

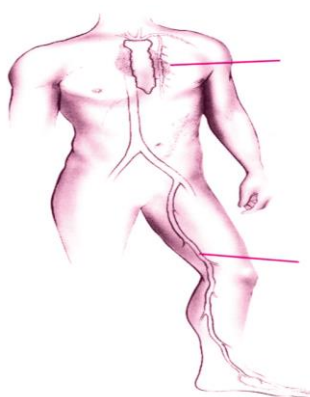


بسمه تعالی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



راهنمای آموزشی پس از ترخیص در بیماران جراحی قلب باز



طی روزهای بعد از عمل در بخش و یا ترخیص در منزل ممکن است با مشکلات زیر در زمینه سلامتی خود روبرو شوید. این دستورالعمل به شما کمک خواهد کرد که برخی از این مشکلات معمول را که اکثر بیماران بعد از جراحی قلب باز را دارند با کمک خود مراقبتی کاهش دهید. این دستورالعمل جایگزین درمانهای دارویی یا ویزیتهای پزشکی شما نمی-باشد و در صورت ادامه مشکلات و تشدید علائم با پزشک خود مشورت نمایید.

۱- **تغییرات در اشتها:** بی اشتهایی و تهوع جزو علائم معمول بعد از جراحی قلب باز می باشد که بطور معمول در عرض یک تا دو هفته بعد از عمل بهبود می یابد. برای تحریک اشتها بهتر است تمام وعده های غذایی سر وقت مصرف شود. استفاده از لیموترش و آب نباتهای ترش می تواند کمک کننده باشد. تشنگی بعد از عمل در بخش مراقبتهای ویژه بطور معمول شایع می باشد و جای نگرانی نیست.

۲- **یبوست:** مشکلات مربوط به اجابت مزاج بعد از عمل شایع است در صورت داشتن یبوست در بخش جراحی حتما به پرستار خود جهت گرفتن دارو اطلاع دهید. راه رفتن در بخش یا استفاده از خاک شیر همراه با آب ولرم به صورت ناشتا می تواند کمک کننده باشد. معمولا حداکثر ۲-۳ روز بعد از عمل باید اجابت مزاج داشته باشید. بعد از ترخیص در منزل استفاده از سبزیجات و میوه ها مانند انجیر، آلو، سالاد کاهو و روغن زیتون می تواند برای رفع یبوست کمک کننده باشد. در صورت ادامه مشکل فوق حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۳- مشکلات برش محل جراحی :

الف- حساسیت بیش از حد: بی حسی محل زخم در روزهای بعد از عمل شایع می باشد، چنانچه این مورد ادامه داشته باشد و یا با صداهای غیر عادی در محل برش در قفسه سینه همراه شود حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

ب- قرمزی : چنانچه در محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت پاها، قرمزی بیش از حد همراه با التهاب و حساسیت و گرما مشاهده کردید با پزشک خود مشورت کنید یا به بخش اورژانس مرکز مراجعه کنید.

ج ترشح: چنانچه از محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت پاها ترشح زرد رنگ مشاهده کردید حتما با پزشک خود مشورت کنید. چنانچه از محل خروج درن‌ها(لوله‌های متصل بعد از عمل) مایع شفاف و با رنگ روشن خارج شد جای نگرانی نیست. در صورتیکه این ترشحات زرد رنگ یا کدر باشد و با تب همراه باشد، به بخش اورژانس مرکز مراجعه کنید.

د- تورم: در صورتی که در محل برش زخم روی قفسه سینه، هر گونه تورم یا برآمدگی داشته باشید طی مدتی رفع میشود چنانچه تورم بیشتر شد یا ترشح و قرمزی داشت با پزشک خود مشورت کنید



برای بعضی از بیماران رگ پیوندی(شریان پستانی) مورد استفاده از داخل قفسه سینه برداشته می شود و ممکن است احساس بی حسی در سمت چپ قفسه سینه احساس کنید که معمول می باشد.

۴- **تورم و خیز** : در صورتیکه روی پای خود محل برش جراحی دارید ممکن است در اطراف محل برش مقداری تورم دیده شود، که بالا نگهداشتن پاها و جوراب واریس می تواند کمک کننده باشد.

اگر برای شما جوراب واریس تجویز شده است چنانچه برش جراحی روی پای شما تا زانو باشد، جوراب تا زانو کفایت می کند. اگر این برش تا ران ادامه داشت از جورابهای بلند تا بالای ران به مدت ۳ ماه بعد از ترخیص استفاده کنید. پوشیدن جوراب واریس به کاهش تورم کمک میکند ، هنگام خواب جورابها را از پا خارج کنید و جهت شستشو جوراب از یک صابون ملایم و آب و در روی سطح صاف جهت خشک شدن استفاده کنید. دو نوع جوراب واریس موجود می باشد:

جورابهای درمانی که محکمتر بوده و فشار بیشتری ایجاد می کند

جورابهای پیشگیری: بهتر است از جورابهای مخصوص پیشگیری از امبولی استفاده کنید.

۵- **خلق و خو** : تغییرات خلق و خو مانند اضطراب، بیقراری و افسردگی بعد از عمل شایع میباشد در صورتی که این تغییرات بیش از مدت ۲ هفته ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

۶- **مشکلات خواب** : اختلالات خواب شبانه مانند دیر به خواب رفتن، بیدار شدن در میانه شب و مشکل به خواب رفتن مجدد بعد از عمل جراحی شایع می باشد که ممکن است به علت داشتن درد در موضع جراحی باشد در صورت داشتن درد می توانید قبل از خواب یک داروی مسکن طبق تجویز پزشک خود استفاده کنید. اگر هنگام خواب تنگی نفس شبانه داشتید و وضعیت خوابیده به پشت را تحمل نمی کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

برای داشتن خواب با کیفیت در شب بهتر است از خوابیدن در طی روز اجتناب کنید که شب با آرامش بیشتری استراحت کنید.

در هنگام خواب بهتر است به پشت در حالیکه سر کمی بالاتر از بدن با زاویه ۳۰ درجه قرار گیرد، بخوابید. در صورت خوابیدن به پهلو از بالش در کنار پهلو برای حمایت استفاده کنید. بهتر است شبها هنگام خوابیدن از یک پتو به صورت نواری در زیر پاها استفاده کنید، به طوری که پاها تقریباً ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن قرار گیرد تا به بهبود تورم پاها کمک شود.

۷- **درد عضلات** : درد در ناحیه شانه و پشت بعد از عمل جراحی قلب باز، معمولاً شایع است که با گذشت زمانی حدود ۴-۶ هفته بهبود می یابد. در صورت ادامه دار شدن درد می توانید از مسکنهای تجویز شده استفاده کنید. عضلات قسمت فوقانی بدن در اطراف محل برش جراحی ۲-۳ ماه نباید تحت کشش شدید قرار گیرد ولی باید حرکتهای منظم سبک ورزشی طبق آموزشهای فیزیوتراپ در مدت زمان بستری شما در بیمارستان، انجام شود.

۸- **دوش گرفتن** : بعد از کشیدن سیم و درن ها یا روز چهارم انتقال به بخش می توانید با هماهنگی پرستار مربوطه دوش روزانه با آب ولرم و صابون ملایم در حالیکه پشت به دوش هستید را آغاز کرده و در منزل ادامه دهید، حتی الامکان مدت زمان دوش گرفتن کوتاه باشد. ولی تا ۳۰ روز یا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع می باشد.

۹- **مراقبت از زخم**: بعد از ترخیص از بیمارستان اکثر جراحان موافق هستند که زخم شما روزانه با صابون ملایم و آب ولرم شستشو شود، اما بعلت حساسیت محل برش و احتمال باز شدن زخم از کشیدن کیسه و لیف روی محل برش اجتناب کنید. محل برش جراحی بهتر است تا مدت یکسال بعد از عمل در معرض مستقیم نور آفتاب به علت مستعد بودن به لکه های پوستی قرار نگیرد.

۱۰- **مراقبت از پا:** روزانه پاها را از نظر تورم و التهاب و ترشح محل زخم چک کنید. قراردادن پاها بالاتر از سطح بدن میتواند به کاهش تورم کمک کند، اگر تورم در پاها بدتر شد با پزشک خود مشورت کنید.



۱۱- **کنترل وزن روزانه :** بهتر است در چند روز اول بعد از ترخیص روزانه قبل از صبحانه یک زمان مشخص با یک لباس سبک خود را وزن کنید و یادداشت نمایید و چنانچه به میزان ۱-۲ کیلوگرم طی ۲ روز متوالی اضافه وزن داشتید با پزشک خود مشورت کنید.

۱۲- **لباس پوشیدن :** از لباسهای راحت و آزاد استفاده کنید، از پوشیدن لباسهای تنگ که به زخم فشار وارد میکند اجتناب کنید. بهتر است از لباسهای نخی و کتان استفاده کنید و در فصلهای سردتر یا زمان تمرین و ورزش از اورکت یا پالتو استفاده کنید و قسمت دهان و پیشانی را با شال و کلاه حمایت کنید که هوای سرد وارد ریه‌های شما نشود.

۱۳- **استراحت :** شما باید یک تعادل مابین تمرینات و زمان استراحت ایجاد کنید..

۱۴- **پیاده‌روی :** می‌توانید از روز اول انتقال از بخش ای سی یو پیاده روی را در یک سطح صاف و به آهستگی شروع کنید و هر زمان که احساس خستگی و تنگی نفس کردید استراحت کنید و چنانچه این مشکل ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید. بعد از ترخیص شما می‌توانید روزانه ۲ نوبت هر با ۵-۱۰ دقیقه قدم بزنید و هر روز چند دقیقه به این مدت اضافه کنید (با توجه به شرایط جسمانی فرد) تا به ۲۰-۳۰ دقیقه در هر نوبت در طی هفته دوم و سوم بعد از عمل جراحی برسد.

در هوای سرد و یا گرم بهتر است در فضاهای بسته پیاده روی کنید (فروشگاه یا مراکز خرید) چنانچه امکان پذیر باشد روزهای اول پیاده روی، یک نفر شما را همراهی کند.

۱۵- **استفاده از پله :** برای بالا رفتن از پله بهتر است ابتدای پای جراحی نشده روی پله قرار دهید، و روی هر پله ۲ ثانیه تامل کنید و سپس ادامه دهید و آرام ، آرام از پله ها بالا بروید. در زمان پایین آمدن از پله ها ابتدا پای جراحی شده را قرار دهید و ۲ ثانیه تامل کنید و آرام ، آرام به پایین حرکت کنید.

۱۶- **فعالیت جنسی :** شروع این فعالیت ۲-۴ هفته پس از ترخیص و زمانی که احساس بهبودی داشته باشید بلا مانع است. در طی فعالیت جنسی از هرگونه فشار روی قفسه سینه حداقل به مدت ۶ هفته اجتناب کنید و در صورت داشتن درد قلبی در حین فعالیت سریعاً آن را متوقف کرده و به پزشک خود اطلاع دهید.

۱۷- **رانندگی** : به عنوان مسافر هر زمان بعد از ترخیص می‌توانید از ماشین استفاده کنید. اما در صورتی که شما رانندگی می‌کنید ، حدوداً ۶ هفته بعد از ترخیص با توجه به التیام زخم در قفسه سینه خود می‌توانید رانندگی را شروع کنید، اما در فواصل زمانی هر ۲ ساعت استراحت کنید و چند دقیقه قدم بزنید.

۱۸- **بلند کردن اجسام**: از هنگام ترخیص حدوداً بعد از گذشت ۶ هفته بعد در صورت بهبود زخم حداکثر می‌توانید اجسام تا وزن زیر ۵ کیلوگرم را بلند کنید و برای حمل بارهای سنگینتر حداقل ۳ ماه صبر کنید ، از حبس کردن نفس خود و از بالا بردن و یا باز کردن بیش از حد دستها در حین جابجایی بار اجتناب کنید.

۱۹- **برگشت به کار**: چنانچه کار شما سبک میباشد بعد از ۴ هفته و کارهای دستی و یا سنگینتر بعد از ۸ هفته آغاز شود.

۲۰- **ملاقات** : در ۲ هفته اول بعد از ترخیص تعداد ملاقات کنندگان شما هرچه کمتر باشد برای سلامتی شما بهتر است و چنانچه در زمان ملاقات احساس خستگی کردید حتما استراحت کنید.

۲۱- **تغذیه** : قبل از جراحی برای بهبود سریع‌تر بعد از جراحی بدن نیاز به رژیم غذایی مناسب که از غذاهای تازه سالم و پر پروتئین تهیه شده باشد دارد..

روز اول بعد از جراحی معمولاً تا چندین ساعت شما از راه دهان تغذیه نمی‌شوید و تغذیه شما منحصر به دریافت سرم می‌باشد و بعد بتدریج برحسب تحمل شما ابتدا رژیم مایعات شروع می‌شود و کم کم رژیم شما به سمت غذاهای جامد که کم نمک و کم چربی و به صورت آب‌پز و بخارپز پیش می‌رود..



نکات رژیم غذایی بعد از عمل جراحی:

- استفاده از غذاهای کم چرب : مخصوصاً استفاده از چربی‌های غیر اشباع مثل روغن زیتون، کانولا و ذرت

- محدود کردن اسیدهای چرب اشباع مثل محصولات حیوانی و روغن نباتی جامد استفاده از مواد لبنی کم چرب

- استفاده بیشتر از غذاهای پر فیبر: مانند نان غلات کامل، حبوبات، میوه جات و سبزیجات (در صورتی که به تازگی رژیم پرفیبر را شروع میکنید حتماً به همان نسبت دریافت مایعات خود را نیز افزایش دهید تا از ابتلا به یبوست جلوگیری شود)

- عدم استفاده از امعا و احشا حیوانات (کله پاچه، جگر و.....)

- عدم استفاده از غذاهای پر نمک مانند کنسروها و چیپس و غذاهای دودی و فست و فودها و.....

- میزان مصرف نمک با توجه به بیمارهای کلیوی و فشار خون و بیماری قلبی باید محدودیت داشته باشد.

- چک کردن برچسب مواد غذایی از نظر میزان سدیم (نمک) آنها، تا در صورتی که این میزان زیاد است حذف شود. در صورتی که در رابطه با خواندن برچسب های غذایی مشکل داشتید با متخصص تغذیه خود مشورت

پیشنهاد می شود نمکدان از سفره غذایی حذف و به عنوان جایگزین از اب لیمو و ادویه جات استفاده شود. میتوانید میزان مجاز دریافت نمک خوراکی خود را ابتدای روز داخل ظرفی ریخته و فقط از همان استفاده کنید تا دچار فراموشی در رابطه با حجم مصرفی نیز نشوید کنید.

مصرف کمتر شکر و شیرینی ها و مربا جات و..... جهت کاهش و کنترل وزن

مصرف گوشت قرمز دوبار در هفته استفاده بیشتر از مرغ و ماهی، بهتر است در یک ماه بعد از عمل از غذاهای پر پروتئین استفاده کنید.

مصرف شکلات و قهوه و چای پر رنگ را به علت داشتن کافئین بالاتر و به دنبال آن افزایش ضربان قلب به حداقل برسانید.

از مصرف نوشابه و اب میوه های صنعتی و کمپوت پرهیز کنید و می توانید استفاده از آب میوه های طبیعی را جایگزین کنید.

۲۲- داروهای ضد انعقاد: در بیمارانی که طبق تجویز پزشک معالج خود از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند حتما از پزشک و یا پرستار مربوطه توضیحات کامل را درخواست کنید.

وارفارین: با توجه به اهمیت خاص داروی ضد انعقاد خاصی به نام وارفارین حتما کتابچه ان را از پرستار مربوطه درخواست و به دقت مطالعه و رعایت فرمایید.

۲۳- زمان پیشنهادی انجام فعالیتهای روزانه توسط شما در منزل :

شستشوی کامل سر بعد از ۶ هفته

اتوی لباسها بعد از ۳ ماه

شستشوی سبک مانند شستشوی ظروف بعد از ۶ هفته

جاروبرقی بعد از ۱۰-۱۲ هفته

مسافرت طولانی بعد از ۳ ماه

۲۴- ورزش :

ورزش‌های سبک بعد از سه ماه

انواع شنا حداقل بعد از ۳ ماه

دوچرخه سواری حداقل بعد از ۳ ماه

تردمیل حداقل بعد از ۶ هفته

فوتبال حداقل بعد از ۳ ماه

موتور سواری حداقل بعد از ۳ ماه

در صورتیکه طبق تجویز پزشک داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید به خاطر احتمال زمین خوردن و پیشگیری از اتفاقات ناگوار از انجام ورزشهایی مثل موتور سواری یا فوتبال خودداری کنید.

۲۵- **واکسیناسیون:** در صورت تمایل به تزریق واکسن انفلونزا بهتر است بیماران کاندید عمل جراحی قلب باز ۲ هفته قبل از عمل جراحی واکسیناسیون را طبق صلاحدید پزشک معالج خود انجام دهند.

در اطفال بعد از عمل جراحی قلب در صورت نیاز به تزریق هرکدام از واکسن‌ها بهتر است تا ۲ ماه بعد از جراحی تزریق واکسن به تعویق بیافتد.

- تهیه شده در کارگروه جراحی قلب
- تایید کننده: آقای دکتر سعید حسینی
- ویرایش یکم: خانم زعفری - آقای گیلکی