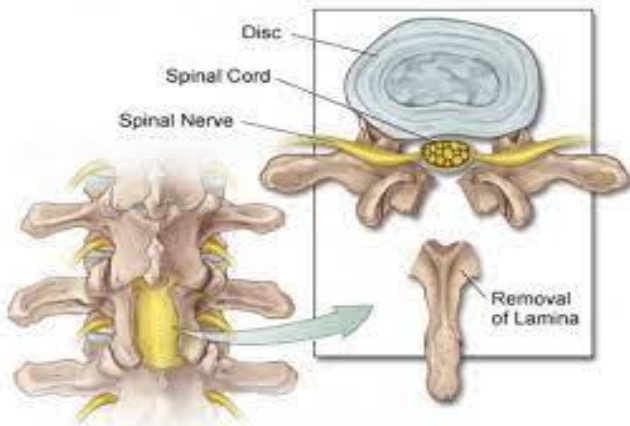


هوارش



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان توانبخشی رفیده

عمل جراحی لامینکتومی



فهرست عناوین

- ۳..... عمل جراحی لامینکتومی
- ۴..... اقدامات لازم قبل از عمل جراحی
- ۴..... اقدامات لازم بعد از عمل جراحی
- ۵..... نشانه های عفونت پس از جراحی
- ۶..... حرکت عضو جراحی شده
- ۶..... اصول تغذیه بعد از جراحی

عمل جراحی لامینکتومی

نخاع در درون یک فضای بسته به نام کانال نخاعی قرار دارد. کانال نخاعی از پشت سرهم قرار گرفتن مهره ها و حلقه استخوانی پشت مهره ایجاد شده است. گاهی اوقات نخاع در درون این حلقه استخوانی (کانال نخاعی) تحت فشار قرار می گیرد و یا ریشه های عصبی نخاع در حین خروج از کانال نخاعی، تحت فشار قرار می گیرند.

فشار ایجاد شده بر روی نخاع و ریشه های عصبی علل متفاوتی دارد، که مهمترین آنها عبارتند از:

✚ هرنی (بیرون زدگی) دیسک بین مهره ای

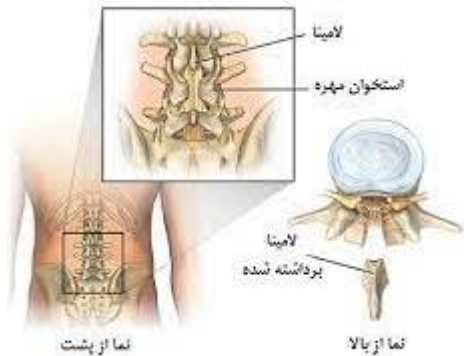
✚ رشد استخوان های اضافه به نام استئوفیت یا اسپور به درون کانال نخاعی

✚ ضخیم شدن رباط های اطراف کانال نخاعی

✚ جابجا شدن مهره ها و سر خوردن آنها بر روی هم

تنگ شدن فضا موجب فشار به نخاع و ریشه عصبی و بروز علائم بیماری می شود. یک راه خوب برای برداشتن فشار از روی عصب برداشتن قسمتی از حلقه استخوانی است. قسمت در دسترس این حلقه استخوانی لامینا مهره می باشد. با برداشتن لامینا می توان حلقه بسته استخوانی را در یک طرف باز کرده و در نتیجه فشار روی نخاع و عصب را کم کرد.

در عمل جراحی لامینکتومی Laminectomy قسمتی از استخوان مهره ها، به نام لامینا را که بر روی ریشه های عصبی و نخاع قرار گرفته، خارج میکنند؛ تا فشار کمتری به آن ها وارد شود.



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 در بیاورد. 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 بپرسید.

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 ریبواروکسابان 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 خواهد کرد.

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.

اگر جراحی شما با بی حسی نخاعی (بی حسی از کمر) انجام شده لازم است در طی ۲۴ ساعت اول به پشت خوابیده و سر خود را از سطح تخت بلند نکنید (حتی از بالش هم استفاده نکنید) و هر موقع توانستید از راه دهان چیزی بخورید مایعات فراوان مثل آب، آب میوه، چای کم رنگ، قهوه و... به میزان ۱۵-۱۰ لیوان بنوشید. سر درد یکی از عوارض بی حسی نخاعی میباشد، که می توانید با استراحت در بستر (عدم بالا نگه داشتن سر) و مصرف مایعات به میزان کافی از بروز آن پیشگیری کنید.

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 نزنید. 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.

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 سه 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 نزنید، 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

بعد از عمل جراحی به تشخیص پزشک جراح یک کمربند برای شما در نظر گرفته می شود و فردای عمل جراحی از تخت خارج می شوید.

به اندازه کافی را بروید و در ویزیت مجدد بعد از جراحی، از پزشک خود میزان فعالیت و حرکات مجاز را سوال نمایید.

یکی از عوارض عمل های جراحی، تحلیل تدریجی عضلات اندام جراحی شده است. بنابراین طبق یک برنامه منظم حرکات نرمشی خاصی را انجام داده تا قدرت عضلات اندام در حد متعادلی حفظ شود.

اصول تغذیه بعد از جراحی

پروتئین

پروتئین در بازسازی بافت و بهبود زخم نقش بسیار موثری دارد. بهترین انواع پروتئین را می توانید از غذاهایی مانند ماهی، تخم مرغ، 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، گریپ فروت، انبه و سبزیجاتی مانند هویج، کلم بروکلی، اسفناج و نیز پنیر، تخم مرغ، شیر و جگر قابل دریافت است.

ویتامین C

ویتامین C یک مکمل ضروری پس از جراحی است. اگر می خواهید روند بهبودی خود را تسریع بخشید؛ نباید آن را نادیده بگیرید. این ویتامین برای ایجاد پروتئین کلاژن مورد نیاز است و همچنین برای التیام زخم های ناشی از جراحی نیز ضرورت دارد. غذاهای غنی از ویتامین C شامل: فلفل شیرین، میوه های خانواده ی مرکبات، سیب زمینی، کلم بروکلی، کیوی، انواع توت ها، ملون و گوجه فرنگی می باشند.

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 شده اند. علاوه بر این ماست نیز یک منبع عالی از کلسیم محسوب می شود.

ویتامین E و K

ویتامین های E و K ممکن است از مهم ترین مواد مغذی در رژیم غذایی پس از عمل باشند. ویتامین E موجود در آجیل، روغن های نباتی، شیر، جگر گاو و تخم مرغ، از بدن شما در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. ویتامین K نیز در ماهی، سبزیجات دارای برگ سبز، روغن های نباتی و جگر یافت می شود و برای لخته شدن خون مناسب است.

فیبر

یکی از مشکلات شایع پس از عمل جراحی یبوست است. به منظور اجتناب از این عارضه ی 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 ماده ی معدنی موجود در غذاهای دریایی، گوشت مرغ، گوشت گاو، گوسفند، جگر، آجیل، لوبیا، تخمه ی کدو تنبل، دانه های کنجد و محصولات لبنی است.

آهن

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

کربوهیدرات

کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی برای مغز و عضلات هستند. کربوهیدرات های غنی از فیبر شامل میوه ها، غلات، لوبیا، سبزیجات و حبوبات مفید هستند، زیرا می توانند از بروز یبوست، که عارضه ی جانبی ناخواسته ی مرتبط با داروهای مسکن است، جلوگیری کنند.

پروبیوتیک ها

برای بعضی از عمل های جراحی پزشکان آنتی بیوتیک را برای جلوگیری از عفونت تجویز می کنند. آنتی بیوتیک ها از جهت پیشگیری از بروز عفونت، قطعاً روند بهبودی را تسریع می بخشند؛ ولی در عین حال می تواند باعث عدم توازن در سیستم گوارش شما شود و فلورهای طبیعی روده می تواند همراه با باکتری هایی که ممکن است باعث عفونت شوند، از بین برود. برخی از غذاهای حاوی پروبیوتیک عبارتند

¹ باکتری های مفیدی که در بدن زندگی کرده و فواید سلامتی برای بدن دارند.

از ترشی، سبزیجات، ماست دارای ارگانیسیم‌های 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 هر گونه مشکل و سوال خود را با
سرپرستار بخش جراحی / سوپروایزر آموزش به بیمار مطرح نمایید.**

 ارتباط با بخش جراحی تماس با شماره مستقیم ۸۷۲۲۲۰۸۲
 ارتباط با واحد آموزش به بیمار تماس با شماره ۲۳۵۷۰ (داخلی ۲۵۵)
 هماهنگی نوبت ویزیت پزشك جراح تماس با شماره ۲۳۵۷۰ (داخلی ۱۰۶)

من برایت دعای کتم کل‌های وجود نماز نیست هیچ‌گاه پرشده نشوند

برای شاکر کناخه‌خاذاست دعای کتم کمال ایشان هرگز محتاج مرهم نباشد

و برایت صبر زیبا و امید آرزو مندم

وشعای عاقل از آن یگانه مهربان