



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:12PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

### مراقبت بعد از عمل تعویض یا ترمیم دریچه های قلبی

- ✓ انجام استحمام روزانه همراه با صابون و آب گرم شامل شستن محل عمل (از غوطه ور شدن در آب و آب داغ پرهیزید).
- ✓ از مالش شدید محل عمل و استعمال هر گونه لوسیون ، عسل ، کرم ، روغن و پودر بر روی محل عمل خودداری کنید.
- ✓ محل عمل را در معرض نور شدید خورشید قرار ندهید.
- ✓ لیست داروهای مصرفی و دفترچه وارفارین خود را همراه خود داشته باشید.
- ✓ قرص وارفارین به مقدار تجویز پزشک ، یک بار در روز عصرها سر ساعت معین با معده خالی و یک لیوان آب مصرف شود.
- ✓ در طول درمان آزمایش INR خود را طبق زمانبندی معین شده توسط پزشک انجام دهید .
- ✓ چنانچه یکبار مصرف وارفارین را فراموش کردید به محض متوجه شدن در همان روز دارو را مصرف کنید ولی هرگز داروی روز بعد را دوبرابر ننمایید.
- ✓ پزشک دوره درمان شمارا مشخص می کند ، از قطع و شروع خود سرانه وارفارین جدا خودداری نمایید.
- ✓ هنگام مراجعه به پزشک و دندانپزشک INR خود را چک کرده و ایشان را از مصرف وارفارین خود مطلع کنید.
- ✓ از مصرف همزمان داروی حاوی بروفن ، آسپرین ، مفنامیک اسید ، دیکلوفناک ، ایندومتاسین ، ژلوفن با وارفارین خودداری کنید .(استامینوفن در سرماخوردگی به شرط اینکه افراطی نباشد مانعی ندارد).
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و جوش و زگیل در روی بدن را دستکاری نکنید .
- ✓ از خلال دندان استفاده نکنید و بجای تیغ ریش تراشی از دستگاه ریش تراش استفاده کنید.

### علائم هشدار

( در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید )

- ❖ گرما ، تورم ، سفت شدن ، ترشح ، حساسیت محل عمل و تب
- ❖ مشاهده عوارض دارویی مانند: تهوع ، استفراغ ، اسهال ، یبوست ، نبض خیلی تند یا کند ، بثورات پوستی ، سرگیجه ، گزگز دست ها و پاها
- ❖ مشاهده عوارض قرص وارفارین مانند : خونریزی بیش از ۱۰ دقیقه ، استفراغ یا خلط خونی ، وجود خون در ادرار و مدفوع ، مدفوع سیاه رنگ ، کبودی شدید و خودبخودی پوست ، سر درد غیر معمول ، افزایش دوران قاعدگی



## مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:12PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

### فعالیت و ورزش

- پیاده روی با کفش های راحت و جوراب از بهترین اشکال ورزش می باشد . از ورزش و فعالیت هایی که ممکن است آسیب ببینید خودداری کنید.
- دو تا چهار هفته بعد از جراحی می توانید روابط جنسی خود را از سر بگیرید.
- با بروز علائم تنگی نفس ، سرگیجه ، گرفتگی عضلانی، خستگی غیر معمول یا درد سینه ورزش را قطع کنید.
- از انجام ورزش های سنگین مثل فوتبال ، وزنه برداری ، هنر های رزمی جدا خودداری کنید .(در اثر ضربه شدید شاید خونی مشاهده نشود ولی احتمال خونریزی داخلی وجود دارد).

### رژیم غذایی

- از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب استفاده نمایید.
- هر روز صبح بعد از ادرار کردن خود را وزن کنید ، در صورت افزایش وزن بیش از یک کیلو در شبانه روز به پزشک خود اطلاع دهید.
- غذاهای حاوی ویتامین K می تواند بر روی آزمایش INR موثر باشد .
- مصرف مقادیر زیاد سبزیجات غنی از ویتامین K در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه در اثر وارفارین نمیگردد ولی مصرف روزانه آن بمدت یک هفته به شکل مشخص مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر می دهد.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل سبزیجات برگ سبز همانند اسفناج، کرفس ، سبزی قورمه سبزی بمیزان نصف فنجان و جعفری خام بمیزان یک فنجان می باشد.
- مواد غذایی حاوی مقدار متوسط ویتامین K شامل یک فنجان سبزیجات خام مانند انواع سبزی خوردن و یک فنجان کاهو یا نصف فنجان مارچوبه و کلم بروکلی پخته شده می باشد .
- از مصرف زنجبیل ، گزنه ، انبه ، روغن های آفتابگردان و سویا و پنبه دانه و الکل و مواد غذایی حاوی الاسترا خودداری شود.
- در مصرف جگر ، گریپ فروت ، زرد چوبه ، پیاز ، چای سبز و سیر احتیاط گردد .
- خیار بدون پوست استفاده شود.

نام و نام خانوادگی بیمار : .....

تاریخ مراجعه بعدی : .....

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا