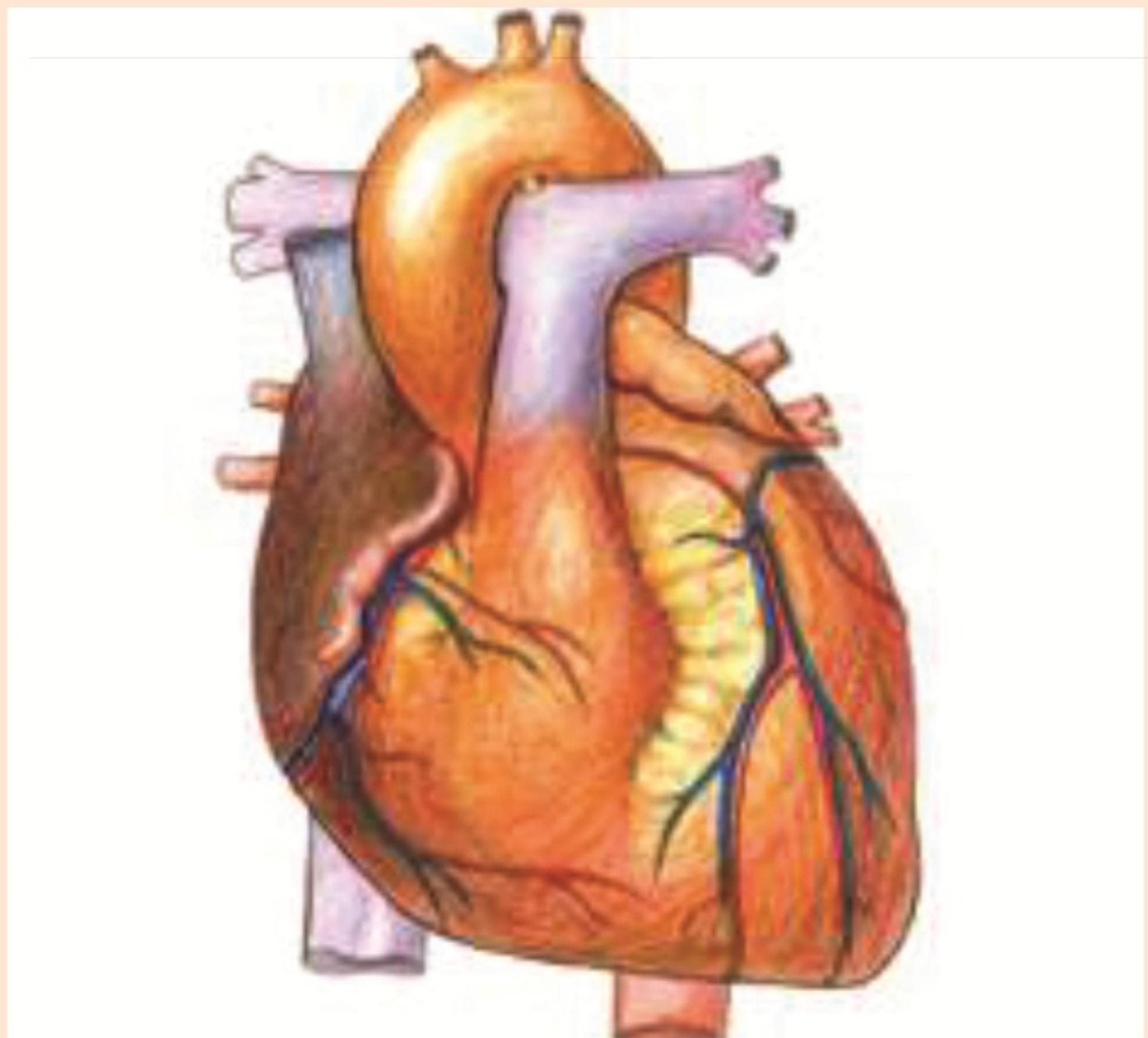




توصیه ها و آموزش‌های لازم بعد از عمل جراحی باز قلب



کار کروه آموزش به بیمار آی سی یو جراحی قلب

کد سند: EM-EP-02

تاریخ تدوین: ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: آبان ۱۴۰۱

تاریخ ابلاغ: آبان ۱۴۰۱

آنها را از توجه به ریسک فاکتورها مصون نمی دارد. ترک سیگار، کنترل فشار خون، کنترل قند خون و کلسترول از مراقبتهای بعد از جراحی بای پس عروق کرونر می باشد.

رژیم غذایی:

بعد از اینکه اشتهاش شما به حالت اولیه برگشت با یک کارشناس تغذیه تماس بگیرید.

مراقبت از زخمهای جراحی:

در هنگام مرخص شدن از بیمارستان تمام باندها از روی زخمهای شما برداشته می شوند و لزومی به پوشاندن آنها نیست مگر اینکه جراح شما صلاح بداند.

معمولًا شستن زخمهای بعد از مرخص شدن از بیمارستان بلا مانع می باشد (مگر اینکه جراح شما آن را منع کرده باشد). اکثر جراحان با شستن روزانه زخمهای موافقند ولی اینکار با ملایمت انجام شود و فقط از شامپو بچه و آب نیم گرم استفاده شود.

از تماس مستقیم نور خورشید با زخمهایتان جلوگیری کنید. از مالیدن پماد، روغن و یا پودر به روی زخمهایتان اجتناب کنید مگر با مشورت جراح.

زخمهایتان را هر روز بازرسی کنید و در صورت بروز مشکلات زیر به جراح خود مراجعه نمایید.

۱- ورم و یا قرمز شدن اطراف زخم

۲- افزایش درد در محل زخم

۳- خروج مایع

منبع: درسنامه پرستاری بروونر سودارت

چهار تنگی نفس، سرگیجه، خستگی و یا درد قفسه سینه (آنژین مشابه در قبل از جراحی) شدید، ورزش را قطع نموده و با پزشک خود مشورت نمایید. قبل از شروع ورزش می توانید ضربان نبض خود را در یک دقیقه شمارش کرده و آن را یادداشت فرمایید. اگر هنگام فعالیتهای ورزشی ضربان قلب شما ۳۰ مرتبه بیشتر از هنگام استراحت شود فعالیت خود را کم کرده و شیوه ورزشی را تغییر دهید. هنگامی که به عنوان مسافر در اتومبیل سفر می کنید هر ۲ ساعت توقف کرده و برای چند دقیقه قدم بزنید.

بلند کردن و حمل اشیاء

از وارد کردن فشار به جناق سینه پرهیز کنید. از بلند کردن، هل دادن و یا کشیدن اجسامی که بیشتر از ۵ کیلو وزن دارند خودداری نمایید. توجه داشته باشید که این شامل بغل کردن و حمل اجسام نیز می گردد.

باز کشتن به کار

قبل از به کارگیری شغل خود با جراح مشورت کنید. اکثر بیماران بعد از ۶ تا ۱۲ هفته احساس می کنند که می توانند کم و بیش به سر کار خود باز گردند. توجه داشته باشید که اگر شغل شما یک کار فیزیکی و سنگین می باشد در ابتدا از کارهای سبک شروع کرده و با توجه به شرایط فیزیکی خود و راهنمایی پزشک آن را افزایش دهید.

کنترل ریسک فاکتورها

بیماران باید توجه داشته باشند که عمل بای پس و یا باز کردن عروق کرونر با استفاده از تکنیکهای آنتیو پلاستی

اختلالات روحی بعد از عمل قلب به ندرت دیده می‌شوند و در صورت بروز به تدریج بهبود می‌یابند. این مشکل در افرادی که قبل از جراحی، زمینه این بیماریها را داشته‌اند بیشتر دیده می‌شود. نکته مهم این است که با بهتر شدن وضع فیزیکی بیمار حالت روحی او نیز بهتر خواهد شد. پیاده روی در بیرون خانه و هوای خوب می‌تواند در بهبودی این عارضه مفید باشد استفاده از داروهای آرام بخش فقط با تجویز پزشک صورت می‌گیرد.

احساس کلیک در قفسه سینه این احساس هنگام جا به جا شدن در تخت و یا حرکت بازوها در چند روز اول بعد از عمل عادی می‌باشد این پدیده به تدریج کمتر شده و در عرض ۲ هفته بر طرف خواهد شد. اگر در هر زمانی احساس کردید که قفسه سینه در قسمت میانی (محل زخم جراحی) حرکت می‌کند به جراح خود مراجعه نمایید.

احساس درد و گرفتگی ماهیچه:

احساس درد و گرفتگی در قسمت کتف، گردن و قسمت بالایی کمر بعد از عمل عادی است و با مصرف مسکن‌های تجویز شده بر طرف می‌گردد.

پیاده روی:

از بهترین ورزشها می‌باشد به دلیل اینکه جریان خون را در بدن و در ماهیچه‌های قلب افزایش می‌دهد. فعالیت خود را بتدیرج و آرام شروع کنید و با توجه به توانایی خود عمل نمایید. هر گاه خسته شدید استراحت کنید و حتی برای مدت کوتاهی بخوابید. بعد از صرف غذا به مدت ۳۰ دقیقه استراحت کنید اگر هنگام پیاده روی و یا هر ورزش دیگر

بیماران دیده می‌شود. بیماران باید توجه داشته باشند که این امر موقتی است تا بر طرف شدن این عارضه می‌توان از داروهای مسهل استفاده نمود. خوردن سبزیجات، میوه و آبمیوه در رفع یبوست موثر می‌باشد و از احتیاج به دارو برای درمان این مشکل می‌کاهد.

تورم پا: اگر از یک یا هر دو پای شما برای انجام عمل باشید پس استفاده شده باشد پای شما ممکن است ورم کند و تورم پا از چند روز تا چند هفته ادامه داشته باشد نکات زیر می‌توانند در کاهش تورم موثر باشند:

- الف: هنگامی که نشسته اید پاهای خود را بروی سکو و یا صندلی بالش دار قرار دهید.
- ب: اگر جراح شما صلاح بداند از جورابهای مخصوص واریس استفاده نمایید. این جورابهای را حداقل برای دو هفته در طول روز بپوشید و هنگام خوابیدن آنها را در آورید.
- ج: نمک غذای خود را کم کنید.

مشکل خواب:

ممکن است بعد از عمل قلب، بیمار دچار بیخوابی شود و یا هنگام دراز کشیدن در ناحیه قفسه سینه احساس درد و یا ناراحتی کند. این پدیده نیز به خودی خود بهبود خواهد یافت و خواب شما به حالت طبیعی برخواهد گشت. برای کم کردن و یارفع بی خوابی حتما قبل از رفتن به خواب قرص مسکن خود را مصرف نمایید. یک قرص و لیوان آب در کنار تختخواب خود بگذارید تا در صورت لزوم از ان استفاده کنید. برای استفاده از قرص‌های خواب اور با پزشک یا جراح خود مشورت کنید.

افسردگی و مشکلات روحی:

قبل از هرچیز این مطلب حائز اهمیت است که سیر بهبودی هر بیماری با بیمار دیگر متفاوت می‌باشد این تفاوت هم به دلیل تفاوت‌های ژنتیکی و هم بعلت تفاوت در وضعیت بیمار قبل از عمل می‌باشد. به عنوان مثال فردی که دچار سکته قلبی شده است ممکن است احتیاج به دوران نقاوت طولانی تری داشته باشد. همچنین بیمارانی که قبل از عمل دارای بیماریهای کلیوی و یاریوی می‌باشند بعد از عمل به مراقبتها بیشتری نیاز دارند. بعد از جراحی قلب برخی سیستمهای بدن از حالت عادی خود خارج می‌گردند مخصوصاً اگر در هنگام جراحی، بیمار به پمپ‌های ویژه متصل شده باشد. معمولاً در عرض دو تا چهار هفته این سیستمهای بدن به حالت نرمال برخواهد گشت. امیدواریم نکاتی که در زیر به آن اشاره می‌شود بسیاری از نگرانیهای شما را بعد از عمل جراحی قلب بر طرف نماید.

تغییر در اشتها و طعم غذا: برخی از بیماران دچار کم اشتهايي و یا بی اشتهايي می‌شوند و عده ای هم نمی‌توانند طعم غذاها را احساس کنند این عوارض بعد از دو تا سه هفته برطرف خواهد شد. بعضی حتی دچار حالت تهوع نیز می‌گردند. در اینصورت بیماران می‌توانند از حجم غذای خود بکاهند ولی تعداد و عده های غذا را در روز زیاد کنند.

یبوست

بعلت کمی اشتها، کمبود تحرک و مصرف برخی قرصهای مسکن یبوست بعد از جراحی های قلب در عده ای از