

درد گردن

مددجوی محترم با توجه به اینکه علائم فعلی و بررسی ها و معاینات انجام شده در اورژانس، علت های مهم و عوارض خطرناک مانند شکستگی یا در رفتگی مهره های گردنی، آسیب عروقی و درگیری اعصاب اصلی در حال حاضر رد شده اند، فعلا نیاز به جراحی یا بستری در بیمارستان نداشته و می توانید به منزل بازگردید.

شایع ترین علل درد گردن

❖ گرفتگی یا سفت شدن عضلات و تاندون ها

در اثر:

❖ ضربه، حرکات ناگهانی یا شدید، اضطراب و فشارهای روانی - عاطفی، ضعف عضلانی، وضعیت های نامناسب اندام هنگام فعالیت یا استراحت، حمل بار سنگین و ... است که باعث ایجاد علائم زیر می گردد:

❖ درد در قسمت های پشت گردن و بالای

شانه ها

❖ سردرد خفیف

❖ تمایل به خم کردن سر به یک سمت

❖ سفتی و برجستگی عضلات

❖ درد و سفتی عضلات گردن هنگام لمس

❖ درد هنگام خم کردن گردن به اطراف

آموزش نحوه مصرف دارو بعد از ترخیص

1- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد مانند

ترکیبات استامینوفن، بروفن، ژلوفن و ناپروکسن استفاده کنید.

2- در صورتی که هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز شده است تنها همان دارو را مصرف کنید.

3- چنان چه هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده ی عضلانی (مانند متوکاربامول یا باکلوفن) تجویز شده است دارو را فقط طبق دستور پزشک معالج و در زمان معین مصرف کنید.

4- توجه کنید مصرف بیش از اندازه و خود سرانه ی این داروها باعث ضعف و بیحالی و هم چنین بروز ناراحتی های گوارشی و درد و سوزش معده خواهد شد.



تغذیه

مصرف سبزیجات، ماهی، آجیل و انواع حبوبات

پیگیری های پس از ترخیص

1در 1-2 روز اول پس از ترخیص جهت بهبود درد و رفع گرفتگی عضلات از کمپرس سرد و یا کیسه ی یخ استفاده کنید.

2- در روز یا جلو های بعد از کمپرس گرم یا حوله گرم استفاده کنید.

3- ماساژ عضلات گردن و شانه ها به خصوص بعد از کمپرس سرد یا گرم و قبل و بعد از خوابیدن باعث بهبود درد و گرفتگی عضلانی می شود.

4- زیر سر شما به اندازه ای بالا باشد که سر و گردنتان کاملا مستقیم در یک راستا و در امتداد پشت قرار بگیرد. به طوری که ستون مهره ها مستقیم بوده و گردن به عقب یا جلو خم نشده باشد.

5- از رانندگی طولانی مدت خودداری کنید.





بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

درد گردن



کد سند: HS/PE7

تاریخ تدوین:

1398/06/25

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001
داخلی 115

زمان مراجعه مجدد به پزشک

- ✓ سردرد شدید که با استراحت و مصرف مسکن بهبود نیابد.
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ تشدید درد ناکی یا سفتی حرکات گردن
- ✓ بروز تب بالای 38 درجه
- ✓ اختلال حس یا ضعف یا بی حسی دست ها
- ✓ هرگونه اختلال حرکتی در دست ها یا فلج
- ✓ هریک از دست ها



منبع:

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

سایر موارد آموزشی

- 1- می توانید هنگام ماساژ از ترکیبات ضد درد، ضد التهاب، یا شل کننده ی عضلانی موضعی شامل انواع ژل ، کرم ، پماد، روغن استفاده کنید.
- 2- برای خوابیدن از تشک های محکم و سخت که با حرکات بدن تغییر شکل نمی دهند استفاده کنید.
- 3- هنگام استراحت به پهلو یا پشت بخوابید و از خوابیدن روی شکم خودداری کنید.
- 4- هنگام نشستن از صندلی های کاملاً محکم و با بالشتی صاف استفاده کنید.
- 5- در صورتیکه پس از 6 هفته درد شما همچنان ادامه دارد مبتلا به دردهای مزمن گردنی هستید و توصیه می شود جهت بررسی و درمان به متخصص جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید.

