نکات قابل توجه پس از عمل جراحی قلب باز (CABG)

"خودمراقبتی پس از عمل جراحی قلب "

**1-لطفا" تا یک ماه پس از ترخیص، از بالا بردن دستها بالاتر از حد شانه ها پرهیز نموده، از محافظ مخصوص قفسه سینه (جناغ بند) استفاده نمائید و فقط شبها آن را خارج نمایید.**

**2-تا یک ماه پس از ترخیص از بانداژ و یا جورابهای الاستیکی و یا جوراب واریس استفاده نمایند و از چهار زانو نشستن و خم نمودن طولانی زانوها پرهیز نمایند و در هنگام استراحت از یک بالش زیر پا جهت نگه داشتن اندام تحتانی استفاده نمائید.**

**3-استحمام روزانه با آب ولرم و شامپوی ملایم مثل شامپوی بچه جهت محافظت از زخم ناحیه قفسه سینه و یا اندام ها، انجام -4-استفاده از اسپیرومتری تشویقی یا انگیزشی پس از عمل جراحی قلب روزانه هر 4 ساعت دوبار جهت پیشگیری از التهاب و عفونت ریه ها توصیه می شود.**

**5- استفاده از تختخواب در نشست و برخاست راحت تر است. بطور طاقباز بخوابید و ازخوابیدن روی شکم بپرهیزید، هنگام بلند شدن از حالت خوابیده، به سمت شانه راست چرخیده و با کمک دستان خود برخیزید و بنشینید. کمی پاها را از تخت آویزان کرده، اندکی صبر نمائید تا سیستم قلبی عروقی شما تنظیم شود و سپس به آرامی برخیزید، این عمل به شما کمک میکند تا از احساس سرگیجه و ناراحتی در هنگام بلند شدن جلوگیری گردد.**

**6-به مدت2 ماه بعد از عمل جراحی قلب ، نماز به صورت نشسته خوانده شود و حتی الامکان از میز جهت خواندن نماز استفاده شود.**

**7-استفاده از دستشویی فرنگی به مدت 5/1 ماه توصیه می گردد، و در صورت عدم داشتن آن در منزل می توانید از انواع قابل حمل که قابل تهیه از داروخانه ها می باشد، استفاده نمائید.**

**8-بعد از حدود 6-4 هفته از عمل جراحی قلب رانندگی کوتاه مدت و پس از 3 ماه رانندگی طولانی مدت، بلامانع خواهد بود. زمان بازگشت به کار براساس سن بیماران متفاوت است. بعنوان مثال در مورد کارهای سبک نظیر کارهای دفتری 6-4 هفته بعد و کارهای سنگین نظیر کشاورزی و تراشکاری و ... سه(3) ماه بعد از عمل جراحی قلب توصیه می شود. اگرمنزل شما در طبقات بالای ساختمان است و به ناچار باید از پله بالا بروید، سعی کنید از نرده راه پله و نیز از یک همراه کمک گرفته و آرام بالا روید، پس از هر پله و یا هر دو پله کمی مکث نمود و نفس تازه کنید و در فواصل بین طبقات نیز استراحت نمایید تا احساس ناراحتی و تنگی نفس برای شما ایجاد نشود.**

**9-زمانی که توانستید یک طبقه راه پله را بدون احساس ناراحتی، تنگی نفس و خستگی بپیمائید، می توانید روابط جنسی خود را درحد توانایی از سر گیرید، که حدود 6-4 هفته بعد از سکته قلبی و یا عمل جراحی قلب ممکن خواهد بود.**

**10-سعی کنید آرامش را به زندگی خود بازگردانیده، استرس، اضطراب و افسردگی را از خود و محیط زندگی خود، دور نمائید. پوشیدن لباس با رنگ شاد و روشن و مطالعه کتاب های مفید در این زمینه به شما بسیار کمک خواهد نمود. جهت آگاهی از رژیم غذایی مناسب خود، با یک متخصص تغذیه مجرب مشورت نمایید. استفاده از نان های سبوس دار و تیره رنگ بهتر از نان های سفید خواهد بود. میوه جات و سبزیجات را حتما"در رژیم غذایی خود قرار دهید. نمک و شکر وچربی را محدود کنید.**

**11-پس از عمل جراحی قلب، ممکن است دچار کم خونی شده باشید، در این مورد با پزشک خود مشورت نمایید، زیرا کم خونی یکی از عواملی است که باعث خستگی زودرس، احساس سرگیجه، سبکی سر و کاهش توانایی در انجام فعالیت می گردد.تا یک ماه پس از عمل، محدودیت غذایی وجود ندارد. ولی پس از یک ماه گوشت قرمز کمتر استفاده شود و گوشت سفید (مرغ ،ماهی،بلدرچین) و غذاهای بخارپز مصرف شود. مصرف سه عدد تخم مرغ درهفته بلامانع است.**

**12-به مصرف دقیق داروها ، رژیم غذایی ،فعالیت و ورزش خود توجه داشته باشید.**

**13-اگر به دیابت، افزایش چربی خون و فشار خون مبتلا هستید، تحت نظر کلینیک دیابت وفشارخون باشید و پرونده پیگیری تشکیل دهید .**

**14-اگر به نارسایی قلبی مبتلا هستید و بازده قلب شما کاهش یافته است اطلاعات لازم مربوط به استفاده ازداروها ،میزان فعالیت ، نحوه مصرف داروها و رژیم غذایی را از پزشک خود کسب نمایید. کنترل وزن ،کنترل ادم پاها ،تغذیه کم نمک، توصیه می گردد.**

**میزان فعالیت پس از ترخیص از بیمارستان**

**هفته اول در منزل روزانه 5 دقیقه پیاده روی نمایید و پس از آن در صورتی که احساس ناراحتی و یا سرگیجه نداشتید هر هفته 5 دقیقه به میزان پیاده روی خود اضافه نمایید.همیشه فعالیت خود را در محدوده بدون علامت قلبی انجام دهید.**

**بازتوانی قلبی : بازتوانی و توانبخشی قلبی درافزایش قدرت قلب بسیار اهمیت دارد. دوماه پس از انجام عمل جراحی قلب به بخش بازتوانی واقع در طبقه اول درمانگاه مراجعه فرمایید و نسخه ورزشی خاص خود را دریافت نموده و برنامه توانبخشی قلبی ریوی خود را شروع نمایید. جهت دریافت معرفی نامه به واحد آموزش سلامت مراجعه نمایید.**

**علائم خطر و زمینه ساز در بروز بیماری های قلبی چیست ؟ سابقه مثبت در بیماری قلبی در خانواده ،اضافه وزن و چاقی ، دیابت ،چربی خون بالا، فشار خون بالا، بی تحرکی و عدم داشتن برنامه ورزشی، استرس در زندگی و محیط کار و مصرف سیگار**

**علائم هشدار و زنگ خطرهایی که بیماران قلبی و خانواده ایشان باید بدانند: در هنگام بروز هر یک از حالات زیر با پزشک خود مشورت نماییدو یا به بیمارستان مراجعه کنید:**

* **درد و احساس گرفتگی و فشارو سنگینی در قفسه سینه**
* **احساس تنگی نفس موقع درازکش واحساس نیاز به بیش از دو بالش در زیر سر**
* **احساس تنگی نفس و خستگی زودرس با فعالیت**
* **عدم تحمل ورزش و فعالیت**
* **احساس سنکوپ، سرگیجه**
* **خونریزی از بینی ،خونریزی از لثه ها موقع مسواک زدن ،سیاه شدگی و لکه های خون مردگی در ناحیه پوست بدن**
* **خونریزی ، تورم ، خون مردگی و سیاه شدگی در حال پیشرفت در اعضا**
* **طپش قلب و یا هرگونه نامنظمی در ضربان قلب**
* **تنگ شدن کفش ،تنگ شدن انگشتر،افزایش وزن بیش از دو کیلوگرم در یک هفته ، تورم اندام تحتانی و افزایش سایز دورساق پا**
* **ترشح از محل جراحی قلب و محل بخیه های اندام تحتانی**
* **بروز تب پس از ترخیص از بیمارستان**

**در افرادی که مبتلا به بیماری های دریچه ای قلب هستند توجه به بهداشت دهان و دندان و تنظیم میزان وارفارین بر اساس INRبسیار اهمیت دارد.**

**تهیه و تنطیم: نسرین فانیان سوپروایزر آموزش سلامت**

**زیرنظر جناب آقای دکتر حسینی فوق تخصص جراحی قلب و عروق و ریاست مرکز قلب شهید چمران ، ویرایش بهار1403**

**شما می توانید جهت دریافت دفترچه های آموزشی در ساعات اداری ،به واحد تایپ و تکثیر (زیراکس) ، واقع در ساختمان اداری حیاط مرکز ، مراجعه کنید. همچنین می توانید جهت آگاهی از مطالب آموزشی این مرکز با دانلود کردن "مرکز قلب شهید چمران" از نرم افزار بازار و یا اسکن نمودن QRCOD یا شناسه دوبعدی زیر، مطالب آموزش سلامت این مرکز را مطالعه نمایید .**

 جهت اطلاع از مطالب آموزشی مرکز به لینک و شناسه دوبعدی زیر مراجعه کنید.

**https://cafebazaar.ir/app/ir.chamran.hospital**

🡹جهت اطلاع از مطالب آموزشی مرکز🡹