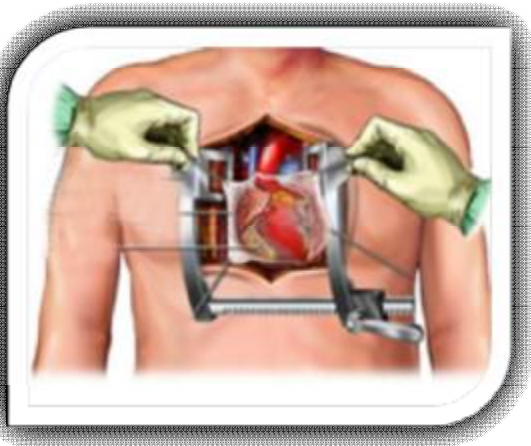


بسمه تعالی



مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب باز



بخش جراحی قلب و پلاستیک

همانگونه که قبلا هم گفته شد ترمیم کامل جناغ سینه حدود 3 ماه طول می کشد، بنابراین مراقبت از جناغ سینه امری لازم است. لذا از انجام کارهای سنگین خودداری کنید. هنگام سرفه کردن به وسیله دست یا یک بالش که جلوی استخوان جناغ خود قرار می دهید قفسه سینه را ثابت نگه دارید. به مدت طولانی به پهلو نخوابید و از رانندگی کردن خودداری نمایید. بعد از ترمیم کامل استخوان جناغ سینه، هنگام نفس کشیدن یا چرخیدن به پهلو نباید صدایی در جناغ خود احساس کنید. در صورت بروز صدایی مانند تیک و با احساس حرکت در جناغ سینه حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

از آب و هوای آلوده و سنگین دور شوید. اجسام سنگین تر از 5 کیلوگرم در هر دو دست را بلند نکنید. هنگام راه افتادن، ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس اندکی روی صندلی بنشینید و بعد راه بروید.

دو هفته بعد از جراحی با اجازه دکتر خود می توانید مسافرت با هواپیما، قطار یا اتومبیل داشته باشد. یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.

آمادگی جهت مرخص شدن از بیمارستان :

روز ترخیص از بیمارستان بیشتر استراحت کنید چون هیجان به منزل رفتن ممکن است شما را خسته کند. بعد از رسیدن به منزل یک استراحت کوتاه داشته باشید. جهت رفتن به منزل نیازی به آمبولانس نیست و انتقال با ماشین شخصی بهترین وسیله برای انتقال بیمار از بیمارستان به منزل است. داشتن یک بالش و پتو و لباس های گشاد، انتقال شما را راحت تر خواهد کرد. بهتر است در طی مدت انتقال از کمربند ایمنی اتومبیل استفاده کنید. پس از طی دوران نقاهت و پس از کسب اجازه از پزشک معالج خود می توانید با هواپیما نیز مسافرت کنید. اگر مدت پرواز شما طولانی است در صندلی خود گهگاهی جا به جا شوید و پاهای خود را حرکت دهید. تا به بهبود جریان خون در پاهای خود کمک بیشتری کنید.

بهتر است در زمان ورزش تعداد ضربان قلب شما حداکثر 20-25 ضربان در دقیقه بیشتر از حالت طبیعی گردد. (

توجه داشته باشد پس از انجام تمرینات ورزشی حدود 3 تا 5 دقیقه به آرامی قدم بزنید تا به تدریج بدن شما خنک شود.

هنگام ورزش به محض شروع درد قفسه سینه، خستگی شدید یا تنگی نفس ورزش را متوقف کنید. بیماران قلبی چند ماه پس از عمل پیوند عروق کرونر باید بتوانند روزانه به راحتی 2-3 ساعت پیاده روی کنند.

حمام و نماز :

حمام روزانه به مدت 2 ماه باید انجام شود. طول مدت استحمام کوتاه و به همراه شخص دیگری (پرستار یا همراه) باشد. در حمام روی صندلی بنشینید. از کشیدن لیف و کیسه روی محل زخم پرهیز شود. محل بخیه را با آب ولرم و شامپو بچه ملایم شستشو دهید. جهت خواندن نماز حداقل تا دو ماه از میز و صندلی استفاده کنید.

استعمال دخانیات :

نیاز به عمل جراحی قلب بعضی از بیماران را مجبور به ترک سیگار می کند. از استعمال دخانیات جدا خودداری کنید. مطالعات و تحقیقات نشان داده است که دخانیات سبب افزایش تعداد ضربان قلب، تنگی عروق خون، افزایش فشار خون و سبب گرفتگی ناگهانی سرخرگ کرونر قلب و تاثیر منفی بر ریه خواهد شد. بهتر است بدانید با کشیدن 1 نخ سیگار 1 دقیقه عمر شما کاهش می یابد. افرادی که روزانه یک پاکت سیگار می کشند، دو برابر بیشتر از افراد سیگاری معمولی خطر ابتلا به بیماری قلبی دارند.

استخوان جناغ سینه :

بعد از عمل جراحی قلب استخوان جناغ سینه توسط سیم های استیل بهم وصل می شود و شما این سیم ها را احساس نمی کنید.

مقدمه :

بیماران عروق کرونر نیاز به بازگشت به حالت روحی و روانی ثابت و پایدار دارند. بنابراین برنامه ورزشی و توانبخشی پس از عمل پیوند عروق کرونر، باید به صورت تدریجی و بر اساس یک برنامه منظم و مرتب باشد. یعنی شروع توانبخشی با پیاده روی بر روی یک سطح صاف به میزانی که یکی از فواید مهم ورزش (افزایش ضربان قلب و سوخت و ساز چربی های مضر خون و افزایش چربی مفید خون) حاصل شود.

رژیم غذایی در همه بیماران قلبی رژیم سبک و کم حجم و کم نمک و کم چربی است.

بازگشت به حالت طبیعی زندگی :

در ظاهر چنین به نظر می رسد که دوران بهبودی شما به کندی سپری می شود و ممکن است احساس کنید یکسری محدودیت های جسمانی، دارویی و جراحی به شما اضافه شده است. ممکن است دچار اختلال در خواب شده باشید یا احساس کنید که در بعضی از روزها انرژی و توان شما کمتر است. کلیه این مسائل طبیعی است، بی جهت مضطرب نشوید.

تغییرات عواطف و احساسات :

بعد از عمل جراحی قلب بعضی از بیماران کمی افسرده می شوند که این یک احساس طبیعی است و ممکن است میزان زیادی از انرژی شما صرف فائق شدن بر احساس ترس و نگرانی در این مورد شود. بعضی از بیماران حتی ممکن است گریه کنند و یا دچار کابوس های شبانه شوند. عده ای از بیماران نیز دچار ضعف حافظه شده و نمی توانند حافظه خود را به خوبی متمرکز سازند و از این جهت ممکن است احساس نارضایتی و شرمندگی داشته باشند. باید توجه داشته باشید که تمام این احساسات پس از طی دوران بهبودی شما خاتمه می یابد (اگر 4 تا 6 هفته پس از عمل هنوز این احساسات در شما وجود دارد بهتر است این مسئله را با پزشک خود مطرح و از ایشان کمک بخواهید).

تغییرات جسمانی شما پس از عمل جراحی قلب :

دوران بهبودی پس از عمل جراحی قلب 4- 6 هفته طول می کشد و در این مدت شما به تدریج توانایی های قبلی خود را باز خواهید یافت. بهتر است در 6 هفته اول در منزل خود هر روز کمی بازی و سرگرمی، کمی استراحت و پیاده روی داشته باشید.

در اولین روزهای ورود به منزل، فعالیت شما بایستی نظیر فعالیت هایی باشد که در بیمارستان انجام می داده اید. به تدریج می توانید فعالیت خود را کمی افزایش دهید. اعضای خانواده و یا دوستان شما ممکن است سعی کنند که شما را زیاد حمایت کنند و فعالیت شما را محدود سازند. می توانید به آنها توصیه کنید که مطالب این بروشور را بخوبی بخوانند و اجازه دهید آنها از محدوده فعالیت شما آگاه شوند تا بدانند چه حد فعالیت برای شما مفید است. سعی نکنید زیاد بیکار یا پرکار و خسته شوید. هر وقت خسته شدید استراحت کنید. اگر فعالیت شما را خسته می کند آن را تغییر دهید. کار زیاد به قلب شما صدمه نمی رساند ولی ممکن است شما را خیلی خسته کند.

محل عمل جراحی :



در چند هفته اول پس از عمل ممکن است روی پوست شما حالت خون مردگی دیده شود و یا گاهی دچار خارش، بی حالی و یا سوزش شود. این حالات در چند هفته اول که پوست شما ترمیم می شود، دیده خواهد شد. تغییرات شدید آب و هوایی، فعالیت زیاد و یا خوابیدن در یک وضعیت خاص به مدت طولانی ممکن است باعث تشدید سوزش در محل زخم شود.

گاهی اوقات ممکن است در ناحیه کتف و شانه خود احساس سوزش کنید یا در بالای محل جراحی قفسه سینه خود احساس ورم و برجستگی کنید. توجه داشته باشید کلیه حالات ذکر شده طبیعی است و به تدریج برطرف میگردد. گاهی اوقات برای سوزش و درد پشت (ناحیه کتف) از حوله نیم گرم جهت تسکین درد می توان استفاده نمود. در صورت تشدید درد می توانید از یک داروی مسکن جهت کاهش درد استفاده کنید. در صورت بروز درد غیر طبیعی، قرمزی بیش از حد پوست، ورم و التهاب پوست و خارج شدن چرک از محل برش جراحی حتما پزشک خود را مطلع فرمائید.

ساپورت سینه و جوراب وارسی، به مدت دو ماه باید استفاده شود.

مصرف داروها :

وقتی از بیمارستان مرخص شدید صرفاً فقط داروهایی را که تاکنون برای شما تجویز شده از داروخانه تهیه و مصرف کنید و از مصرف داروهای قبل از عمل بصورت خودسرانه اجتناب نمائید.

توصیه های لازم به بیماران قلبی :

قبل از هرگونه فعالیت ورزشی از پزشک خود اجازه بگیرید. توجه داشته باشید که بهترین ورزش، برای بیماران قلبی، پیاده روی است و از رفتن به ارتفاعات جداً خودداری کنید. به محض احساس درد یا ناراحتی ورزش را متوقف و استراحت نمائید (در صورت نیاز می توانید قرص های زیر زبانی مصرف نمائید. در آب و هوای زیاد سرد یا گرم ورزش نکنید.