

مرکز آموزشی درمانی تخصصی
و فوق تخصصی قلب حضرت سیدالشهداء (ع)



آنچه که پس از جراحی قلب باید انتظار داشت

Hospital seyyedoshohada west azarbayjan

تحت نظارت :

جناب آقای دکتر شهید صالحی - جراح قلب

تهیه و تنظیم :

لیلا صادق زاده

ویرایش و صفحه آرایی :

لیلا خردپور

با هماهنگی :

سوپروایزر آموزشی

فروردین 1392

این راهنما توسط انجمن جراحان توراکس به منظور پاسخ دادن به سوالات پیش آمده توسط بیماران و خانواده‌هایشان در مورد جراحی قلب تهیه شده است.

در صورتیکه با مواردی متفاوت از موارد زیر مواجه شدید از دستورات پزشک خود پیروی کنید.

واکنش هر فرد به جراحی متفاوت می باشد. شما منحصر به فرد هستید و بهبودی یافتن از هر عمل جراحی چه پیوند عروق قلب برای رگ مسدود شده و یا ترمیم – تعویض دریچه برای یک دریچه تنگ و یا نارسا نیز تا حدی متفاوت می باشد.

موارد زیر طبیعی می باشد:

- **نداشتن اشتها،** گاهی چند هفته زمان لازم است تا اشتهای فرد باز گردد. بسیاری از بیماران متوجه می شوند که حس چشایی شان کاهش یافته و یا به طور کل از بین رفته است که برگشتنی می باشد. بعضی از بیماران حتی از تهوع نسبت به بوی غذاها به مدت یک الی دو هفته پس از جراحی شاکی هستند.



- **ورم پا،** بویژه در صورتیکه برش جراحی بر روی پای شما داده شده باشد. همان پا تا مدتی متورم تر خواهد بود. بالا نگه داشتن پا کمک کننده خواهد بود. در صورت تجویز جورابه‌های مخصوص الاستیک از آنها استفاده کنید.



- **اختلال خواب در شب** ، ممکن است در خواب رفتن مشکل داشته باشید و یا ممکن است در ساعت 2 یا 3 صبح بیدار شده و دیگر نتوانید بخوابید. این وضعیت به مرور بهبود می یابد . مصرف داروی ضد درد پیش از خواب کمک کننده است .



- **یبوست** ، می توانید از ملین مورد دلخواهتان استفاده کنید . مقدار بیشتری میوه، آبلیمو و فیبر به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



- **نوسانات خلقی و احساس افسردگی** ، شما ممکن است بعضی روزها حالتان خوب باشد و بعضی روزهای دیگر بد، نگران نباشید این وضعیت بهتر خواهد شد.



- **توده در بالای محل برش جراحی** ، این مورد نیز به مرور زمان از بین خواهد رفت.

- **شنیده شدن صدای تق تق** ، در قفسه سینه در چند روز نخست پس از عمل جراحی این مورد نیز به مرور زمان کم خواهد شد و در عرض چند هفته به طور کامل از بین خواهد رفت در صورت بدتر شدن با جراحان تماس بگیرید.

- احساس درد و یا گرفتگی عضلانی در شانه ها ، بالای پشت بین شانه ها . این مورد به مرور زمان بهتر خواهد شد . داروهای ضد درد شما جهت کاهش این ناراحتی کمک کننده می باشد . 4 تا 6 هفته زمان خواهد برد تا شما شروع به داشتن احساس بهتری کنید . به خاطر داشته باشید داروهای خود را طبق تجویز پزشکتان مصرف کنید . در صورتیکه از شریان قفسه سینه که آن را شریان ممری می نامند استفاده شده باشد ممکن است شما دچار کمرختی و بی حسی در سمت چپ قفسه سینه شوید این طبیعی می باشد .
- برنامه آموزشی که توسط فیزیوتراپ بیمارستان داده شده است را ادامه دهید.

مراقبت از زخم:

در صورت حضور در بیمارستان از توصیه های پزشکتان پیروی کنید. پس از ترخیص بیشتر جراحان با استحمام روزانه همراه با صابون و آب گرم شامل شستن محل عمل موافقت دارند. از مالش شدید محل عمل خودداری نمایید. بخیه های شما توسط پزشک در اولین مراجعه بعد از عمل کشیده خواهد شد.

👉 بدلیل اینکه محل عمل مستعد آفتاب سوختگی می باشد بنابراین در یکسال اول بعد از جراحی محل عمل را در معرض بیش از حد نور خورشید قرار ندهید .

👉 از استعمال هرگونه لوسیون، کرم ، روغن، پودربر روی محل عمل خودداری نمایید مگرآنکه توسط پزشکتان توصیه شده باشد. پانسمان محل عملتان را روزانه بررسی نمایید. در صورت بروز هر گونه از تغییرات زیربه پزشکتان اطلاع دهید.

- افزایش حساسیت محل برش عمل
- افزایش قرمزی و تورم اطراف لبه های زخم
- هرگونه ترشح از خط برش جراحی
- تب مداوم

مراقبت از محل برش جراحی پا :

در صورتیکه از پای شما جهت پیوند رگ برداشته شده باشد از راهنمای زیر پیروی نمایید:

- از برش جراحی پا همانگونه که قبل توضیح داده شده است مراقبت نمایید.
- از روی هم انداختن پا ها خودداری نمایید. زیرا این کار سبب اختلال در گردش خون خواهد شد.
- از نشستن یا ایستادن در یک وضعیت به مدت طولانی خودداری نمایید.
- در هنگام نشستن پاهای خود را بالا بگیرید . شما می توانید هنگامی که روی مبل راحتی نشسته اید پاهای خود را تا سطح بازوانتان بالا بگیرید.



- پاهای خود را از نظر تورم روزانه چک کنید. تورم باید زمانی که شما پاهایتان را بالا می گیرید کاهش یابد. اما ممکن است تورم زمانی که شما سر پا ایستاده اید بروز کند . اگر ورم پاهای شما ادامه داشته باشد ویا بدتر شود پزشکتان را مطلع سازید.
- اگر جورابهای الاستیکی برای شما توصیه شده باشد، از جورابهای الاستیکی حداقل 2 هفته پس از ترخیص زمانی که سر پا هستید استفاده نمایید. این جورابها در کاهش ورم پاهایتان موثر خواهد بود. خصوصا" اگر پای شما برش جراحی داشته باشد.
- جورابهای الاستیکی خود را در زمان خواب خارج کرده . جورابها را با آب و صابون ملایم بشوید و آنها را روی بند رخت خشک نمایید.



داروها:

پزشکتان قبل از ترخیص داروهای شما را تجویز خواهد کرد. داروها را دقیقاً "آنگونه که پزشکتان تجویز کرده است استفاده نمایید.

لیستی از داروهایتان ، مقدار مصرف و زمان مصرف آنها را همراه خود در کیفتان داشته باشید . هیچ داروی دیگری را بدون مشورت با پزشکتان مصرف نکنید. اطلاعات اضافی درباره داروهایتان توسط پرستار یا داروساز قبل از ترخیص به شما داده خواهد شد.



عوارض جانبی:

دانستن عوارض جانبی داروها مهم است . در صورت ایجاد هر یک از علائم زیر به پزشکتان اطلاع دهید.

- تهوع بیش از حد، اسهال، یبوست یا درد معده
- استفراغ
- سیاهی رفتن چشم و سرگیجه هنگام ایستادن
- گیجی
- گزگز در دستها یا پاها
- نبض خیلی سریع یا کند
- بثورات پوستی
- کبودی یا خونریزی غیر عادی

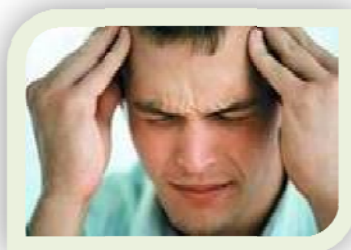
ترخیص پس از جراحی قلب

علام

خون روشن در مدفوع	شعله ور شدن نقرس حاد	
دردسینه (آنژین)مشابه قبل از عمل	تب بیش از 38 درجه سانتی گراد دو مرتبه در 24 ساعت	
تب یا لرز	خستگی بیش از حد	
دفع خون روشن با سرفه	درد ساق پا که با خم کردن شصت پا به سمت بالا شدت می یابد	
غش کردن	خونریزی دائم ویا خروج ترشحات از زخم	
ضربان قلب بیش از 150 در دقیقه همراه تنگی نفس یا ضربان قلب نا منظم	درد تیز هنگام تنفس عمیق	
ایجاد تهوع و استفراغ ویا اسهال	بثورات پوستی	
درد شدید شکم	عفونت ادراری: تکرر ادرار, سوزش ادرار,خون در ادرار	
تنگی نفس که با استراحت برطرف نمی شود	افزایش وزن بیش از نیم تا یک کیلو در طی 24 ساعت	
بی حسی یا ضعف ناگهانی در بازوان یا پاها	تشدید تورم مچ پا یا درد پا	
سردرد شدید وناگهانی	تشدید تنگی نفس	
نیاز به توجه فوری دارد مراجعه به اورژانس محلی یا تماس با 115	مشکل اورژانسی تماس با پزشک محلی	
اگر سوالی راجع به موارد زیر دارید با پرستار بخش جراحی تماس بگیرید.		
دوره بهبودی پس از عمل	مراقبت از زخم	مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی
سوالات مربوط به عمل	مراقبتهای بهداشتی در منزل	دستورالعمل ترخیص
	درمان علانم	ترشح یا قرمز شدن زخم
آنچه که پزشک یا پرستار ممکن است از شما طی تماس تلفنی سوال کند		
چه مدتی است که از این علانم شاکی هستید؟ چه زمانی از بیمارستان ترخیص شده اید؟ چه داروهایی هم اکنون مصرف می کنید؟ آیا پس از عمل تحت مراقبت پرستار بوده اید؟ سوالاتی در ارتباط با ترشح زخم: رنگ ترشحات، آیا ترشحات بو می دهد؟ چه مدت ترشح داشته اید؟ آیا میزان ترشحات رو به بهبودی ویا بدتر شدن است؟		

فعالیت

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله فعالیت خود را متوقف سازید.
احساس تنگی نفس، احساس ضربان قلب نا منظم، احساس سرگیجه و یا غش، درد قفسه سینه. تا زمان برطرف شدن علائم استراحت کنید. در صورتیکه پس از 20 دقیقه برطرف نشد پزشکتان را در جریان بگذارید.



استحمام

شما پس از خارج کردن سیم پیس و بخیه ها می توانید استحمام کنید. از غوطه ور شدن در آب تا بهبودی محل عمل خودداری کنید. از آب شدیداً داغ اجتناب کنید.



پوشش

از لباسهای راحت، گشاد که سبب ایجاد فشار زیادی روی زخم تان نمی شود استفاده کنید.

استراحت

برای دوران نقاهتتان نیاز دارید بین فعالیت و استراحت خود تعادل ایجاد کنید. بین فعالیت هایتان استراحت کنید. در صورت نیاز چرت های کوتاه بزنید. استراحت همینطور شامل نشستن به آرامی برای 20-30 دقیقه و یا استراحت 30 دقیقه ای بعد از غذا و قبل از فعالیت نیز می شود.



پیاده روی

پیاده روی یکی از بهترین اشکال ورزش می باشد. بدلیل اینکه گردش خون در سراسر بدن و عضلات قلب را افزایش می دهد. افزایش تدریجی فعالیت مهم می باشد. به روش معمول خود قدم بزنید. اگر خسته شدید بایستید و استراحت کنید. سرعت بهبودی در افراد مختلف متفاوت می باشد. فیزیوتراپیست برای شما برنامه خاص فعالیتی قبل از ترخیص تدارک خواهد دید. مهم است که میزان فعالیت تان را در سرتاسر روز یکنواخت کنید.

سعی نکنید که در یک زمان کارهای زیادی انجام دهید. در آب و هوای بد، دمای کمتر از 5 درجه سانتی گراد یا بالای 27 درجه سانتی گراد می توانید درون فضاهاى سر بسته فروشگاهها قدم بزنید. در آب و هوای سرد از ماسک یا شال در اطراف دهانتان استفاده کنید.



پله ها

شما می توانید از پله ها بالا بروید مگر آنکه پزشکتان خلاف آنرا گفته باشد. این کار را به آرامی انجام دهید. در صورت خستگی بایستید و استراحت کنید.



روابط جنسی

زمانی که احساس راحتی میکنید می توانید روابط جنسی خود را از سر بگیرید. برای بسیاری از افراد این مدت محدود 2-4 هفته پس از ترخیص می باشد. مگر آنکه پزشکتان توصیه دیگری کرده باشد. لطفاً از پرستارتان در صورت نیاز جزئیات بیشتر را سوال کنید.



رانندگی

به عنوان سرنشین هر زمان که خواستید می توانید سوار اتومبیل شوید. از رانندگی، دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتورسیکلت بمدت 6 هفته بعد از جراحی خودداری کنید. در واقع این مدت لازم است تا استخوان جناق جوش بخورد. حرکات شما تا 6 هفته پس از جراحی ممکن است محدود یا آهسته شده باشد در هنگام سفر مطمئن باشید که هر دو ساعت از اتومبیل پیاده شده و برای چند لحظه قدم بزنید.



جابجا کردن اجسام

از وارد آوردن فشار بیش از حد بر استخوان جناق تان که در حال بهبودی است جلوگیری نمایید. تا 6 هفته پس از جراحی از بلند کردن، کشیدن، هل دادن هر چیز سنگین تر از 5 کیلوگرم خودداری نمایید. که شامل حمل کودکان، چمدان ها، جابجا کردن اسباب و اثاثیه و غیره می شود. از حبس کردن نفستان در کلیه فعالیتها بویژه در هنگام بلند کردن اجسام یا در حال اجابت مزاج خودداری نمایید.



کار

بیشتر بیماران 6-12 هفته بعد از جراحی قلب احساس می کنند دوست دارند کار سبک را آغاز کنند. قبل از بازگشتن به کار با جراحان هماهنگ شوید.



عیادت

در دو هفته اول پس از جراحی عیادت کنندگانتان را محدود کنید. اگر که شما خسته شدید عذرخواهی کنید و دراز بکشید. عیادت کنندگان، شما را درک خواهند کرد.

راهنمای ورزش

با بروز هر کدام از علائم زیر ورزش را قطع نمایید:

تنگی نفس ، سرگیجه ، گرفتگی عضلات ، خستگی غیر معمول و یا درد قفسه سینه.

در صورت تداوم این علائم پزشکتان را مطلع نمایید. اگر ضربان قلب شما بعد از ورزش بیش از 30 ضربه سریعتر از ضربان قلب زمان استراحت شما باشد این نشان می دهد ورزش شما بسیار سنگین بوده است. به منظور اصلاح این شرایط شما نیاز دارید جلسات ورزش بعدی خود را تعدیل نمایید.

ارزیابی نبض

چک کردن ضربان قلب خودتان کمک می کند فعالیت‌هایتان را در محدوده ضربان قلب ایمن نگه دارید .

گرفتن نبض ، انگشت اشاره و انگشت میانی خود را در قسمت پایین انگشت شصتتان قرار داده سپس انگشتانتان را از آنجابه سمت مچ دست حرکت دهید.



اگر شما نبضتان را حس نکردید سعی کنید انگشتانتان را کمی به این طرف و آن طرف جابجا کنید. وقتی که نبضتان را لمس کردید به مدت 15 ثانیه آنرا بشمارید و در 4 ضرب نمایید. این تعداد ضربان قلب شما را در یک دقیقه خواهد گفت . پزشک یا پرستارتان می توانند در پیدا کردن نبضتان به شما کمک کند .

← ←
زمانی که فعالیتهای معمول را می توان از سر گرفت

6 هفته اول	بعد از 6 هفته	بعد از 3 ماه
کارهای سبک خانگی: گردگیری، مرتب کردن میز، شستن ظروف، تا کردن لباسها باغبانی سبک (هرس گلها) دوخت و دوز، خواندن پختن غذا بالا رفتن از پله ها کارهای مکانیکی کوچک خرید رفتن به ورزشگاه، مسجد ، کلیسا ، رستوران و سینما ماشین سواری راه رفتن روی تردمیل، دوچرخه سواری ثابت شامپو کردن مو انواع بازی	فعالیتهای 6 هفته اول را ادامه دهید (ممکن است تحمل شما بیشتر شده باشد) به صورت نیمه وقت به کارتان بازگردید در صورتی که نیاز به جابجا کردن نداشته باشید و بازگشت به کار توسط جراحان تایید شود. کارهای خانگی سنگین (جاروبرقی کشیدن، جاروزدن) باغبانی سنگین اتو زدن مسافرت شغلی ماهیگیری، قایق سواری ایروبیک سبک راندن وسیله نقلیه سبک	فعالیتهای 1-3 ماه نخست را ادامه دهید. (ممکن است تحمل شما بیشتر شده باشد) کارهای سنگین خانه (شستن کف) باغبانی سنگین ورزشها: فوتبال، بیس بال، تنیس، گلف ، شنا ، شکار دوچرخه رانی ، بلند کردن وزنه، پیاده روی تند موتور سواری

لازم به یادآوری است که تا 6 هفته پس از عمل این فعالیت ها باید محدود به 5 کیلو یا کمتر باشد .

بازتوانی قلبی

بازتوانی قلب راهی است برای افرادی که تحت عمل پیوند عروق قلب، تعویض دریچه، پیوند قلب یا دیگر اعمال جراحی قلب قرار گرفته اند تا مجدداً راه بیافتند. یک گروه از پزشکان و پرستاران، پزشکی ورزش، متخصص تغذیه با راهنمایی شما از طریق طراحی برنامه بازتوانی مناسب با نیازهای شما به شما کمک خواهند کرد که احساس خوبی را دوباره بدست آورید.

4 مرحله جهت بازتوانی قلب وجود دارد.

مرحله اول

مرحله اول در اوایل بروز واقعه قلبی شروع می شود تا زمانی که شما هنوز در بیمارستان هستید. این مرحله معمولاً شامل ورزش سبک می باشد شامل راه رفتن در راهروها، بالا رفتن از پله. آموزشهای اضافی توسط پرستاران و فیزیوتراپیست داده خواهد شد. شما باید از کارکنان بیمارستان درباره عوامل خطر، رژیم غذایی، دستورالعمل دارویی، فعالیت جنسی، ورزش، زندگی عادی در خانه سوال کنید.



مرحله دوم

مرحله دوم اولین مرحله سرپایی بازتوانی قلبی است. این مرحله معمولاً نیاز به ارجاع توسط پزشک داشته و شامل بررسی از راه دور می باشد. ورود به این برنامه معمولاً 2-6 هفته پس از ترخیص از بیمارستان می باشد. بیشتر این گونه برنامه ها جلساتی به مدت یک ساعت برای سه مرتبه یا بیشتر در هفته بمدت 12 هفته می باشد. هدف مرحله دوم بازگشت به زندگی فعال طبیعی می باشد.

اهداف مرحله دوم شامل:

- بهبود ظرفیت عملکردی
- ارائه آموزش برای تغییر نحوه زندگی
- زدودن ترس و اضطراب در مورد افزایش فعالیت و ورزش
- کمک در جهت بهبود سازگاری اجتماعی و روانی

آموزش بخش مهمی از برنامه مرحله دوم می باشد و از طریق دستورالعملهای فردی یا گروهی می باشد.

عناوین آموزشی شامل موارد زیر است :

- بررسی دارویی
- تغییرات روش زندگی و تعیین اهداف
- مشاوره تغذیه توسط متخصص
- کنترل استرس
- انجام بی خطر فعالیتهای

همسر و یا اعضای خانواده شما توصیه می شود که در این جلسات با شما همراهی کنند.



مرحله سوم

این مرحله ادامه برنامه مرحله قبل می باشد. به عنوان یک قانون کلی برنامه مرحله سوم شامل شرکت کنندگانی می باشد که از تاریخ ترخیصشان 14-6 هفته می گذرد. ممکن است پزشکی شما را "مستقیمی" به این مرحله ارجاع نماید بدون آنکه شما را در مرحله دوم شرکت دهد.

اهداف مرحله سوم شامل:

- ارائه برنامه ورزشی مداوم
- ارائه حمایت‌های لازم جهت تغییر شیوه زندگی
- رسیدن به هدف مطلوب مثلاً "زندگی مستقل یا بازگشتن به کار"
- جلوگیری از پیشرفت بیماری قلبی

این برنامه شامل ارزیابی میزان ضربان قلب و فشار و ریتم قلبی در طی و پس از ورزش می باشد. ثبت اطلاعات ورزشی روتین شما مورد نیاز است. این روتین ها معمولاً سه یا چهار مرتبه در هفته می باشد.



مرحله چهارم

مرحله چهارم یک برنامه سلامتی برای آنهایی است که همه مراحل دیگر را تکمیل کرده اند. مرحله چهارم وسیله ای جهت تداوم کار با بهبود شیوه زندگی است. شما سه بار یا بیشتر در طی هفته با حداقل نظارت درمانگر ورزش می کنید.

رژیم غذایی

احتمالاً پزشک به شما توصیه کرده از رژیم کم چربی بدون اضافه کردن نمک پس از ترخیص پیروی کنید. این رژیم می تواند خطر حمله قلبی شما را در آینده و نیز خطر نیاز به آنژیوپلاستی (بالون) و جراحی مجدد را کاهش دهد.



شما باید سعی کنید کمتر از 30% از کالری روزانه تان از چربی تهیه کنید. سعی کنید وزنتان را کنترل کنید و از چربیها و کلسترل کمتر اشباع شده استفاده کنید .

انجمن قلب آمریکا توصیه می کند که دریافت اسید چرب اشباع شده باید کمتر از 10-8% کالری باشد. مصرف اسیدهای چرب غیر اشباع چندانکه باید حداکثر تا 10% کالری باشد . اسیدهای چرب غیر اشباع منفرد بقیه نیاز چربی مصرفی را تشکیل می دهد. مصرف کلسترل باید کمتر از 300 میلی گرم در روز باشد. مصرف سدیم نباید بیشتر از 2.5 گرم در روز باشد. از اضافه کردن نمک در هنگام پخت و پز یا سر میز خودداری کنید. هنگامی که اشتهایتان به حالت طبیعی بازگشت شروع به تغییر رژیم تان کنید.



توزین روزانه

هر روز صبح پس از ادرار کردن و قبل از خوردن صبحانه در یک ساعت خاص خودتان را وزن کنید. از همان ترازو روزانه استفاده کنید. وزن روزانه تان را یادداشت نمایید . در صورتی که بیش از یک کیلوگرم در طی شبانه روز وزنتان افزایش یابد به پزشکتان اطلاع دهید.



WWW.sshohada.umsu.ac.ir

