



مراقبت بعد از عمل جراحی قلب

- ✓ انجام استحمام روزانه همراه با صابون و آب گرم شامل شستن محل عمل (از غوطه ور شدن در آب و استحمام با آب داغ پرهیزید)
- ✓ از مالش شدید محل عمل خودداری نمایید.
- ✓ محل عمل را در معرض بیش از حد نور خورشید قرار ندهید.
- ✓ از استعمال هرگونه لوسیون، کرم، روغن، پودر بر روی محل عمل خودداری نمایید.
- ✓ خودداری از روی هم انداختن پاها، نشستن یا ایستادن در یک وضعیت به مدت طولانی پاهای خود را در هنگام نشستن بالاتراز سطح زمین قرار دهید و در صورت توصیه پزشک از جورابهای الاستیک در طول روز استفاده کنید.
- ✓ لیست داروهای مصرفی را همراه خود داشته باشید.
- ✓ مصرف صحیح داروهای تجویزی را طبق دستور پزشک فراموش نکنید.

علائم هشدار

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

- ❖ گرما در محل برش، تورم و سفت شدن در محل برش، قرمزی، ترشح چرک از محل جراحی، حساسیت در محل برش عمل، تب
- ❖ در صورت مشاهده عوارض دارویی (تهوع، استفراغ، اسهال و بیوست، سرگیجه، گزگز دستها و پاها، نبض خیلی تند یا کند، بثورات پوستی و کبودی یا خونریزی غیر عادی)

فعالیت و ورزش

- پیاده روی از بهترین اشکال ورزش است. به روش معمول قدم بزنید.
- می توانید به آرامی از پله ها بالا بروید.
- ۲ تا ۴ هفته بعد از عمل در صورت احساس راحتی می توانید روابط جنسی خود را از سر بگیرید.
- از رانندگی و سوار شدن به دوچرخه و موتور سیکلت تا ۶ هفته بعد از جراحی پرهیز کنید.
- تا ۶ هفته بعد از جراحی از فشار آوردن به جناغ سینه، بلند کردن، کشیدن و هل دادن اجسام بالای ۵ کیلو پرهیزید.
- با بروز علائم تنگی نفس، سرگیجه، گرفتگی عضلانی، خستگی غیر معمول و یا درد سینه ورزش را قطع کنید.



مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهداء (ع)

Code:20PE

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۶/۱

رژیم غذایی

- از رژیم غذایی کم چربی و کم نمک (کل نمک مصرفی شما در روز به اندازه ۱/۳ قاشق چایخوری باشد) 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 اطلاع دهید .
- مصرف مقدار کافی پروتئین: مانند: گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، تخم مرغ، شیر و ماست، حبوبات و آجیل
- استفاده از غلات سبوس دار مانند: نان سبوس دار، سنگک سبوس دار، نان جو
- مصرف مواد حاوی ویتامین C مانند: میوه ها (پرتقال، لیمو، کیوی، توت فرنگی و سبزیجات مانند هویج، کلم، کلم بروکلی و فلفل دلمه ای
- مصرف چربی های سالم مانند: روغن زیتون، روغن کانولا، آفتابگردان و کنجد، از مصرف روغن های جامد و غذاهای سرخ کردنی بپرهیزید.
- مصرف مواد غذایی حاوی آهن مانند: گوشت گاو (۲ تا ۳ وعده در هفته) طیور غذاهای دریایی آجیل و دانه ها، اسفناج

نام و نام خانوادگی بیمار:

تاریخ مراجعه بعدی:

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی و درمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا