولیه بعد از عمل جراحی CTS که روی آن باند کشی بسته شده است، در چهار روز اول عمل باز نشود.

پانسمان محل جراحی یک روز در میان در منزل تعویض شود. دو هفته بعد از عمل جراحی لازم است نخ های بخیه کشیده شوند، اما در بیماران دیابتی و دارای اختلال ترمیم پوست نباید بخیه ها تا سه هفته کشیده شوند. شما باید محل جراحی را تمیز نگه دارید و مراقب باشید تا چرک نکند و طبق دستور پزشک، پانسمان آن را عوض کنید. هر روز محل جراحی شده را بررسی کنید، تا عفونت نکرده باشد. اگر علائم عفونت را در آنجا دیدید، به پزشک خود مراجعه کنید. دو هفته بعد از عمل جراحی جهت ویزیت ناحیه عمل توسط پزشک جراح به کلینیک بیمارستان مراجعه نمایید.

نشانه های عفونت پس از جراحی

۱- ترشحات زرد یا سبز رنگ ۲- تغییر بوی ترشحات محل جراحی ۳- قرمزی یا سفت شدن اطراف برش جراحی ۴- گرم بودن محل برش جراحی موقع دست زدن به آن ۵- تب ۶- افزایش درد ۷- افزایش خونریزی و ترشحات زیاد که پانسمان را خیس کند. در صورت مشاهده علائم عفونت تا یک ماه بعد از جراحی، به بیمارستان مراجعه نمایید. ممکن است به صورت طبیعی بعد از جراحی؛ کمی احساس سوزش، خارش، درد و بی حسی در محل برش جراحی داشته باشید. همچنین ممکن است کمی ترشح، کبودی و برآمدگی کوچکی در این قسمت مشاهده کنید. البته باید گفت این علائم طبیعی هستند و جای نگرانی ندارد. به محل زخم جراحی؛ الکل، آب اکسیژنه (پراکسید هیدروژن) و بتادین ننزید، زیرا باعث آسیب بافت و تاخیر در بهبودی زخم می شود. صرفاً از بتادین جهت تمیز نمودن اطراف زخم استفاده کنید و به هیچ عنوان از بتادین برای روی زخم استفاده نکنید.

حرکت عضو جراحی شده

در دو هفته بعد از عمل جراحی، انگشتان خود را به آرامی و به طور منظم حرکت داده تا انگشتان دچار

اسپاسم یا خشکی نشوند. دقت نمایید در حین حرکت انگشتان در دو هفته اول، هیچ وقت دست خود را به طور کامل مشت نکنید.
پس از یک ماه می توانید تمرین با توپ اسفنجی را شروع نمایید.



اصول تغذیه بعد از جراحی

✚ پروتئین

پروتئین در بازسازی بافت و بهبود زخم نقش بسیار موثری دارد. بهترین انواع پروتئین را می‌توانید از غذاهایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، مرغ، غذاهای دریایی، محصولات لبنی کم چرب، محصولات سویا، گوشت بدون چربی، لوبیا، آجیل و عدس دریافت کنید.

✚ ویتامین A

ویتامین A پس از عمل جراحی به علت تاثیری که روی التیام زخم دارد، بسیار مهم است ویتامین A از پرتقال، گریپ‌فروت، انبه و سبزیجاتی مانند هویج، کلم بروکلی، اسفناج و نیز پنیر، تخم‌مرغ، شیر و جگر قابل دریافت است.

✚ ویتامین C

ویتامین C یک مکمل ضروری پس از جراحی است. اگر می‌خواهید روند بهبودی خود را تسریع بخشید؛ نباید آن را نادیده بگیرید. این ویتامین برای ایجاد پروتئین کلاژن مورد نیاز است و همچنین برای التیام زخم‌های ناشی از جراحی نیز ضرورت دارد. غذاهای غنی از ویتامین C شامل: فلفل شیرین، میوه‌های خانواده‌ی مرکبات، سیب‌زمینی، کلم بروکلی، کیوی، انواع توت‌ها، ملون و گوجه‌فرنگی می‌باشند.

✚ ویتامین D و کلسیم

ویتامین D و کلسیم برای تسریع روند التیام زخم بسیار مهم هستند. بهترین مواد غذایی حاوی ویتامین D و کلسیم عبارتند از محصولات لبنی کم چرب، تمام انواع شیر که با ویتامین D غنی شده‌اند. علاوه براین ماست نیز یک منبع عالی از کلسیم محسوب می‌شود.

ویتامین E و K

ویتامین های E و K ممکن است از مهم‌ترین مواد مغذی در رژیم غذایی پس از عمل باشند. ویتامین E موجود در آجیل، روغن‌های نباتی، شیر، جگر گاو و تخم‌مرغ، از بدن شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. ویتامین K نیز در ماهی، سبزیجات دارای برگ سبز، روغن‌های نباتی و جگر یافت می‌شود و برای لخته شدن خون مناسب است.

فیبر

یکی از مشکلات شایع پس از عمل جراحی یبوست است. به منظور اجتناب از این عارضه‌ی ناخوشایند پس از جراحی، باید مواد غذایی غنی از فیبر مصرف کنید. برخی از غذاهایی که دارای فیبر زیاد هستند، عبارتند از آلو، لوبیا، تخم کتان، گلابی، سیب، سبزیجات تازه، جوی دوسر و نان تهیه شده از غلات کامل.

روی

در حالی که تمام مواد مغذی برای روند بهبودی ضروری هستند، روی به دلیل تاثیری که در بهبود زخم دارد، بسیار با اهمیت است. روی یک ماده‌ی معدنی موجود در غذاهای دریایی، گوشت مرغ، گوشت گاو، گوسفند، جگر، آجیل، لوبیا، تخمه‌ی کدو تنبل، دانه‌های کنجد و محصولات لبنی است.

آهن

پس از جراحی، میزان آهن بدن‌تان بسیار پایین است. بنابراین، مهم است که برای مقابله با این وضعیت، غذاهای حاوی آهن را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. با این حال، مطمئن شوید که بیش از حد آهن مصرف نکنید زیرا ممکن است برای سلامتی شما مضر باشد.

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی برای مغز و عضلات هستند. کربوهیدرات‌های غنی از فیبر شامل میوه‌ها، غلات، لوبیا، سبزیجات و حبوبات مفید هستند، زیرا می‌توانند از بروز یبوست، که عارضه‌ی جانبی ناخواسته‌ی مرتبط با داروهای مسکن است، جلوگیری کنند.

پروبیوتیک‌ها^۱

برای بعضی از عمل‌های جراحی پزشکان آنتی‌بیوتیک را برای جلوگیری از عفونت تجویز می‌کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها از جهت پیشگیری از بروز عفونت، قطعاً روند بهبودی را تسریع می‌بخشند؛ ولی در عین حال می‌تواند باعث عدم توازن در سیستم گوارش شما شود و فلورهای طبیعی روده می‌تواند همراه با باکتری‌هایی که ممکن است باعث عفونت شوند، از بین برود. برخی از غذاهای حاوی

^۱ باکتری‌های مفیدی که در بدن زندگی کرده و فواید سلامتی برای بدن دارد

پروبیوتیک عبارتند از ترشی، سبزیجات، ماست دارای ارگانیسم‌های فعال، کلم‌ترش و شکلات تلخ. این مواد خوراکی می‌توانند به بهبود فرایند هضم کمک کنند.

چربی‌های خوراکی

چربی‌های خوراکی به شما انرژی می‌دهند و نیز در جذب ویتامین‌های محلول در چربی و واکنش ایمنی دخیل هستند. چربی‌های مفید برای قلب از روغن‌های نباتی، روغن زیتون، آجیل، آووکادو استخراج می‌شوند. این چربی‌های سالم به بهبود واکنش ایمنی بدن و افزایش سطح انرژی پس از عمل جراحی کمک می‌کنند.

پس از ترخیص از بیمارستان می‌توانید هرگونه مشکل و سوال خود را با سرپرستار بخش جراحی / سوپروایزر آموزش به بیمار مطرح نمایید.

☎ ارتباط با بخش جراحی تماس با شماره مستقیم ۰۸۲ ۲۲۲۰۸۷

☎ ارتباط با واحد آموزش به بیمار تماس با شماره ۰۲۳۵۷۰ (داخلی ۲۵۵)

☎ هماهنگی نوبت ویزیت پزشک جراح تماس با شماره ۰۲۳۵۷۰ (داخلی ۱۰۶)

من بابت دعای کتم کل‌های وجودنازنینت بی‌گاه‌پرمرده‌نشود

برای شایرک باغچه‌خا‌ات دعای کتم کمال‌ایشان هرگز محتاج مرهم نباشد

و بابت صبر زیبا و امید آرزو مندم

و شغای عاتل از آن یک‌کاذم‌مهربان