

تنگی کانال نخاعی یعنی سوراخ هایی که عصب از درون آنها خارج می شود به دلایل نامعلومی تنگ میشود. این تنگ شدن کانال نخاعی باعث فشار روی عصب و در نتیجه ایجاد درد و بی حسی میشود ، که به قسمت تحتانی کمر ، باسن و پاها کشیده می شود.

### عوامل تنگی کانال نخاعی :

افزایش سن

ژنتیکی

شغل های سنگین

وراثتی

بیماری های روماتیسمی

### علائم تنگی کانال نخاعی

درد و سوزش در ناحیه کمر که از باسن شروع می شود و به پشت ران و ساق با ادامه امتداد پیدا می کند.

خواب رفتگی اندام های تحتانی(پاها)،

سوزن سوزن شدن اندام های تحتانی (پاها)،

گرفتگی یا اسپاسم عضلانی اندام های تحتانی (پاها)،

ضعف و ناتوانی اندامهای تحتانی ( پاها)

از دست دادن احساس پا.

ضعف در پاها که معمولاً فرد نمی تواند انگشتان و مچ پای خود را به طرف بالا بیاورد و روی پاشنه پا راه برود

اولین راه تشخیص تنگی کانال نخاعی ، گرفتن شرح حال از بیمار است. اینگونه بیماران معمولاً علائم لنگش متناوب دارند. یعنی بیمار پس از مدتی راه رفتن دچار خستگی گزگز و خواب رفتگی و درد در اندام های تحتانی و کمر می شود. پس از چند دقیقه نشستن و استراحت کردن بهبود پیدا می کند و سپس به مسیر خود ادامه می دهد.

اما مهمترین راه تشخیص تنگی کانال نخاعی انجام ام آر آی است و سپس نوار عصبی و عضلانی می باشد.

برای درمان تنگی کانال نخاعی اصولاً چهار راه وجود دارد

استفاده از داروهای ضد التهاب و انجام فیزیوتراپی تزریق های داخل ستون مهره ها می تواند کمک کننده باشد اما بهترین و ماندگار ترین شیوه درمان عمل جراحی است.

### مراقبت های پس از عمل جراحی تنگی کانال نخاعی

از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده است باید استراحت نسبی داشته باشید.

استراحت در حالت درازکش باید باشد. اما میتوانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید.

در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای اینکار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.

برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه

بر ورزش می توانید از ماساژ بخصوص در بانوان و آنان که وزن بالایی دارند استفاده کنید.

از بیمارستان تا منزل و از منزل تا بیمارستان یا مطب را در حالت درازکش یا نیمه درازکش طی کنید

برای غذا خوردن یا دستشویی می توانید از بستر خارج شوید.

غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلیهایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.

بیماران باید از توالت فرنگی استفاده کنند.

هر روز پانسمان خود را تعویض کنید.

در صورتی که از پانسمان ضد آب استفاده میکنید از روز بعد از عمل می توانید استحمام کنید.

از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از استحمام کامل محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید.

برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.

بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

هر روز صبح و بعد از ظهر در اتاق چند دقیقه پیاده روی کنید. استفاده از واکر و عصا الزامی نیست. مگر آنکه عمل شما وسیع بوده باشد که در این صورت در هنگام ترخیص به شما گفته خواهد شد.

بستن کمربند طبی لازم نیست. اما اگر با آن احساس راحتی میکنید بستن آن برای هفته اول بلامانع است. در این صورت از کمربند طبی نرم با یا بدون فنر استفاده کنید.

داروهای خود را به صورت منظم استفاده کنید. تعدادی از داروهای شما به عنوان ضدالتهاب تجویز شده اند و به جلوگیری از چسبندگیهای بعدی کمک میکنند، بنابراین حتی اگر درد هم نداشتید این داروها را قطع نکنید.

داروهای شما به تعداد لازم نسخه شده اند. دقت کنید که داروها را به تعدادی که تجویز شده اند از داروخانه تحویل بگیرید.

ممکن است در روزهای بعد از عمل دردهایی را شبیه به دردهای قبل از عمل حس کنید. نگران این دردها نباشید. اما اگر دردها شدید بودند و یا اینکه هر روز شدیدتر شدند با مرکز درمانی مراجعه نمایید.



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

# تنگی کانال نخاعی



## معرفی بیمارستان

### تخصصی و فوق تخصصی نور شهریار

ضمن تشکر از اینکه بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نور شهریار را برای اقدامات درمانی خود انتخاب نموده اید.

این مرکز به عنوان بیمارستان جنرال ۲۰۰ تختخوابی تخصصی و فوق تخصصی با داشتن کلیه خدمات تخصصی کلینیکی و پاراکلینیکی یکی از مجهزترین بیمارستان های کشور و استان تهران می باشد که در ۷ طبقه و بیش از ۲۰,۰۰۰ متر مربع طراحی شده است.

این مرکز همواره امیدوار است با کمک تجهیزات پیشرفته، دانش به روز و کادر تخصصی درمان، در بهبود و ارتقا سلامت مردم شریف منطقه نقشی اساسی داشته باشد.



بمنظور بهبود کیفیت خدمات ارائه شده، شماره های ذیل آماده ثبت انتقادات و نقطه نظرات شما مراجعین محترم می باشد:

شماره تماس: (داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰

(داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۵۴۱۲۱

واتساپ: ۰۹۰۵۴۹۳۰۵۵۰

اینستاگرام: noorhospital\_shahriyar

تلگرام: noorhospital\_shahriyar

آدرس سایت: www.noorhospital.ir

## معرفی دپارتمان های تخصصی و فوق تخصصی

- \* جراحی مغز و اعصاب
- \* جراحی ستون فقرات
- \* جراحی فک و صورت
- \* جراحی اطفال
- \* جراحی توراکس
- \* اطفال
- \* داخلی
- \* جراحی عمومی
- \* جراحی لاغری (اسلیو، بای پس)
- \* جراحی کلیه و مجاری ادراری
- \* جراحی چشم
- \* جراحی گوش و حلق و بینی
- \* جراحی ارتوپدی
- \* جراحی قلب باز
- \* آنژیوگرافی
- \* جراحی پلاستیک و زیبایی
- \* زبایی
- \* CCU
- \* ICU
- \* NICU و نوزادان
- \* ریه
- \* زنان و زایمان
- \* شنوایی سنجی
- \* داخلی مغز و اعصاب
- \* غدد
- \* آندوسکوپی و کلونوسکوپی
- \* سنگ شکن
- \* فیزیوتراپی (الکتروتراپی، تمرین درمانی، درمان خار پاشنه و ...)
- \* تصویربرداری (رادیولوژی، سونوگرافی، MRI ، CT Scan، فلورسکوپی، ماموگرافی، تراکم استخوان، OPG)
- \* آزمایشگاه و پاتولوژی
- \* دیالیز
- \* درمانگاه های تخصصی و فوق تخصصی سرپایی
- \* اورژانس شبانه روزی
- \* پزشکی هسته ای (اسکن قلب، تیروئید و ...)
- \* کلینیک درد
- \* داروخانه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱