

## خودمراقبتی در دیسک ستون فقرات گردن

- از غذاهای سرشار از ویتامین ث و پروتئین (سبزیجات و میوه جات تازه، گوشت کم چربی و لبنیات) استفاده کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن با کارشناس تغذیه در مورد چگونگی کاهش وزن مشورت کنید.
- به منظور جلوگیری از افزایش وزن و به دلیل کم تحرکی، از مصرف غذاهای حاوی نشاسته (برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، ماکارونی و چربی زیاد) خودداری کنید.
- از رانندگی، ایستادن و نشستن به مدت طولانی و بیش از 30 دقیقه خودداری کنید.
- بین فعالیت ها دوره های استراحت گذاشته شود.
- از نرمش ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.
- بر روی تشک سفت استراحت کنید، از کمپرس گرم و مرطوب به مدت 10-20 دقیقه به طور متناوب استفاده کنید.
- از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید.
- حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید. اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید.
- هرگز گردن خود را خم نکنید.
- اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستان خود از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
- جهت تسکین دردهای گردنی ورزش های کششی که فیزیوتراپ توصیه می کند انجام دهید.
- هنگام راه رفتن از کفش های مناسب با پاشنه متوسط استفاده کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک و به طور منظم مصرف کنید. از مصرف بی رویه داروها خصوصاً مسکن خودداری کنید.
- در صورت تجویز داروهای ضداالتهاب، دارو را با غذا میل کنید و در صورت بروز تاری دید و وزوز گوش به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای شل کننده عضلات از انجام فعالیتهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند خودداری کنید و برای رفع خشکی دهان، از آدامس بدون قند و مایعات فراوان استفاده کنید.
- در صورت تغییر وضعیت از خوابیده به ایستاده به آرامی تغییر وضعیت دهید و ابتدا پای خود را آویزان کنید و سپس بایستید و از انجام فعالیتهایی که نیاز به هشیاری کامل دارند خودداری کنید و از نوشیدن الکل و داروهای بدون نسخه (سرماخوردگی و داروهای ضد سرفه) خودداری کنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- درد شدید (که با استراحت و مصرف مسکن بهتر نشود)، عدم حرکت اندامهای فوقانی مانند دستها، کاهش قدرت پا و اختلال در حس دستها مثل سوزن سوزن شدن دستها و عدم توانایی در بالا بردن دست، سرگیجه و ناتوانی در کنترل ادرار و مدفوع و ...