



کتابچه خودمراقبتی پس از عمل جراحی قلب باز

تهیه و تنظیم : نسرین فانیان سوپروایزر آموزش سلامت مرکز تحقیقاتی آموزشی درمانی قلب شهید چمران

با همکاری جناب آقای دکتر سید علیرضا حسینی

فوق تخصص جراحی قلب ،ریاست محترم مرکز

ویرایش دوم: بهار 1403



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

**چه نکاتی پس ازعمل جراحی قلب باز رعایت شود :**

* **بیماران پس از عمل جراحی قلب باز تا یک ماه پس از ترخیص از بالا بردن دستها بیش از حد شانه ها پرهیز نمایند و از محافظ مخصوص قفسه سینه (جناغ بند) استفاده نمایند و فقط شبها آن را خارج نمایند.**
* **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 گردد.**
* **استحمام روزانه با آب ولرم جهت محافظت از زخم ناحیه قفسه سینه و یا اندام ها، بسیار سودمند خواهد بود.**
* **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**
* **از تخت برای خوابیدن استفاده نمائید، چون 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 آویزیان 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.**
* **بهتر است به مدت2 ماه بعد از عمل جراحی قلب سعی شود، نماز به صورت نشسته خوانده شود و حتی الامکان از میز جهت خواندن نماز استفاده شود.**
* **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.**
* **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 شغل بیماران متفاوت است. به عنوان 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. در فواصل ما بین طبقات نیز استراحت نمایید تا احساس ناراحتی و تنگی نفس برای شما ایجاد نشود.**
* **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 و یا عمل جراحی قلب ممکن خواهد بود.**
* **سعی کنید آرامش را به زندگی خود بازگردانیده و استرس، اضطراب و افسردگی را از خود و محیط زندگی خود، دور نمائید. استفاده از موسیقی های آرامش بخش، پوشیدن لباس با رنگ شاد و روشن و مطالعه کتاب های مفید در این زمینه به شما بسیار کمک خواهد نمود. در صورتی که از اضطراب و یا افسردگی رنج می برید حتماً با یک روانپزشک مشورت نمائید.**
* **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 و مصرف میوه جات و سبزیجات را در رژیم غذایی خود اضافه نمائید. نمک و شکر وچربی را محدود کنید.**
* **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.**

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

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

**نحوه فعالیت بعد از مرخص شدن از بیمارستان چگونه باشد؟**

* **هفته اول در منزل روزانه 5 دقیقه پیاده روی نمایید و پس از آن در صورتیکه احساس ناراحتی و یا سرگیجه نداشتیدهر هفته 5 دقیقه به میزان پیاده روی خود اضافه نمایید. به عنوان مثال هفته دوم روزانه 10 دقیقه و هفته سوم روزانه 15 دقیقه و هفته چهارم20 دقیقه پیاده روی نمایید. زمانی که پیاده روی شما به 40-35 دقیقه رسید و هیچگونه احساس ناراحتی در قفسه سینه نداشتید، از آن پس روزانه 40-35 دقیقه در سطح صاف و بدون شیب پیاده روی کنید. بهتر است درهفته اول پیاده روی را فقط در منزل انجام دهید. سه ماه اول باسرعت ملایم و در سطح بدون شیب پیاده روی نمایید. بعد از 3 ماه به اینصورت پیاده روی نمایید. ده دقیقه با سرعت ملایم، 10 دقیقه با سرعت کمی بیشتر و با فواصل با سرعت ملایم و 10 دقیقه آخر پیاده روی هماند 10 دقیقه اول با سرعت آرام راه بروید.**

**این برنامه به شما کمک می کند که ضربان قلب شما آرام بالارفته مدتی در محدوده مورد نظر مانده و سپس به آرامی به سطح اولیه بازگردد. در هنگام اضافه نمودن پیاده روی خود در صورت بروز احساس خستگی شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه و یا احساس سرگیجه و سنکوب حتماً با پزشک خود مشورت نمایید و زمان پیاده روی خودرادرحد مدت قبلی نگه دارید تا توانمندی شما افزایش یابد و پزشک ، شما را ازعدم وجود اختلال در سیستم قلبی عروقی مطمئن نماید. بهترین فعالیتها برای شما ورزشهای هوازی نظیر پیاده روی، دو، شنا و ...است. همیشه فعالیت خود را در محدوده بدون علامت قلبی انجام دهید. در صورت صلاحدید پزشکتان دوماه پس از انجام عمل جراحی قلب (CABG) به بخش بازتوانی واقع در طبقه اول درمانگاه بیمارستان قلب شهید چمران مراجعه نموده و نسخه ورزشی خاص خود را دریافت و برنامه توانبخشی قلبی – ریوی خود را شروع نمایید. جهت دریافت معرفی نامه به واحد آموزش سلامت مراجعه نمایید. توجه به بازتوانی و توانبخشی قلبی ازاهمیت بالایی برخوردار است.**

**جهت اخذ نوبت در ساعات اداری با شماره تلفن4-36115452 تماس بگیرید.**

علائم هشدار و زنگ خطردر این بیماران چیست ؟

 **در هنگام بروز هر یک از حالات زیر به پزشک خود و یا به بیمارستان مراجعه کنید.**

* **درد و احساس گرفتگی و فشار و 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 نکات زیر از اهمیت بالایی برخوردار است.**

* **توجه به بهداشت دهان و دندان و استفاده از محلولهای دهان شویه حداقل 3 روز در هفته ،پیشگیری و درمان زود هنگام عفونت های تنفسی و مجاری ادراری . در هنگام مراجعه به پزشک به عنوان مثال دندانپزشک ،حتماً ایشان را از بیماری دریچه ای خود مطلع نمایید. در صورت لزوم دندانپزشک مربوطه، چندین ساعت قبل و بعد از انجام کارهای مربوطه به دندانپزشکی داروهای آنتی بیوتیک به شما تجویز خواهد نمود تا از عفونت های احتمالی بعدی در ناحیه دریچه قلب شما پیشگیری بعمل آید. کلیه اطلاعات لازم مربوط به مصرف داروی وارفارین و مراقبت های مربوطه به آن را از واحد آموزش سلامت و پزشک خود کسب نمایید.**
* **جهت آگاهی از مطالب آموزشی دیگر این مرکز با دانلود کردن بیمارستان قلب شهید چمران ازدرگاه اینترنتی بازار، فایل های آموزش سلامت این مرکز را مطالعه نمایید**