

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید: ۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۰۴۱ (واحد حامیان بیمار)

دردهای پس از جراحی

معمولا پس از جراحی باز قلب با توجه به برش قفسه سینه به مدت چند هفته تا سه ماه در این ناحیه گاهی دردهای شدید بخصوص با تغییر وضعیت، فشار روی این قسمت ها و یا در تنفس عمیق حس می شود. به طور معمول هنگام درد توصیه می شود از مسکن های خوراکی مثل استامینوفن استفاده نمایید. نباید بیمار این دردها را تحمل کند چون سبب افزایش کار قلب و یا افزایش فشار خون می شود. در صورتی که درد با مسکن های معمول بهبودی نداشت به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

مراقبت از زخم و استحمام

اغلب بخیه های قفسه سینه قابل جذب بوده و نیازی به پانسمان نمی باشد مگر اینکه ترشحات وجود داشته باشد. برای پیشگیری از عفونت ضرورت دارد محل جراحی خشک و تمیز نگهداشته شود. خارش، سوزش و بی حسی در مسیر زخم ممکن است اتفاق بیفتد. استفاده از پماد ویتامین A+D برای نرم نگهداشتن زخم مناسب است. تا چند روز پس از ترخیص ممکن است از محل عمل (جای لوله های تخلیه کننده ترشحات عمل) باز هم ترشحات بیاید. در این صورت روی آنها گاز استریل قرار دهید. بعد از ترخیص حمام مجاز است. سعی کنید هفته های اول حمام شما بیشتر از ده دقیقه طول نکشد.

رژیم و عادات غذایی

بعد از عمل تا چند روزی ممکن است اشتهای شما کاهش یابد و احساس تلخی در دهان داشته باشید ولی شما باید رژیم مناسب و کافی را تا حد ممکن برای بهبود هرچه سریع تر دریافت کنید.

در ماه اول بهتر است بعد از خوردن غذا مقداری نشسته و استراحت کنید. غذا را به آرامی و با حوصله (جویدن کامل) میل کنید. بهتر است بجای مصرف ۳ وعده غذایی، ۵ تا ۶ وعده غذا با حجم های کمتر مصرف کنید.

بهتر است از روغن های کانولا، کلزا و زیتون استفاده کنید و تا حد امکان مصرف روغن های حیوانی و نباتی را محدود نمایید. برای پیشگیری از یبوست، مایعات فراوان و میوه و مواد غذایی حاوی فیبر مثل سالاد و سبزیجات استفاده کنید.

نان های سبوس دار را جایگزین نان های سفید کنید. مصرف شیرینی و قند و نوشابه را محدود کرده و از قندهای طبیعی (کشمش، توت خشک ، خرما ...) استفاده کنید.

اگر دچار دیابت هستید باید رژیم غذایی خود را طبق دستور پزشک ادامه دهید.

از لبنیات کم چرب استفاده کنید. گوشت ماهی و منابع گیاهی امگا ۳ شامل سویا و آجیل های خام برای شما خوب است.

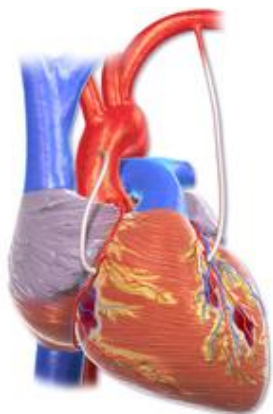
مصرف قرص وارفارین با ویتامین K تداخل دارد. منابع غذایی حاوی ویتامین K شامل سبزیجات سبز تیره (کاهو، کلم بروکلی و اسفناج) است. این مواد باید به صورت ثابت و هفتگی و با مقدار کم مصرف شود اما آنها را نباید از رژیم غذایی حذف کرد، چون تأثیر هر کدام از این مواد غذایی، بر روی دارو و PT در افراد مختلف متفاوت است.

فعالیت ها و ورزش:

موقع ترخیص با ماشین شخصی می توانید به منزل بروید. در صورت نبود آسانسور در خانه مسکونی شما، روزهای اول بعد از ترخیص می توانید به آرامی ۴۰ تا ۵۰ پله را بالا بروید. در اولین روزهای ورود به منزل، فعالیت شما بایستی نظیر فعالیت هایی باشد که در بیمارستان انجام میداده اید. به تدریج میتوانید فعالیت خود را کمی افزایش دهید. احساس خستگی و ضعف بعد از جراحی شایع است. پیاده روی از روزی ۵ دقیقه (۳ تا ۴ بار در روز) شروع کنید. به تدریج بر میزان پیاده روی بیافزایید. سپس به روزی یک ربع تا نیم ساعت پیاده روی افزایش دهید. از حرکاتی که به قفسه سینه فشار می آورد خودداری فرمایید. (دور کردن بازو ها از هم ، برداشتن جسم سنگین و ...)

از ایستادن یا نشستن در یک وضعیت برای مدت طولانی بپرهیزید. از انجام کارهای سنگین به مدت ۳ ماه خودداری کنید. ۳ ماه بعد از عمل جراحی قلب و اطمینان از جوش خوردن قفسه سینه می توانید به تدریج ورزش های دیگر از جمله شنا، دویدن نرم و دوچرخه سواری را شروع نمایید. شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی ، سرگیجه و درد سینه نشوید. یادتان باشد دو ساعت بعد از غذا خوردن ورزش را شروع کنید. هنگام استراحت و خواب می توانید به پشت و یا پهلوها بخوابید.

هنگام سرفه کردن بوسیله دست یا یک بالش که جلوی استخوان جناغ خود قرار می دهید قفسه سینه را ثابت نگه دارید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

CABG (قلب باز)

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

- ❖ برونر و سودارت/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

سایر توصیه ها:

- ❖ تورم پا تا مدتی بعد از عمل ممکن است دیده شود. برای کاهش این تورم بهتر است هنگام خوابیدن بالش زیر پاها بگذارید.
- ❖ در روزهای خیلی گرم و خیلی سرد بیرون نروید (سه ماه اول)
- ❖ باید سعی کنید که از اضطراب و استرس دور باشید.
- ❖ پس از ترخیص، ملاقات و عیادت ها شما را خسته کرده و دوره نقاهت را طولانی می کند. تا دو هفته ملاقات ها باید خیلی کم باشد.
- ❖ سیگار نکشید و حتی از حضور در مکان هایی که دیگران در آنجا مشغول سیگار کشیدن هستند دوری کنید.
- ❖ در زمان تعیین شده توسط پزشک به مطب مراجعه نمایید.
- ❖ از سرگیری فعالیت جنسی به موازات سایر فعالیتها می باشد و ۸ هفته پس از جراحی میتوانید به طور طبیعی به آن بپردازید.

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا نزدیک

ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید:

درد شدید قفسه سینه، خون ریزی از محل عمل ، پیشرفت تورم و کبودی در محل عمل، تنگی نفس شدید و احساس سنگینی در قفسه سینه، تب بالای ۳۸ درجه، تپش قلب شدید، ضعف و بی حالی

منابع مورد استفاده:

- ❖ برونر و سودارت/ پرستاری داخلی - جراحی: قلب و عروق ۲۰۱۸ / انتشارات جامعه نگر
- ❖ مصاحبه با جراحان قلب بیمارستان ولیعصر تبریز

اختلالات گوارشی

بسیاری از بیماران از یبوست بعد از عمل شاکی هستند که این به خاطر عدم تحرک و نیز مصرف کم مایعات است. با افزایش پیاده روی، مصرف مایعات و مصرف غذاهای فیبردار و میوه می توان این حالت را برطرف کرد. در صورت لزوم با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده کرد.

مصرف دارو

به دستورات پزشک خود در مورد داروها دقت کنید. در صورت مصرف آسپرین آن را وسط غذا میل کنید. اگر هنگام مصرف داروها حالت هایی مثل سردرد، سرگیجه یا تاری دید به شما دست داد، به پزشک خود اطلاع دهید.

از مصرف خودسرانه سایر داروها حتی داروهای گیاهی خودداری کنید.

داروی دیگوکسین را بهتر است صبح ناشتا و داروی وارفارین را عصر با معده خالی مصرف کنید. داروهای ادرار آور مثل فروزوماید، اسپرونولاکتون و تریامترن اچ را در ابتدای صبح مصرف کنید و اگر روزی ۲ بار استفاده می کنید نوبت دوم را عصر مصرف کنید تا شب راحت بخوابید.

برای کنترل بی خوابی که پس از جراحی شایع است ، با تجویز پزشک معالج داروی خواب آور مصرف کنید و از خوردن مواد محرک و کافئین دار مثل قهوه و چای زیاد در شب پرهیز نمایید.

هنگام مراجعه به مطب پزشک حتماً داروهای مصرفی و مدارک پزشکی خود را به همراه داشته باشید.