



جراحی قلب

بیماری‌های عروق قلب یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قرن حاضر است و درمان جراحی، آخرین گام جهت حفظ جان بیمار می‌باشد. در جراحی قلب، تنگی‌های شدید که موجب کاهش جریان خون شده‌اند، اصلاح می‌شوند. اما این به معنی درمان قطعی بیماری رگهای قلب نیست و افراد مبتلا جزو کسانی هستند که نیاز بیشتری به مراقبت از خود و کنترل عوامل موثر 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
- تنش‌ها و فشارهای عصبی



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

فعالیت بدنی:

- ۴-۶ هفته استراحت نسبی داشته و فعالیت‌های 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 ورزش‌های حرفه‌ای مانند دویدن، تنیس و... پرهیزید.
- در ماه‌های 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 پله‌ها، به فواصل استراحت کنید.



- از حضور در مکانهای 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 می کنید، 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 بار 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 نمی شود.
- 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 بخیه ها قابل جذب می باشند).
- پوست اطراف محل جراحی (سینه) را از نظر تورم، قرمزی و یا ترشح بررسی کنید و در صورت وجود علائم 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 ماه های 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 پایي که زخم ندارد نیز الزامی است.
- سوزش مختصر یا سوزن سوزن شدن برشهای جراحی طبیعی می باشد که علت آن آسیب به رشته های ریز عصبی است. چرب کردن پوست با پماد آ-د می تواند موثر باشد.
- از آویزان کردن طولانی مدت پاها اجتناب کنید و به هنگام خواب زیر پا بالش بگذارید.
- تا حد امکان به پهلو ن خوابید.



تغذیه:

- از پر خوری و مصرف غذاهای نفاخ خودداری کرده کلسترول و چربی های اشباع شده را از لیست غذایی حذف و به جای آن از روغن های مایع و گیاهی استفاده کنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز را محدود و به جای آن از گوشت های 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 نوشابه های 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.
- توصیه های تغذیه ای کاملتر 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 علائم 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



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۴۱



جراحی قلب

مطہیم کننده: مہین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بہداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر ناصر جلیلی فر (فوق تخصص جراحی قلب و عروق)



سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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