

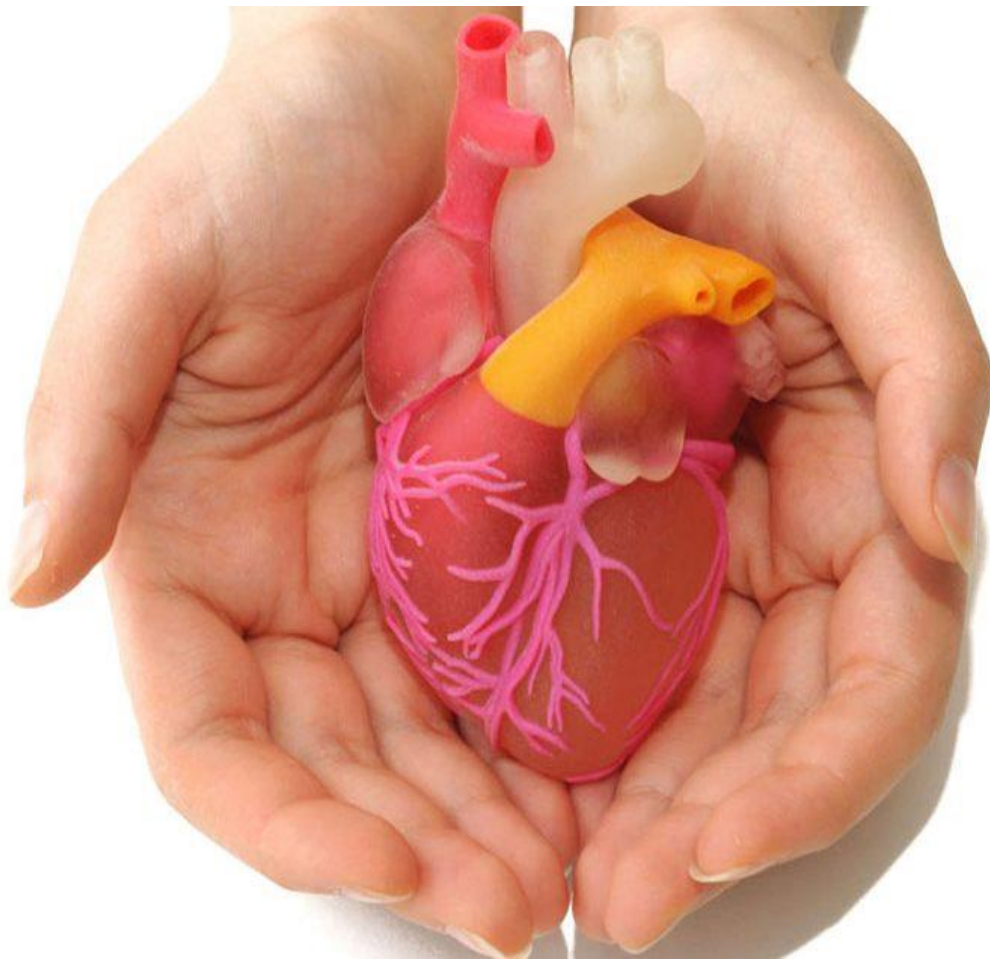


بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

کتابچه آموزشی بیماران جراحی قلب باز



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۸

بهبودی بیماران مبتلا به بیماری قلب و عروق پس از جراحی قلب باز نیاز به

توجه و مراقبتهای خاص دارد.

بسیار اهمیت دارد که شما بدانید قبل، در هنگام و بعد از عمل جراحی انتظار

چه حالات و شرایطی را باید داشته باشید.

هر چقدر شما از شرایط احتمالی این دوران اطلاع بیشتری داشته باشید در

مواجهه با آنها کمتر نگران می شوید و دوران نقاهت خود را به شکل بهتری

طی خواهید کرد.

امیدواریم مطالعه این کتابچه بتواند تصویر کاملی از تجربیات در سرویس

جراحی قلب را به شما ارائه دهد.

توصیه های بعد از ترخیص بیماران جراحی قلب باز

ورزش و فعالیت:

بنا به توصیه پزشک پس از خروج از بیمارستان ۸ تا ۱۰ هفته استراحت در منزل الزامی است و این استراحت صرفاً بخاطر دوری از محیط کار و استرس می باشد و به هیچ عنوان به معنای بستری بودن نیست چون بیمار در این مدت تمرینات تنفسی داشته و ورزش های سبک را باید انجام دهد. احساس خستگی و ضعف پس از ترخیص از بیمارستان کاملاً طبیعی است، بی حرکتی یا استراحت طولانی در بستر می تواند باعث پیدایش کمر درد، درد شانه ها، سفتی مفاصل و افسردگی بشود. در منزل بسیار مهم است که بین دوره های استراحت و فعالیت خود نوعی تعادل ایجاد کنید و سطح فعالیت خود را به تدریج بالا ببرید.

روش پیشنهادی:

هفته اول : پیاده روی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه ۳ تا ۴ بار در روز اول

هفته دوم : پیاده روی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ۲ تا ۳ بار در روز اول

هفته سوم : پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ۱ تا ۲ بار در روز اول

هفته چهارم : پیاده روی به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه یک مرتبه در روز اول

بهتر است در شروع و پایان هر بار پیاده روی چند نفس عمیق بکشید.

بسیار مهم است که در تمام مدت از وارد کردن فشار به خود پرهیز کنید و کاملاً راحت باشید.

چند توصیه که ممکن است مفید واقع شوند :

✚ به جای پیاده روی طولانی چندین نوبت کوتاه پیاده روی کنید و در بین آنها استراحت

داشته باشید.

✚ از پیاده روی در هوای خیلی گرم یا سرد بارانی و در باد سرد زمستانی خودداری کنید زیرا باعث خستگی بیش از حد می شود.

✚ شروع پیاده روی در سطوح صاف بدون سراشیبی یا سربالایی راحت تر است. توجه کنید که برنامه پیاده روی را نباید به شکل منقطع انجام بدهید بلکه آهسته و پیوسته آن را به اتمام برسانید.

✚ کفش راحت و جوراب نرم و جاذب رطوبت بپوشید لباس شما باید راحت و آزاد باشد. در هوای سرد پوشش کافی داشته باشید، بهتر است چند لباس روی هم بپوشید که پس از احساس گرما در ادامه پیاده روی بتوانید یکی از آنها را در بیاورید.

✚ قبل از مشورت و کسب اجازه از پزشک از انجام فعالیت و ورزش های سنگین از قبیل شنای سریع، دویدن یا برگشت به کار قبلی خودداری کنید.

✚ در هوای خیلی سرد و خیلی گرم پیاده روی نکنید.

✚ از نشستن طولانی مدت پرهیزید.

✚ برای مدت ۶ تا ۸ هفته از کارهایی که به کشش یا فشار احتیاج دارند جداً خودداری کنید، برخی از این کارها عبارتند از:

✓ پارو کردن برف

✓ بلند کردن اشیاء سنگین

✓ رانندگی

✓ جابجا کردن مبلمان منزل

✓ بغل کردن نوزاد یا شیرخوار

✓ هل دادن صندلی یا میز و غیره

✓ بلند کردن اشیا: در ۸ هفته اول پس از عمل جراحی از بلند کردن اشیا سنگین تر از ۵ کیلوگرم مثل پاکت خرید خودداری کنید علاوه بر این ها لازم است از باز کردن درب شیشه های کنسرو یا مربا، باز کردن دربهای سنگین با فشار نیز پرهیز شود به طور کلی از انجام هر کاری که روی استخوان جناغ شما فشار وارد کند خودداری کنید.

کارهای منزل:

به خاطر داشته باشید تمام انرژی خود را به یک بار مصرف نکنید و در ضمن میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید در چند هفته اول می توانید به عنوان مثال در چیدن میز غذا و یا پاک کردن آن شرکت کنید کارهای جزئی دیگر مثل گردگیری وسایل منزل یا کاشتن گل در گلدان ضمن اینکه انرژی چندانی لازم ندارند به روحیه شما کمک خواهد کرد. کارهایی مثل تمیز کردن منزل با جاروبرقی، بلند کردن اشیا سنگین تر از ۵ کیلوگرم، باغبانی در چند هفته اول ممنوع است.

بالا و پایین رفتن از پله ها:

با اینکه بالا رفتن از پله های ساختمان انرژی بیشتری از راه رفتن در سطح صاف لازم دارد با این حال دلیلی وجود ندارد که از انجام آن پرهیز کنید. قبل از اینکه بیمارستان را ترک کنید و برای اطمینان از اینکه می توانید این کار را کاملاً بدون خطر انجام دهید، چند مرتبه ۱۰ تا ۱۵ پله را بالا و پایین بروید در این زمان فرد همراه شما یا پرستار بخش مراقب شما هستند.

نشستن:

در هر بار نباید بیش از یک ساعت در یک جا بنشینید. هر ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و ۵ تا ۱۰ دقیقه در همان اطراف قدم بزنید، در هنگام نشستن باید آنقدر بالش زیر پاهای شما باشد که پاها کمی از سطح قلب بالاتر قرار بگیرند. ورم

ناحیه قوزک ها بعد از عمل جراحی شایع است که با اقدامات زیر می توانید آنها را به حداقل برسانید:

✚ در هنگام استراحت پاها کمی از سطح قلب بالاتر باشند

✚ در هنگام نشستن پاهای خود را روی هم نیندازید

✚ پوشیدن جوراب های کوتاه یا بلند از نوعی که بالای آنها کش نداشته باشد در برخی موارد

نیز جوراب های پیشگیری از واریس مفید واقع می شود.

✚ اگر ورم در قوزک یا ساق پا پس از ۶ تا ۸ هفته ادامه داشت به پزشک اطلاع دهید.

رانندگی:

حداقل به مدت ۴ تا ۶ هفته پس از عمل جراحی از رانندگی پرهیز کنید دلایل این ممنوعیت کمتر شدن تمرکز و زمان انبساط فکری می باشد.

تاری دید پس از عمل جراحی که ۸ تا ۱۲ هفته بعد از عمل برطرف می شود.

بعد از عمل به علت سفتی مفصل و درد، حرکات شانه، دست ها و پاها محدود می شوند و به علت برش جراحی روی پا شاید نتوانید به موقع ترمز بگیرید.

اگر ضمن رانندگی تصادف کنید خطر برخورد فرمان ماشین به سینه و استخوان جناغ وجود دارد با فشار کمربند ایمنی روی جناغ ممکن است ایجاد مشکل نماید. در هنگام رانندگی ممکن است لازم شود قفسه سینه را به راست یا چپ بگردانید که روی محل عمل فشار زیادی وارد می کند. بستن کمربند ایمنی در زمان رانندگی الزامی است، اگر مسافت طولانی رانندگی می کنید هر ساعت اتومبیل را متوقف کنید و چند دقیقه در اطراف قدم بزنید این کار باعث بهبود گردش خون پاها و جلوگیری از ورم آنها می شود.

قبل از اقدام به هر مسافرت طولانی در یکی دو ماه اول بعد از عمل جراحی حتماً با متخصص خود مشورت کنید.

فعالیت جنسی:

منعی برای فعالیت جنسی بعد از ۴ تا ۶ هفته وجود ندارد مگر اینکه پزشک موارد خاصی را برای شما تعیین کرده باشد. زمانی که احساس سلامتی کامل کردید می توانید فعالیت جنسی خود را دوباره شروع کنید.

هر بار تماس جنسی به نیرویی معادل انرژی لازم برای بالا رفتن از ۲ طبقه ساختمان نیاز دارد بنابراین هرگاه توانستید ۲ طبقه ساختمان را بدون احساس تنگی نفس یا خستگی بالا بروید می توانید فعالیت جنسی خود را از سر بگیرید.

استراحت و خواب:

در روزهای اول انجام کارهای بسیار ساده مثل حمام کردن، تراشیدن ریش یا شانه کردن موها نیز ممکن است خسته کننده باشد. سعی کنید بین کارهای خود دوره ی استراحت بدهید و عجله نکنید. به خواب شب اهمیت بدهید. خوابیدن به پشت یا غلطیدن ممکن است ابتدا دردناک باشد مصرف مسکن ساده نیم ساعت قبل از خواب می تواند کمک خوبی باشد.

چنانچه بی خوابی شما ادامه پیدا کرد با پزشک خود در میان بگذارید.

مراقبت از زخم جراحی:

بعد از عمل از سینه بند (استرنوم بند) هنگام راه رفتن و نشستن استفاده کنید و موقع خواب آن را باز کنید، به مدت طولانی به پهلو نخوابید.

قبل از ترخیص محل زخم های جراحی خود را با دقت نگاه کنید تا بتوانید تغییرات ظاهری آنها را در منزل تشخیص دهید. روزی یک مرتبه در منزل حمام کنید و محل زخم ها را با آب و صابون معمولی بشویید و با ملایمت خشک کنید.

زخم ها را روزی یک مرتبه از نظر قرمزی، تورم یا ترشح به دقت کنترل کنید. بدون اجازه پزشک از مالیدن پماد یا پودر روی زخم جداً خودداری کنید. خارش، گزگز شدن یا کرحتی زخم طبیعی است. بخیه های محل عمل ۲ هفته بعد از عمل کشیده می شوند.

داروها:

قبل از رفتن به منزل حتماً داروها و دستورات مصرف آنها را با پرستار بخش کنترل کنید. اگر به دلیل دیگری مثل ابتلا به التهاب مفصل، نقرس، بیماری تیروئید، یائسگی و غیره دارو مصرف می کنید آنها را با پزشک در میان بگذارید.

بدون اجازه پزشک مقدار دارو را کم یا زیاد نکنید. اگر مصرف مثلاً یک نوبت قرص خود را فراموش کرده اید در نوبت بعدی ۲ قرص نخورید فقط برنامه تجویز شده را ادامه بدهید. قبل از مصرف داروهایی که بدون نسخه پزشک به فروش می رسند حتماً با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

به هنگام مسافرت داروی اضافی با خود به همراه ببرید. اگر با هواپیما پرواز می کنید، داروها را نزد خود نگهداری کنید. تمام داروهای خود را یک جا نگذارید که کم بشوند.

درد عضلات و زخم های جراحی:

برای تسکین معمولاً استامینوفن کافی است. اگر ناراحتی شما ادامه پیدا کرد با پزشک خود مشورت کنید. دردهای غیر قلبی در جدار قفسه سینه اکثراً در یک نقطه تمرکز دارند، می توانید

با نوک انگشت محل دقیق آن را نشان دهید و با فشار روی آن یا تغییر وضعیت بدن یا تنفس عمیق معمولاً تغییر می کند.

هر گاه شک داشتید که درد قلبی است یا غیر قلبی، با پزشک خود تماس بگیرید.

استعمال دخانیات:

اگر قبل از عمل دخانیات استعمال می کردید و به خاطر جراحی این کار را ترک کرده اید به مصرف دخانیات برنگردید. مطالعات متعدد نشان داده که دخانیات باعث:

✚ افزایش سرعت ضربان قلب

✚ تنگی عروق خونی

✚ بالا رفتن فشارخون

✚ صدمه به ریه ها

✚ اسپاسم عروق کرونر قلب می شود.

✚ محیط منزل و محل کار خود را تا حد ممکن تمیز و عاری از دود نگه دارید.

خلق و خو:

تغییرات خلق و خو در چند هفته اول بعد از عمل شایع است. بهبود وضعیت عاطفی به موازات بهبود شرایط جسمی پیشرفت خواهد کرد. اگر این تغییرات در عرض چند هفته تغییر قابل ملاحظه ای نداشت لطفاً با پزشک تماس بگیرید.

استرس:

بسیار مهم است بدانیم همه استرس ها الزاماً بد نیستند. استرس مثبت باعث پیدایش انگیزه و فعالیت در ما می شود. با این حال استرس مزمن می تواند خطر پیدایش بیماری قلبی را بالا ببرد. استرس می تواند شیوه زندگی را مختل کند. بدن ما در مقابل استرس واکنش های متعددی دارد:

✚ افزایش سطح آدرنالین خون

✚ تند شدن تنفس

✚ افزایش سرعت ضربان قلب

✚ افزایش فشارخون

✚ تنگ شدن بعضی از عروق خونی و افزایش جریان خون در عضلات بدن

عیادت کنندگان:

ملاقات بیش از حد با دوستان یا افراد خانواده تأثیر منفی روی سیر بهبودی شما دارد و باعث خستگی مفرط می شود. از آنها بخواهید قبل از آمدن به ملاقات شما تلفن بزنند. افراد درجه اول خانواده می توانند برنامه عیادت از شما را به خوبی تنظیم کنند. دوستان و افراد دور و نزدیک نیز باید حال شما را مراعات کنند و از عیادت طولانی یا متعدد خودداری کنند.

نشانه های هشدار دهنده:

در صورت برخورد با هر یک از علائم و نشانه های زیر، پزشک خود را مطلع کنید:

✚ درجه حرارت بدن بیشتر از $37/8$ درجه سانتیگراد

✚ قرمزی، تورم یا ترشح از محل زخم های جراحی

✚ لرز، تهوع استفراغ، اسهال یا علائم شبیه سرماخوردگی

✚ درد سینه شبیه به آنچه که قبل از عمل جراحی داشته اید

✚ افزایش وزن بیشتر از $1/5$ کیلوگرم در عرض ۲ روز

✚ بازگشت علائم قدیمی

✚ تنگی نفس به خصوص در زمان استراحت یا دراز کشیدن در بستر

✚ تپش قلب جدید یا افزایش شدت آن

کاهش اشتها، یبوست، نفخ شکم، تهوع و گاهی استفراغ، اختلال در حس چشایی از عوارض گوارشی بوده و گذرا است. در صورت داشتن زخم اثنی عشر پزشک خود را مطلع کنید زیرا مصرف آسپرین پس از عمل احتمال بروز خونریزی را افزایش می دهد.

رژیم غذایی:

بعد از عمل جراحی قلب شما به مواد غذایی خاص جهت بهبود هرچه سریعتر زخم ها و بازگشت نیروی بدنی نیاز دارید. مراقب باشید که با خوردن غذای اضافی یا نامطلوب افزایش وزن پیدا نکنید.

بهتر است زیر نظر متخصص تغذیه، در عرض چند ماه به وزن ایده آل برسید. هیچ گاه از رژیم غذایی توصیه شده توسط افراد غیرمتخصص استفاده نکنید.

استفاده مداوم از آب مرکبات تازه، گوجه فرنگی خام به همراه برنامه غذایی بسیار سودمند است. مصرف ماست شیرین کم چرب و شیر کم چرب نیز سودمند است. در مصرف هیچ نوع ماده غذایی اصراف نکنید.

مواد غذایی مجاز:

✚ انواع سوپ سبزیجات ساده و بدون چربی

✚ گردو، بادام، فندق خام

✚ چای، نسکافه، آب، نوشابه های کم شیرین

✚ فلفل سیاه، خردل، ادویه به مقدار کم

✚ شیر، پنیر و ماست کم چربی، سفیده تخم مرغ

✚ ماهی های تازه و منجمد طبیعی آب پز یا سرخ شده در روغن زیتون

✚ گوشت بدون چربی و بدون پوست مرغ، جوجه، بوقلمون

✚ گوشت کم چربی گوسفند به مقدار کم

✚ تمام انواع میوه و سبزیجات تازه و یخ زده، سیب زمینی آب پز، حبوبات

✚ ژله، شیر کم چربی، سالاد و میوه

✚ راحت الحلقوم، گز، آب نبات، انواع نان و برنج

مواد غذایی که مجاز هستند ولی مصرف آنها باید کاملاً محدود باشد عبارتند از:

✚ شیرینی های تهیه شده از مارگارین یا چربی های اشباع نشده

✚ پسته و پسته خام

✚ مایع رقیق شکلات

✚ سس سالاد کم چربی

✚ هفته ای یک عدد تخم مرغ آب پز

✚ ماهی های سرخ شده در روغن های معمولی

✚ گوشت گوساله، گوشت نسبتاً چرب گوسفند

✚ سوسیس و کالباس تهیه شده از گوشت گاو یا مرغ

✚ روغن اشباع نشده آفتابگردان، ذرت، مارگارین

✚ سیب زمینی سرخ شده در هر نوع روغن

غذاهای این گروه را می توان یک یا ۲ مرتبه در هر هفته میل کرد.

مواد غذایی ممنوع:

✚ سوپ چرب، بستنی ها، انواع دسرهای تهیه شده از کره

✚ شیرینی های آماده، شکلات، کارامل، بیسکویت کره ای

✚ نارگیل، آجیل شور، شکلات غلیظ، قهوه ترک، قهوه ایرلندی

✚ سس چرب، نمک، نان های روغنی

✚ لبنیات پرچربی، تخم مرغ سرخ شده در روغن

✚ گوشت اردک، غاز، کله پاچه گوسفند

✚ کره، دنبه، روغن های جامد

✚ چیپس، کنسرو سبزیجات شور

هشدار:

اعمال جراحی قلب تا چند هفته پس از عمل باعث کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن می گردد بنابراین در چند هفته اول از تماس های فیزیکی غیر ضروری مانند دست دادن، روبوسی و یا ماندن طولانی در فضاهای بسته و عمومی خودداری کنید.



بخش ICU قلب بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع) رفسنجان