



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب در منزل

بازنگری مهرماه ۱۴۰۳

اولین نکته مهم در مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب، وضعیت شخص در خانه بعد از عمل جراحی است. پس از ترخیص از بیمارستان، به مدت ۸-۱۰ هفته بنا به دستور پزشک استراحت در منزل ضروری است. استراحت به هیچ وجه به معنای بستری بودن نمی باشد و فقط از محل کار و اضطراب های محیطی که برای قلب ایجاد خطر میکنند، دوری میکنید. در این مدت باید تمرین های تنفسی را اجرا کنید تا تنفس شما به حالت عادی باز گردد.

مراقبت از جناغ سینه:

بیماران پس از جراحی قلب دچار درد های پراکنده و گاهی شدید در قفسه سینه، جناغ و ناحیه ستون فقرات، شانه و گردن می شوند. این دردها بعد از عمل جراحی بطور طبیعی احساس می شود و به مرور زمان از شدت آن کاسته میشود و می تواند تا دو ماه ادامه داشته باشد.

جناغ سینه بعد از عمل جراحی به شدت حساس و ناپایدار است، بنابراین اقدامات لازم برای جلوگیری از صدمه و درد بیشتر را در این مورد رعایت کنید.

- در هنگام فعالیت از حمایت کننده قفسه سینه (استرنوم ساپورت) استفاده کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید.
- هنگام دراز کشیدن و بلند شدن این کار را به آهستگی و از سمت پهلو انجام دهید و یا از نردبان حمایتی استفاده فرمایید.
- هرگونه تورم، قرمزی و التهاب و یا درد شدید در جناغ سینه را با پزشک خود در میان بگذارید.

- در صورت بروز درد ناگهانی و شدید حتما به بیمارستان مراجعه کنید.



مراقبت از زخم بعد از عمل جراحی:



- بعد از عمل جراحی ، ناحیه‌ی برش یافته بعد از دو روز به پانسمان نیاز ندارد مگر اینکه خونریزی وجود داشته باشد.
- خارش، سوزش و بی حسی در مسیر زخم طبیعی است.
- استفاده از روغن ها، کرم، پماد و پودر بر روی زخم اصلا توصیه نمی شود.
- استحمام کوتاه مدت از روز سوم مجاز است و با استفاده از صابون ضد باکتری یا شامپو بچه به آرامی و با دست محل زخم را تمیز کنید تا دلمه ها از بین برود.

اشتها:

بعد از عمل تا چند روزی ممکن است اشتهاهای شما کاهش یابد و احساس تلخی در دهان داشته باشید ولی شما باید به هر صورت رژیم مناسب و کافی را برای بهبود هرچه سریعتر دریافت کنید.

رژیم غذایی:

از نکات مهم مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب، رعایت رژیم غذایی مناسب و کافی است.



- بعد از عمل جراحی مصرف چربی را در رژیم غذایی محدود کنید و بهتر است کل چربی که در پخت و پز روزانه استفاده میکنید حد اکثر شش قاشق چایخوری باشد و بهتر است از روغن های زیتون و هسته ی انگور استفاده کنید. تا حد امکان از مصرف روغن حیوانی، روغن نباتی و کره پرهیز نمایید.
- بهتر است مواد غذایی را آب پز یا کباب کنید و از سرخ کردن آنها اجتناب نمایید.

- روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه مصرف کنید.
- از آنجایی که اکثر بیماران بعد از عمل بی اشتها هستند و نیز مشکلات گوارشی جمله یبوست دارند، به جای مصرف سه وعده غذایی غذاها را به حجم های کمتر تقسیم کرده و ۶-۵ وعده مصرف کنید.
- مصرف نمک را به حداکثر روزانه یک قاشق چایخوری محدود کنید.
- مصرف کافئین را به دو فنجان در روز محدود کنید.

"دقت داشته باشید پس از جراحی استعمال دخانیات ممنوع میباشد"

فعالیت های روزانه:

- احساس خستگی و ضعف بعد از جراحی کاملا طبیعی است .
- فعالیت خود را از پیاده روی کوتاه آغاز و به تدریج افزایش دهید. شما می توانید فعالیت های ساده روزانه مثل خرید را انجام دهید ولی فعالیت های سنگین تر مثل جارو زدن، زمین شویی، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، هل دادن و کشیدن اجسام سنگین و کارهای کشاورزی در سه ماه اول برای شما ممنوع است و بعد از آن باید جراح به شما اجازه دهد.
- حداقل ۶-۸ هفته ترجیحا از پله استفاده ننمایید و در صورت اجبار، خود را خسته نکرده و بین مسیر استراحت نمایید.
- جهت خواندن نماز حداقل به مدت یک ماه از میز و صندلی استفاده ننمایید.
- فعالیت جنسی تا دو ماه بعد از جراحی ممنوع می باشد.

- از حرکات کششی و بالا بردن دست ها که منجر به دور شدن دو قسمت قفسه سینه میشود خودداری کنید.
- در صورتی که پیوند از عروق پا شده اید، در طول روز از جوراب واریس سه ربع (بعد از انگشتان پا تا زانو) استفاده نمایید. جهت پیشگیری از تورم در طول شب و زمان استراحت آن را خارج نمایید.

تمرینات تنفسی

- برای پیشگیری از مشکلات تنفسی از اسپرومتری (قلیان تنفسی) حداقل ۲۰ بار در روز و به مدت ۳ دقیقه استفاده نمایید.
- در طول روز چند بار در حالیکه یک بالش را در جلو قفسه سینه با دو دست نگه داشته اید تنفس عمیق همراه با سرفه داشته باشید.

خواب:

- اکثر بیماران بعد از عمل دچار کاهش خواب میشوند و گاهی از کابوسهای شبانه رنج میبرند که معمولاً ناشی از استرس عمل جراحی و دردهای محل عمل میباشد. برای رفع آن بهتر است در اواخر بعد از ظهر و عصر نخوابید و یا با نظر پزشک از آرامبخشهای ملایم و در صورت نیاز قرص خواب استفاده کنید.
- با استفاده از بالش اضافی می‌توانید بهتر تنفس کرده و راحت تر بخوابید. در دو ماه اول بهتر است به حالت طاق باز بخوابید و زیر زانوها بالش گذاشته و سر و سینه ۳۰-۴۵ درجه بالاتر باشد.

ورزش و پیاده روی:

بعد از اینکه مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب را انجام دادید، باید کم کم شروع به ورزش کردن کنید تا شادابی را به بدن خود هدیه دهید.

برنامه پیاده روی بعد از عمل بدین شرح می باشد:

هفته اول: راه رفتن به صورت مداوم ۳-۴ بار در روز و هر بار ۳-۵ دقیقه

هفته دوم: ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه

هفته سوم: ۲ بار در روز و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه

بعد از سه هفته هر روز حداقل ۲ بار در روز ۲۰ دقیقه پیاده روی کرده و به تدریج حتی تا ۱ ساعت آن را افزایش دهید.

پیاده روی نباید در هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم انجام شود.

سرعت پیاده روی باید به شکلی باشد که فرد قادر به صحبت کردن باشد نه به شکلی که شما را به نفس نفس بیاندازد.

اگر هنگام پیاده روی هریک از این علائم پیدا شد فوراً پیاده روی را قطع و استراحت کنید: تنگی نفس، ضعف شدید، تعریق شدید، حالت تهوع و سرگیجه و اگر با استراحت برطرف نشد فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

از تردمیل و سایر وسایل ورزشی بدون هماهنگی پزشک استفاده نکنید.



رانندگی:

از وسایل پرخطر مثل دوچرخه و موتورسیکلت بهتر است حداقل ۳ ماه استفاده نکنید چرا که در صورت عدم تعادل شما قادر به کنترل آن نخواهید بود و ممکن است فشار زیادی به محل برش قفسه سینه وارد نماید. بعد از دو ماه شما مجاز هستید که برای مسیرهای کوتاه با ماشین رانندگی کنید.

مسافرت رفتن:

دو هفته بعد از عمل با اجازه‌ی پزشک خود می‌توانید مسافرت با هواپیما و قطار یا اتومبیل داشته باشید.

در مسافرت‌های طولانی با اتومبیل و قطار برای جلوگیری از تشکیل لخته خون در پاها بهتر است هر دو ساعت چند دقیقه توقف کرده و راه بروید.

استحمام:

دو هفته اول بعد از عمل جراحی:

- استحمام بلافاصله بعد از ترخیص، روزانه و یا یک روز در میان انجام گیرد.
- مدت استحمام طولانی نبوده و بین ۱۰-۵ دقیقه باشد.
- شست و شوی سر توسط همراه و شست‌وشوی محل بخیه‌ها با دست و شامپو بچه با ملایمت و حداقل دستکاری انجام شود.
- بعد از حمام محل بخیه‌ها با سشوار خشک شود.
- استفاده از دوش به جای وان راحت‌تر است و روی یک چهارپایه زیر دوش بنشینید.

- پوست اطراف زخم ممکن است پوسته پوسته شود و یا قطعات کوچکی از بخیه پیدا شود و بیافتد که کاملاً طبیعی است.
- مطمئن باشید که بخیه‌های عمقی در قلب و قفسه سینه شما محکم هستند و تغییراتی که در سطح پوست خود احساس میکنید اثری بر آنها ندارد.
- در حمام را از داخل قفل نکنید و حتماً یک نفر از اعضای خانواده شما را همراهی کند.

بازگشت به کار:

اکثر بیماران میتوانند بعد از ۲ تا ۳ ماه به کار خود برگردند ولی این به نوع کار شما نیز بستگی دارد. میتوانید از کارفرمای خود بخواهید که کارهای سبک‌تری را به شما واگذار کند.

مصرف دارو:

- در صورت مصرف آسپرین حتماً آن را وسط غذا میل کنید.
- اگر با مصرف داروها دچار سردرد، سرگیجه و تاری دید شدید می‌شوید به پزشک خود اطلاع دهید.
- از مصرف خودسرانه‌ی دارو حتی داروهای گیاهی خودداری کنید.



- هنگام استفاده از قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی ، در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار گیرید و بعد از چند دقیقه آهسته آهسته بلند شوید.

مراجعه به پزشک:

یک هفته پس از ترخیص با همراه داشتن عکس قفسه سینه، نوار قلب، اکو کاردیوگرافی، خلاصه پرونده و جواب آزمایشات خونی و داروهای مصرفی به کلینیک جراحی قلب و عروق مراجعه کنید.

علائم هشدار مراجعه به بیمارستان و یا پزشک:

- درد قفسه سینه که با مسکن های معمول بهبود پیدا نکند و یا مشابه درد های قلبی پیش از عمل باشد.
- تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتیگراد
- حالت تهوع و استفراغ، ضعف شدید و غیر معمول، سرفه شدید خلط دار
- ترشح چرکی و یا خونریزی از زخم
- مدفوع قیری رنگ
- افزایش و یا کاهش شدید فشارخون
- کوتاه شدن نفس ها و سایر موارد نگران کننده

مراجعة کننده محترم :

بهبود و سلامتی شما آرزوی قلبی تیم درمان است.

