



مرکز آموزشی درمانی
۵۱۵ تختخوابی امام رضا (ع)

نکات آموزشی به بیماران که دچار شکستگی مهره کمری شده اند

آموزش به مددجو

مجموعه کتابچه های آموزشی
ضمن خدمت پرستاری
مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

مشکلات روانی و توان بخشی

خانواده باید پشتیبانی و حمایت روانی از بیمار را به خوبی انجام دهند. بیمار نباید به خانواده و دیگران وابسته شود تا جایی که می شود باید کارهای خودش را انجام دهد و توانایی هایش را بکار گیرد. افسردگی، عصبانیت، گوشه گیری و... در ابتدای بیماری طبیعی است و مسئولیت مهم شما بر خورد درست با این مشکلات است.



رژیم غذایی مناسب

در رژیم خوراکی بیمار می توانید همه ی مواد خوراکی را بکار ببرید. شیر و فرآورده های شیری را به کمترین اندازه برسانید زیرا شانس سنگ ادراری را بالا می برد. بیمار بکوشد که ۸ تا ۱۲ لیوان در روز آب یا خوراکی های آبکی بنوشد. روزانه نزدیک به ۵۴۰ گرم گوشت باید دریافت کنید که می توانید از گوشت گوسفند، گوساله، مرغ یا ماهی باشد. عدس و لوبیا در بیماران حرکتی به نفع می انجامد. می توانید ویتامین های گوناگون را از راه خوراکی ها و میوه جات و یا قرص های مولتی ویتامین بدست آورید. حجم مدفوع را زیاد کنید تا تخلیه آن آسانتر انجام گردد برای افزایش حجک مدفوع سبزیجات و میوه جات، کمپوت، آلو، آش آلو و آش های پر سبزی بخورید.

محدود کردن حرکات

- استراحت مطلق
- جابجایی همزمان اندام ها (به صورت تنه درخت)
- جلوگیری از نشستن (بدلیل آسیب به نخاع)

اگر مهره کمري آسیب ببيند به دليل مجاورت نخاع با مهره کمري ممکن است نخاع آسیب ببيند در اين صورت بيمار شما به دليل بی حرکتی و قرار گرفتن طولانی دچار مشکلاتی خواهد شد با توجه مراحل زیر و رعایت نکات گفته شده شما می توانید در پیشگیری از مشکلات و بازتوانی بيمار خود سهيم باشيد.

پیشگیری از زخم بستر

به دليل بی حرکتی طولانی مدت بعضی نواحی بدن که در تماس با تخت است دچار زخم هایی بنام زخم بستر می شود برای جلوگیری باید دستکم هر دو ساعت وضعیت بيمار را تغيير دهيد. پس از هر بار تغيير وضعیت پشت بيمار را ماساژ دهيد.

توجه: مراقب باشيد جا هایی را که قرمز شده را ماساژ ندهيد. در جاهایی که زیر فشاراند مانند شانه ها، قوزک پا، پشت پا و باسن تشکچه های نرم بگذاريد.

اگر تشک مواج یا تشکی که هوا در آن جریان دارد بکار برده ايد جابجایی بيمار را هر ۴ ساعت یکبار انجام دهيد.

ملحفه زیر بيمار را صاف کنيد و در صورت نیاز عوض کنيد. هيچگاه بيمار را روی ملحفه نکشيد پس از هر با اجابت مزاج پوست بيمار را پاک و خشک کنيد. خوراکی و نوشيدنی به اندازه برای بيمار فراهم کنيد. ماهیچه ها به دليل بی حسی و بی حرکتی شايد تحليل بروند پی بهتر است به کمک شما خانواده گرمی حکایت شوند. هر روز پای بيمار را حرکت دهيد.

کنترل دفع

شايد اين بيماران قدرت ارادی در کنترل ادرار را از دست بدهند و نیاز به سونداز داشته باشند. برای بکار نبردن سونداز بهترين روش اين است که ادرار بيمار عادتى باشد. به شکلی که سر ساعت مشخص باشد یا از مانور فشار استفاده کند يعنی مثانه خود را با دست فشار دهد یا با کناره دست به ديواره شکم خود ضربه بزند و سعی کند ادرار کند دفع مدفوع نیز باید در زمان مشخص باشد حداقل یک بار در

عرض ۱ الی ۳ روز انجام گيرد. در صورت يبوست از خوراکی هایی مانند سبزیجات، میوه خام، میوه خشک، غلات و نیز مایعات فراوان استفاده کند مگر اینکه يزشک ممنوع کرده باشد. ماساژ شکمی را انجام دهيد بيمار را تا حد مجاز وادار به تحرک کنيد زیرا به افزایش حرکات روده کمک و انجام دفع بهتر کمک می کند در صورت بروز اسهال از آب سيب، کاکائو، کشک و ماست استفاده شود.

بهبود کارکرد ریه

برای بيرون آوردن ترشحات ریوی برای بيمار خود در خانه فیزیوتراپی انجام دهيد. از بيمار بخواهيد که ۳ تا ۵ نفس آهسته عمیق را در هر ساعت انجام دهد. بيمار را تشويق به سرفه کنيد و با کف دست از قسمت های پایين قفسه سينه تا بالا ضربه هایی را با ملایمت وارد کنيد. اين کار کمک می کند تا ترشحات از ریه کنده شود و به حلق برسد که با سرفه اين ترشحات بيرون می آیند. از دخانیات دوری کنيد.