

توصیه های بعد از ترخیص بیماران جراحی قلب

اطلاعات برای بیماران:

بهبودی بیماران مبتلا به بیماری قلب و عروق پس از جراحی قلب باز نیاز به توجه و مراقبت های خاصی 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 اطلاعات بتواند تصویر کاملی از تجربیات به عنوان بیمار در سرویس جراحی قلب را به شما ارائه دهد.

توصیه های بعد از ترخیص:

ورزش و فعالیت ها:

بنا به توصیه پزشک پس از خروج از بیمارستان ۱۰ - ۸ هفته استراحت در منزل الزامی است و این استراحت صرفاً به خاطر 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 کمردرد 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 سطح فعالیت خود را به تدریج بالا ببرید.

از روز اول پیاده روی را شروع کنید زیرا این ورزش باعث بهبود گردش خون در بدن افزایش قدرت عضلات و احساس سلامتی می شود.

روش پیشنهادی:

هفته اول: پیاده روی به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه ۳ تا ۴ بار در روز اول

هفته دوم: پیاده روی به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه ۳ تا ۴ بار در روز اول

هفته سوم: پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه ۲ تا ۳ بار در روز اول

هفته چهارم: پیاده روی به مدت ۳۰-۲۵ 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:

۱- به جای پیاده روی طولانی چندین نوبت کوتاه پیاده روی کنید و در بین آنها استراحت داشته باشید.

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

۳- شروع پیاده روی در سطوح صاف بدون سراسیمگی یا سر بالایی 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.

۴- 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.

۵- قبل از مشورت و کسب اجازه از پزشک از انجام فعالیت ها و ورزش های سنگین

مثل شنای سریع تنیس دویدن باغبانی یا برگشت به کار قبلی خودداری کنید.
۶- برای مدت ۶ تا ۸ هفته از کارهایی که به کشش یا فشار احتیاج دارند جدا 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 اشیاء

در ۸ هفته اول پس از عمل جراحی از بلند کردن اشیاء سنگین تر از ۵ کیلوگرم مثل پاکت خرید خودداری کنید علاوه بر این ها لازم است از باز کردن درب شیشه های کنسرو یا مریا باز کردن دریهای سنگین یا 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 بدهید 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 کاشت گل در گلدان ضمن اینکه انرژی چندانی لازم ندارند به روحیه شما کمک خواهد کرد کارهایی مثل تمیز کردن منزل با جاروبرقی بلند کردن اشیاء 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 ساختمانی 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 این که می توانید این کار را کاملاً بدو خطر انجام دهید چند مرتبه ای 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 یکجا بنشینید

هر ساعت یک مرتبه از جای خود بلند شوید و ۱۰-۵ 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 فوژکها بعد از عمل جراحی شایع است که با اقدامات زیر می توان آنها را به حداقل رسانید:

در هنگام استراحت پاها از سطح قلب کمی بالاتر باشند.

در هنگام نشستن پاهای خود را روی هم نیندازید.

پوشیدن جورابهای کوتاه یا بلند از نوعی که بالای آنها کش نداشته باشد در برخی موارد نیز جورابهای مخصوص پیشگیری از واریس مفید واقع می شود اگر ورم در فوژک یا پا ساق یا پس از ۸-۶ هفته هنوز ادامه داشت به پزشک اطلاع دهید.

رانندگی:

حداقل به مدت ۶-۴ 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 ۱۲-۸ هفته بعد از عمل برطرف می شود.

بعد از عمل جراحی به علت سفتی مفاصل و درد حرکات شانه دستها 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 یا فشار کمربند ایمنی روی جناغ ممکن است ایجاد مشکل نماید.

در هنگام رانندگی ممکن است لازم شود قفسه سینه را به چپ یا راست 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 ای آن 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 انجام فعالیت جنسی بعد از ۶-۴ هفته وجود ندارد مگر آنکه پزشک موارد خاصی را برای شما تعیین کرده باشد.

زمانی که احساس سلامتی کامل گردید 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 هر گاه 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 استراحت قرار 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 بیخوابی شما ادامه پیدا کرد با پزشک خود در میان بگذارید.

مراقبت از زخم های جراحی:

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 استحمام کنید و محل زخمها را با آب و صابون معمولی بشویید و با ملایمت خشک کنید.

زخمها را روزی یک مرتبه از نظر قرمزی، تورم یا ترشح به دقت کنترل کنید. بدون اجازه پزشک اطلاع دهید. بدون اجازه پزشک از مالیدن پماد یا پودر روی زخم جدا خودداری کنید. خارش، گزگز شدن یا کرحختی زخم آن طبیعی است.

بخیه های محل عمل ۲ هفته پس از عمل جراحی کشیده می شوند.

داروها:

قبل از رفتن به منزل حتماً داروها و دستور مصرف آنها را با پرستار بخش کنترل کنید. اگر به دلیل دیگری مثل ابتلا به التهاب مفاصل، 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 ورا ادامه بدهید.

قبل از مصرف داروهایی که بدون نسخه به فروش می رسند حتماً با پزشک یا دکتر داروساز خود مشورت کنید.

به هنگام مسافرت داروی اضافی با خود همراه ببرید. اگر با هواپیما پرواز می کنید، داروها را نزد خود نگه دارید. تمام داروهای خود را یکجا نگذارید که گم بشوند.

درد عضلات و زخم های جراحی:

برای تسکین معمولاً استامینوفن کافی است. اگر ناراحتی شما وادامه پیدا کرد با پزشک خود مشورت کنید. دردهای غیر قلبی در جدار قفسه سینه اکثراً در یک نقطه تمرکز دارند، می توانند با نوک انگشت محل دقیق آن را نشان بدهید و فشار روی آن باعث شدید دردهای غیر قلبی با تغییر دادن وضعیت بدن یا تنفس عمیق معمولاً تغییر می کند.

هرگاه شک داشتید با پزشک خود تماس بگیرید.
استعمال دخانیات:

اگر قبل از عمل دخانیات استعمال می‌کردید و به خاطر جراحی این کار را ترک کرده‌اید به مصرف دخانیات بنگردید.
مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دخانیات:
- سرعت ضربانات را افزایش می‌دهد.
- باعث تنگی عروق خونی می‌شود.
- فشار خون را بالا می‌برد.
- باعث صدمه ریه‌ها می‌شود.
- باعث اسپاسم عروق کرونر می‌شود.
محیط منزل یا کار خود را تا حد ممکن تمییز 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 بهبود قابل ملاحظه‌ای نداشت، لطفاً با پزشک تماس بگیرید.

استرس:

بسیار مهم است بدانیم همه استرس‌ها الزاماً بد نیستند. استرس مثبت باعث پیدایش انگیزه و فعالیت در ما می‌شود. با این حال استرس مزمن می‌تواند خطر پیدایش بیمار قلبی را بالا ببرد. استرس می‌تواند شیوه زندگی را مختل کند. بدن ما در مقابل استرس واکنش‌های متعددی دارد:

افزایش سطح آدرنالین خون

تند شدن تنفس

افزایش سرعت ضربانات قلب

افزایش فشار خون

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 می‌شود. از آنها بخواهید قبل از آمدن به ملاقات شما تلفن بزنند. افراد درجه اول خانواده می‌توانند 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 نمایند.

نشانه‌های هشدار دهنده:

در صورت برخورد با هر یک از علائم و نشانه‌های زیر، پزشک خود را مطلع کنید:
درجه حرارت بدن بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد
قرمزی، تورم یا ترشح از محل زخم‌های جراحی
لرز، تهوع، استفراغ، اسهال یا علائم شبیه سرماخوردگی
درد سینه شبیه به آنچه که قبل از عمل جراحی داشته‌اید.
افزایش وزن بیشتر از ۱/۵ 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.

رژیم غذایی:

بعد از عمل جراحی قلب شما به مواد غذایی خاص جهت بهبود هر چه سریعتر زخمها و بازگشت نیروی بدنی نیاز دارد. 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 ایده‌آل برسید.

هیچ‌گاه از رژیم غذایی توصیه شده توسط افراد غیرمتخصص استفاده نکنید.
استفاده مداوم از آب مرکبات تازه، گوجه‌فرنگی خام به همراه برنامه غذایی بسیار سودمند است. مصرف ماست شیرین کم‌چربی و شیر کم‌چربی نیز سودمند است.
در مصرف هیچ نوعی ماده غذایی اسراف نکنید.

مواد غذایی مجاز:

انواع سوپ سبزیجات ساده و بدون چربی
گردو، بادام، فندق خام
چای، نسکافه، آب، نوشابه‌های کم‌شیرینی
قلقل سیاه، خردل ادویه به مقدار کم
شیر، پنیر و ماست کم‌چربی، سفیده تخم‌مرغ
ماهی‌های تازه و منجمد طبیعی آب‌پز یا سرخ‌شده در روغن زیتون
گوشت بدون چربی و بدون پوست مرغ، جوجه، بوقلمون
گوشت کم‌چربی گوسفند به مقدار کم
تمام انواع میوه و سبزیجات تازه و یخ‌زده، سیب‌زمینی آب‌پز حبوبات
ژله، شیر کم‌چربی، سالاد و میوه
راحت‌الحقوم، گز، آب‌نبات، انواع نان و برنج

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

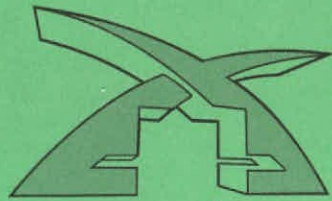
شیرینی‌های تهیه شده از مارگارین یا چربی‌های اشباع‌نشده
پسته و پسته‌شامی خام
مایع رقیق شکلات
سس سالاد کم‌چربی
هفته‌ای یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز
ماهی‌های سرخ شده در روغن‌های معمولی
گوشت گوساله، گوشت نسبتاً چرب گوسفند
سوسیس و کالباس تهیه‌شده از گوشت گاو یا مرغ
روغن اشباع‌نشده آفتابگردان، ذرت، مارگارین
سیب‌زمینی سرخ‌شده در هر نوع روغن
غذاهای این گروه را می‌توان یک یا ۲ مرتبه در هر هفته میل کرد.

مواد غذایی ممنوع:

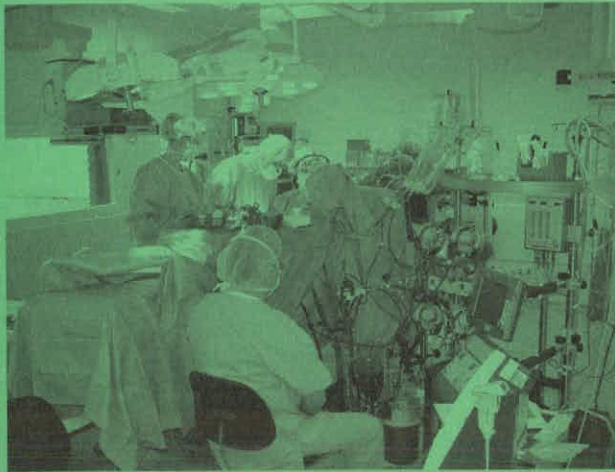
سوپ چرب - بستنی‌ها، انواع دسرهای تهیه شده از کره
شیرینی‌های آماده، شکلات، کارامل، بیسکویت کره‌ای
نارگیل، آجیل شور - شکلات غلیظ، قهوه ترک، قهوه ایرلندی
سس چرب، نمک - نان‌های روغنی
لبنیات پرچربی - تخم‌مرغ سرخ‌شده در روغن
گوشت اردک، غاز، وکلهو پاچه گوسفند
کره، دنبه، روغن‌های جامد
چیپس، کنسرو سبزیجات شور.

علی دیده خانی
کارشناس پرستاری

بتسلیل



بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا (ص)



توصیه های بعد از ترخیص برای
بیماران جراحی قلب

واحد آموزش بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا (ص)

● تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

● فاکس: ۸۸۷۹۰۲۹۸

www.khatamhospital.com