احساس خستگی و ضعف بعد از عمل جراحی کاملا طبیعی است.

از پیاده روی در هوای سرد پرهیز کنید زیرا بـه قلـب شـما فشار می‌آورد.

از انجام کارهای سنگین خودداری نمایید. اشیاء سنگین تـر از ۲ کیلو را بلند نکنید.

پس از ترخیص از بیمارسـتان کارهـای شخـصی خـود را انجام دهید.

از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی و همچنین از حـضور در اماکنی که هوای آلوده دارند، خودداری کنید.

بدون مشورت با پزشک معالج خود مصرف داروها را خودسرانه قطع نکنید یا افزایش ندهید.

موارد زیر از بروز یبوست جلوگیری می کنند :

استفاده از میوه های تازه

مصرف روغن زیتون

نوشیدن یک لیوان شیر و لرم هنگام صبح

داشتن فعالیت روزانه و راه رفتن در حد معمول

در صورت بروز یبوست، داروهای ملین را در دراز مدت استفاده نکنید زیرا باعث تنبلی روده خواهد شد.

بهتراست تعداد ملاقات کنندگان شما محدود بوده و اتاق شما از میهمانان جدا باشد، زیرا تجمع افراد در یک محیط محدود باعث کاهش اکسیژن و همچنین افزایش میکروبها می‌شود که هر دو این موارد باعث تنگی نفس و درد قفسه سینه می شود.

هر زمان که احساس سرگیجه کردید بلافاصله به آرامی بنشینید تا زمین نخورید.

هنگام بلند شدن از تخت ازحالت خوابیده، اول به پهلو قرار گیرید و سپس به آرامی بنشینید و سپس از تخت بلند شوید .

حداقل ۲ ماه رانندگی نکنید . قبل از سفر حتما با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت بروز مشکل و عدم دسترسی به پزشک معالج به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

علایم هشداردهنده برای مراجعه به بیمارستان:

بی اشتهایی

تب بالاتر از ۳۸ درجه

استفراغ

ترشحات چرکی از محل زخم های پا و قفسه سینه

بیحالی، رنگ پریدگی همراه با کاهش فشارخون

خونریزی در بیمارانی که قرص وارفارین مصرف می کنند .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا



مراقبت پس از جراحی قلب

منبع: برونر سودارث

کمیته تیم آموزشی بیمارستان بوعلی سینا

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان

آموزش های قبل از جراحی قلب

انجام تنفس صحیح را قبل از رفتن به اتاق عمل تمرین کنید. به آرامی از راه بینی، نفس عمیق بکشید، چند لحظه نگهدارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.

چند روز مانده به عمل، با آب ولرم بینی خود را شستشو دهید.

دستهای خود را بصورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید. بعد از عمل پرسنل پرستاری و بازتوانی با زدن ضربه های آرام به پشت شما به این امر کمک خواهند کرد. از وسیله کمک تنفسی که در بخش به شما داده خواهد شد، استفاده نمایید.

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب

بعد از عمل تا چند روزی ممکن است اشتهای شما کاهش یابد و احساس تلخی در دهان داشته باشید.

بهتر است بجای مصرف ۳ وعده غذایی، غذاها را به حجم های کمتر تقسیم کرده و ۵ تا ۶ وعده مصرف کنید.

رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و بدون سرخ کردن را رعایت نمایید.

بهتر است مصرف گوشت قرمز را محدود کرده و بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید.

مواد غذایی را آب پز یا کباب کنید و از سرخ کردن آنها اجتناب کنید.

با استفاده از نگهدارنده قفسه سینه، در هنگام عطسه و سرفه درد کمتری احساس خواهید کرد. این نگهدارنده را تا شش ماه و در طول روز باید استفاده نمایید. شبها آن را کنار بگذارید.

۲۴ ساعت اول پس از جراحی می توانید با کمک پرستار کنار تخت نشسته، پاهایتان را آویزان کنید و مدت کوتاهی آنها را حرکت دهید. عصر همان روز یا روز دوم پس از جراحی می‌توانید مدتی کوتاه روی صندلی بنشینید. روز سوم تا پنجم پس از جراحی در صورتی که عارضه‌ای پیش نیاید، می‌توانید در اتاق یا راهروی بیمارستان راه بروید. روز هشتم تا دهم می‌توانید تحرک کامل داشته باشید.

گاهی اوقات درد ناحیه برش جراحی، به نواحی دنده های جلو ، پهلوها و حتی دنده های پشت منتشر می شود. به منظور تسکین درد حتما طبق نظر پزشک از قرص مسکن استفاده نمایید زیرا تحمل درد به قلب فشار می آورد و باعث افزایش فشار خون خواهد شد.

سه روز بعد از عمل جراحی و **با اجازه پزشک معالج خود می توانید** روزانه یک بار به مدت حداکثر ۵ دقیقه حمام کنید و محل برش جراحی را با یک لیف نرم و شامپوی بچه شستشو دهید. جهت استحمام اعضای خانواده خود را آموزش دهید تا در صورت بروز مشکل به شما کمک کنند.

بهتر است حین استحمام بر روی صندلی بنشینید. بعد از استحمام، محل برش جراحی نیازی به پانسمان ندارد. در صورت تمایل می توانید بر روی آن یک عدد گاز استریل بگذارید.

فوائد استحمام روزانه

سرحال و با نشاط شدن

جلوگیری از عفونت محل عمل

بهبود یافتن هر چه سریعتر زخم

تا ۶ هفته جهت استراحت یا خوابیدن فقط به پشت بخوابید و از خوابیدن به پهلو خودداری کنید تا هم جناغ سینه بخوبی جوش بخورد هم از عفونت قفسه سینه پیشگیری شود.

تا ۲ ماه برای خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید. پس از ۲ ماه در صورتیکه با خواندن نماز به طور عادی دچار مشکل شدید حتماً نماز خواندن را پشت میز و صندلی ادامه دهید تا زمانی که با خواندن نماز عادی هیچگونه مشکلی برایتان پیش نیاید.

پس از اجازه راه رفتن، تا حدی که دچار خستگی و یا درد نشوید راه بروید. پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحا در هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود. سعی کنید مدت پیاده روی را به مرور افزایش دهید. افزایش میزان فعالیت شما باید با نظر پزشک معالج باشد.

درصورت احساس طپش قلب حین راه رفتن، بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش یافتن، پیاده روی را ادامه داده و یا به ساعتی بعد موکول کنید.

راه رفتن، باعث زود جوش خوردن بخیه‌ها شده و از بروز یبوست و جمع شدن ترشحات ریه جلو گیری می‌کند.