



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

## چگونه پس از جراحی پیوند عروق قلب از خود در منزل مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش مراقبت های ویژه جراحی قلب

تدوین: خرداد ۱۳۹۹

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T8-AC-01

- در مورد احساسات و نگرانی های خود با خانواده صحبت کنید از هر موردی که باعث اضطراب و استرس در شما می شود دوری کنید.
- آن دسته از بیمارانی که سابقه دیابت، فشار خون بالا و افزایش چربی خون دارند، باید پس از جراحی تحت نظر پزشک معالج بوده و کنترل های لازم را به عمل آورید.
- از مصرف دخانیات و حضور در اماکنی که دود سیگار و یا هرنوع آلوده کننده وجود دارد خودداری کنید.

**مواردی که نیاز به توجه خیلی فوری دارند و با مشاهده آنها باید سریعاً به پزشک و یا اورژانس بیمارستان مربوطه مراجعه نمایید.**

۱. درد قفسه سینه نه محل عمل که بعد از عمل جراحی شروع شده باشد.
۲. افزایش و نامنظمی در ضربان قلب که با تنگی نفس همراه باشد حتی در استراحت.

**با پیدایش این علائم حتماً باید با پزشک خود اطلاع دهید یا به اورژانس مراجعه کنید:**

۱. تب بیشتر از ۳۷.۵ که بیشتر از ۲ تا ۳ روز با یا بدون لرز باشد.
۲. افزایش وزن ۲۵۰ گرم تا یک کیلوگرم طی ۲ تا ۳ روز به طور مداوم
۳. سرفه به همراه خلط خونی روشن یا تیره
۴. بی حسی و گزگز کردن و ضعف ناگهانی در بازوها و پاها
۵. سردرد های شدید و ناگهانی که به مسکن جواب ندهد.
۶. تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم و وجود خون در مدفوع
۷. تنگی نفس در هنگام استراحت حتی پس از فعالیت اندک
۸. وجود ورم در اندام های تحتانی بخصوص پاها
۹. تکرر و سوزش ادرار یا وجود خون در ادرار
۱۰. تورم و التهاب و گرمی و ترشح خون روشن از نواحی برش جراحی
۱۱. خستگی مفرط وضعف، بی حالی که با استراحت در طی چند روز برطرف نمی شود.

### پیگیری:

- ویزیت های منظم را انجام دهید.
- در زمان مقرر جهت کشیدن بخیه به پزشک مراجعه نمایید.
- برنامه باز توانی خود را دنبال نمایید.

**در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس**

**۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخشی مربوطه تماس حاصل نمایید.**

- ❖ از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی نظیر کله پاچه، دل و جگر و قلوه، پسته و میگو و مصرف انواع روغن های نباتی، کره، خامه، شیر پرچرب و شیرینی های خامه دار که باعث تجمع چربی در بدن می شوند خودداری کنید.
- ❖ جهت جلوگیری از یبوست از میوه های تازه، روغن زیتون و یک لیوان شیر ولرم کم چرب هنگام صبح در رژیم غذایی خود استفاده کنید و از استفاده خودسرانه ملین بدون تجویز پزشک خودداری نمایید. روزانه فعالیت منظم و سبک داشته باشید و مایعات به میزان کافی مصرف کنید.

### حمام کردن:

- ❖ بعد از ترخیص از بیمارستان می توانید روزانه یکبار به مدت حداکثر ۵-۱۰ دقیقه حمام کنید.
- ❖ محل برش جراحی را با شامپوی بچه و با کف شامپو شستشو نمایید.
- ❖ هوای داخل حمام را زیاد گرم یا پر از بخار نکنید.
- ❖ از کشیدن لیف در محل جراحی خودداری نمایید.
- ❖ حین حمام بر روی صندلی بنشینید تا دچار افت فشار خون نگردید.
- ❖ بهتر است پشت به دوش حمام کنید.
- ❖ جهت شستن قسمت سر و بدن از شخص دیگری کمک بگیرید.

### داشتن ملاقات:

مدت ملاقات کوتاه و تعداد ملاقاتی ها کم باشد حتی مکالمات تلفن کوتاه باشد. از بوسیدن و دست دادن با ملاقات کنندگان بپرهیزید.

### سایر مراقبتها:

- روابط زناشویی خود را ۶-۴ هفته بعد جراحی تعویق بیندازید و جهت شروع آن با پزشک مشورت نمایید.
- یادتان باشد، پس از داشتن یک روز شلوغ و همچنین تا یک ساعت پس از صرف غذا از داشتن روابط جنسی بپرهیزید و از خسته کردن خود بپرهیزید و از فشار آوردن روی استخوان جناغ سینه بپرهیزید.
- تغییر عواطف و احساسات در این دوره طبیعی ست ممکن است دچار بی اشتها، بی خوابی و افسردگی شوید. ولی موقتی است و برطرف خواهد شد.
- خستگی بعد از عمل شایع است. روزانه برنامه ساده و منظم فعالیت ورزشی داشته باشید.

## در منزل چگونه از خود مراقبت کنید؟

### مصرف داروها:

- دارو را منظم مصرف کنید و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- در صورت بروز عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- از مصرف خودسرانه برخی داروها نظیر داروهای ضد احتقان، سرماخوردگی، ملین ها و داروهای بی که بدون تجویز پزشک تهیه شود به علت تداخل دارویی خودداری نمایید.

### فعالیت:

- ❖ هنگام استراحت یا خوابیدن فقط به پشت بخوابید و از به پهلو خوابیدن به مدت ۶ هفته خودداری کنید.
- ❖ به مدت ۲-۳ ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید.
- ❖ سعی کنید در حد معمول فعالیت داشته باشید و کارهای شخصی خود را انجام دهید.
- ❖ پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحاً هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود .
- ❖ سعی کنید مدت پیاده روی را به مرور افزایش دهید .
- ❖ از پیاده روی در هوای سرد، هوای خیلی گرم یا هوای مه آلود پرهیز کنید.
- ❖ حین راه رفتن اگر احساس کردید که قلب شما به تندی می زند، یا احساس خستگی و سرگیجه کردید بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش ، پیاده روی را ادامه دهید و یا به ساعتی بعد موکول کنید .
- ❖ بلافاصله بعد از غذا خوردن پیاده روی نکنید.
- ❖ در مورد شروع ورزش و شروع به کار با جراح مشورت کنید.
- ❖ تا پایان دوره نقاهت ( ۸-۶ هفته ) می باشد از رانندگی خودداری کنید و جهت شروع آن با پزشک خود مشورت نمایید.
- ❖ از بلند کردن یا حمل اجسام سنگین و فعالیت های کششی خودداری نمایید.
- ❖ شرکت در برنامه باز توانی سرعت بهبود شما را بالا خواهد برد.

### جهت بازگشت به فعالیت می توانید از برنامه زیر استفاده نمایید:

**فعالیت هفته اول:** در منزل و حیاط به میزانی که در بیمارستان راه می رفتید فعالیت داشته باشید.

**فعالیت هفته دوم:** به قدم زدن ادامه دهید و با افزایش هر روز ۱۰۰ متر آن را به یک کیلومتر اطراف منزل برسانید.

**فعالیت هفته سوم:** مسافت را تا ۲ کیلومتر می توانید افزایش دهید.

**فعالیت هفته چهارم:** فعالیت های سبک در منزل با صلاحدید پزشک خود انجام دهید. جهت رفتن به سرکار در صورت خسته نشدن در ابتدا ساعات کار کوتاه باشد.

**فعالیت هفته پنجم و ششم:** ادامه برنامه های قبلی و فعالیت های گذشته **هفته هفتم:** فعالیتهای متوسط شامل رانندگی، گردگیری منزل، اتوکشی، باغبانی

**هفته هشتم:** ادامه برنامه با کمی افزایش

### اگر منزلتان پله دارد چگونه بالا بروید:

۱. با عجله از پله ها بالا نروید.
۲. در صورت اینکه کنار پله ها نرده دارد خود را روی نرده ها نکشید زیرا باعث آسیب به استخوان جناغ سینه می شود.
۳. هنگام بالا رفتن از پله ها یک نفر کنار تان باشد.

### جهت مراقبت از استخوان جناغ سینه و زخم جراحی موارد زیر را رعایت نمایید:

۱. از حرکات کششی و چرخشی که روی استخوان جناغ فشار وارد می کند پرهیزید.
۲. از بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین پرهیزید.
۳. زخم خود را مرتباً کنترل و در صورتیکه درد شدید، قرمزی تورم ، التهاب، ترشح داشتید به پزشک خود مراجعه کنید.
۴. در صورتیکه احساس حرکت قابل توجه و یا شنیدن صدای تیک در ناحیه جناغ سینه داشتید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.
۵. زمان جوش خوردن استخوان ۸-۶ هفته طول می کشد. از خوابیدن به پهلو پرهیزید.
۶. هنگام سرفه با یک بالش یا با دستهای بسته روی قفسه سینه را نگه دارید.
۷. وسیله حمایتی (سینه بند) خود را به مدت ۲ ماه ببندید و فقط هنگام استراحت و خواب باز کنید.

۸. از گیره نردبانی برای بلند شدن و یا خوابیدن روی تخت می توانید استفاده کنید

۹. لباس گشاد و راحت بپوشید و هر روز تعویض کنید. در خانم ها از پوشیدن سینه بند تا چندین روز خودداری نمایید اما اگر سینه های بزرگ دارید که فشار بر روی جناغ سینه وارد می شود می توانید با مشورت پزشک از سینه بند استفاده کنید و روزانه تعویض نمایید.

### مراقبت از زخم پا:

- ❖ پاهای خود را مرتباً حرکت دهید و از نشستن و ایستادن و آویزان کردن به مدت طولانی خودداری کنید.
- ❖ هنگام نشستن از انداختن پا روی هم به خصوص روی پای جراحی شده خودداری نمایید.
- ❖ زمان استراحت و نشستن روی مبل بهتر است زیر پای خود بالش بگذارید.
- ❖ جوراب کشی خود را در طول روز بپوشید و هنگام خواب در آورید. به علت سفت بودن جوراب جهت پوشیدن جوراب از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- ❖ بهتر است پوشیدن جوراب را تا ۶ ماه ادامه دهید. پس از طی این مدت هرگونه ورم در پا را جهت ادامه پوشیدن جوراب با پزشک خود مشورت نمایید.
- ❖ دقت نمایید تمام قسمت های جوراب صاف و بدون چروک باشد که از زخم شدن پاها جلوگیری نماید.

### رژیم غذایی:

- ❖ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و سرشار از پروتئین جهت بهبود سریع زخم مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
- ❖ غذاها را به صورت آب پز، بخار پز و یا کباب شده مصرف کنید .
- ❖ مصرف روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است زیرا باعث بهبود کلسترول خون می شود .
- ❖ از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
- ❖ از نوشیدن انواع آب میوه های آماده کارخانه ای به علت افزایش قند خون و همچنین نفخ شکم خودداری کنید.
- ❖ قند و شکر را محدود کنید. در صورت دیابتی بودن رژیم غذایی خاص خود را رعایت نمایید و از مصرف مواد قندی خودداری نمایید.