آموزش به بیمار

کد ۴۱

جراحی قلب

تأیید کننده: دکتر عبداله امیرفرهنگی (متخصص قلب، فلوشیپ اینترونشن، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)



سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/



جراحی قلب

بیماری‌های عروق قلب یکی از شایع ترین بیماری های قرن حاضر است و درمان جراحی، آخرین گام جهت حفظ جان بیمار می‌باشد. در جراحی قلب، تنگی‌های شدیدی که موجب کاهش جریان خون شده اند، اصلاح می‌شوند. اما این به معنی درمان قطعی بیماری رگ های قلب نیست و افراد مبتلا جزو کسانی هستند که نیاز بیشتری به مراقبت از خود و کنترل عوامل مؤثر در ایجاد و پیشرفت بیماری دارند. این عوامل خطر عبارتند از:

- چربی خون بالا
- فشار خون بالا
- مصرف سیگار
- مرض قند
- فعالیت بدنی کم
- چاقی
- تنش ها و فشارهای عصبی



بیمار گرامی، چنانچه تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته یا خواهید گرفت، رعایت موارد زیر را بعد از عمل به شما توصیه می کنیم:

فعالیت بدنی:

- ۶-۴ هفته استراحت نسبی داشته و فعالیت های روزمره را به تدریج شروع کنید.
- از کارهایی که موجب خستگی زیاد یا تنگی نفس می‌شوند پرهیز کنید.
- از انجام حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- پیاده روی در هوای سالم (مثل پارک) و معتدل (نه خیلی سرد و نه خیلی گرم) را به برنامه روزانه خود اضافه نمایید و زمان آن را به تدریج افزایش دهید. شروع و پایان پیاده روی باید با سرعت کمتری باشد تا بدن به تدریج گرم و سرد گردد.
- از انجام ورزش های حرفه ای مانند دویدن، تنیس و... بپرهیزید.
- در ماه های اول از رفتن به رکوع و سجده در هنگام نماز خودداری نمایید (تا ۲ ماه).
- تا دو ماه از باز کردن کامل بازوها به طرفین خودداری کنید.
- روابط زناشویی بعد از ۸ هفته از عمل جراحی، با رعایت حداقل خستگی منعی ندارد.
- در هنگام بالا رفتن از پله ها، به فواصل استراحت کنید.
- از حضور در مکان های شلوغ بپرهیزید.



- از بلند کردن، هل دادن یا کشیدن اجسام با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

مسافرت:



- در صورت امکان تا ده روز بعد از عمل (تا کشیدن بخیه ها) در تهران بمانید.



- تا دو ماه، شخصاً رانندگی نکنید.
- اگر از داروهای خواب آور استفاده می‌کنید، از رانندگی خودداری کنید.
- مسافرت با هواپیما تا ۴ هفته ممنوع بوده و بعد از آن خدمه پرواز را از بیماری خود مطلع کنید.



- در مسافرت های طولانی با خودروی شخصی هر دو ساعت یک بـار توقف نموده و از ماشین پیاده شوید و کمی راه بروید. در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی و یا هواپیما بین صندلی ها بایستید یا راه بروید.

استحمام:



- یک روز در میان حمام کنید(دوش بگیرید). مدت زمان حمام کردن بیشتر از ۱۰ دقیقه طول نکشد و از آب خیلی گرم یا خیلی سرد استفاده نکنید.
- استفاده از وان، سونا و جکوزی توصیه نمی‌شود.
- برای شستن زخم ها از صابون ملایم یا شامپوی بچه استفاده کنید.
- مراقب سطوح لیز کف حمام باشید و در صورت امکان از صندلی در داخل حمام استفاده کنید.

مراقبت از زخم سینه:

- قبل از ترخیص، در مورد کشیدن بخیه ها از پزشک خود سوال کنید (لازم به ذکر است که بسیاری از بخیه‌ها قابل جذب می‌باشند).
- پوست اطراف محل جراحی (سینه) را از نظر تورم، قرمزی و یا ترشح بررسی کنید و در صورت وجود علایم ذکر شده با بیمارستان یا پزشک خود تماس بگیرید.
- سینه بند به مدت دو تا سه ماه باید استفاده شود. ماه اول به طور مداوم و ماه‌های بعد به طور متناوب.
- برای سرفه کردن، دست های خود را روی سینه جمع کنید.
- جوراب واریس را تا ۳ ماه روزها استفاده کنید. و در پوشیدن آن از همراهتان کمک بگیرید. پوشیدن جوراب واریس در پایی که زخم ندارد نیز الزامی است.

- سوزش مختصر یا سوزن سوزن شدن برش های جراحی طبیعی می‌باشد که علت آن آسیب به رشته‌های ریز عصبی است. چرب کردن پوست با پماد آ- د می‌تواند مؤثر باشد.



- از آویزان کردن طولانی مدت پاها اجتناب کنید و به هنگام خواب زیر پا بالش بگذارید.
- تا حد امکان به پهلو نخوابید.

تغذیه:

- از پرخوری و مصرف غذاهای نفاخ خودداری کرده کلسترول و چربی‌های اشباع شده را از لیست غذایی حذف و به جای آن از روغن‌های مایع و گیاهی استفاده کنید.



- مصرف غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز را محدود و به جای آن از گوشت‌های سفید (ماهی و طیور) به صورت آب پز و یا تنوری استفاده نمایید.
- مصرف نمک (خیارشور، دوغ، مواد غذایی کنسرو شده، سوسیس، کالباس، آجیل) را محدود کنید.
- از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه‌های حاوی کولا و کافئین به علت افزایش ضربان قلب اجتناب کنید.
- مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و لبنیات کم چرب توصیه می شود.



چند نکته دیگر:

- از دستگاه تمرین تنفس، مطابق آموزش، استفاده نمایید.
- توصیه‌های تغذیه ای کامل تر در برگه دیگری ارائه شده است. لطفاً آن ها را مطالعه و رعایت نمایید.
- در تاریخ های معین به پزشک داخلی قلب و جراح خود مراجعه کنید.
- در صورت بروز علایم ذیل با پزشک خود مشورت کنید:
  - تب
  - تنگی نفس به هنگام استراحت یا در وضعیت خوابیده
  - کم شدن حجم ادرار
  - ترشح چرکی از زخم
  - تپش قلب

