

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی حین بستری و ترخیص عمل جراحی باز قلب			کد سند : INS-CC-23
تاریخ تدوین :	تاریخ ابلاغ :	تاریخ بازنگری :	شماره ویرایش : پنجم
95/8/10	آذر ماه 1401	آبان ماه 1401	

توان بخشی قلبی (بازتوانی) یک برنامه درمانی تحت نظارت پزشک است که به بهبود سلامت و رفاه افرادی که مشکلات قلبی دارند، کمک می کند. برنامه های بازتوانی شامل آموزش ورزش برای بیماران قلبی، آموزش سبک زندگی برای قلب سالم و مشاوره جهت کاهش استرس است و به شما کمک می کند که به زندگی فعال سابق خود بازگردید.

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر) :

1- بعد عمل قلب چند هفته زمان می برد تا اشتباهی شما به حالت اول برگردد، ممکن هست حس چشایی شما کم شده یا از بین برود یا احساس تهوع داشته باشید که 2 تا 3 هفته بعد از عمل برطرف می شود.

2- برای تقویت تنفس خود از اسپرومتری تشویقی استفاده کنید.

3- اگر از پاهایتان رگ برداشته باشند، به احتمال زیاد برای مدتی ورم خواهد داشت، برای برطرف شدن این مورد :

- پاهایتان را بالا نگه داشته و حداقل تا دو هفته بعد ترخیص از جوراب واریس استفاده کنید .
- در هنگام خواب جوراب واریس را خارج کنید و با آب و صابون شسته و خشک کنید .
- ازخم کردن پاهایتان پرهیز کنید، زیرا باعث تضعیف جریان خون می شود.
- از نشستن در یک حالت یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.
- در هنگام نشستن پاهایتان را روی چهار پایه قرار دهید .
- استفاده از نمک را کم کنید.

4- ممکن هست در خوابیدن مشکل داشته باشید یا ممکن است ساعت 2 یا 3 بامداد از خواب بیدار شوید و نتوانید دوباره بخوابید، این وضعیت بهبود می یابد. می توانید از مسکن ها و خواب آورها قبل از خواب طبق نظر پزشک استفاده کنید.

5- به مدت یکماه به پهلوی نخواهید و موقع سرفه کردن با دو دست سینه خود را بغل کنید و سرفه کنید تا از جدا شدگی و باز شدگی استخوان استرنوم جلوگیری شود.

6- بعد عمل ممکن است دچار یبوست شوید، از میوه و سبزی و ملین استفاده کنید.

7- ممکن است احساس افسردگی داشته باشید، این حالت شما برطرف می شود.

8- برآمدگی پوستی بالای برش قفسه سینه با گذشت زمان از بین می رود.

9- یک صدای مقطعی کلیک مانند یا احساس آن در قفسه سینه در روزهای اول بعد عمل جراحی ممکن هست شنیده شود. این حالت با گذر زمان کمتر شده و بعد از یک هفته از بین می رود، در غیر این صورت به پزشک خود اطلاع دهید .

10- احساس درد یا ضعف در عضلات شانه و کمر، این حالت با گذشت زمان بعد از عمل قلب بهتر می شود. چهار تا شش هفته طول می کشد تا بهبود پیدا کنید. اگر یکی از شریان های درون قفسه سینه شما، که به آن شریان پستانی می گویند در طول عمل استفاده شده باشد، ممکن است دچار بی حسی در سمت چپ برش جراحی تان شوید. این اتفاق طبیعی است و تمام داروها و مسکن هایی که پزشک تان تجویز کرده را استفاده کنید .

11- جای برش قفسه سینه تان را هر روز چک کنید، در صورتی که با هر یک از موارد زیر مواجه شدید پزشک تان را مطلع کنید :

- افزایش حساسیت مسیر برش

- افزایش قرمزی یا تورم در اطراف برش

- هرگونه ترشح از مسیر برش (چرکی و زرد رنگ)

- وجود گرمی (تب)

10- داروهای تجویز شده توسط پزشک تان را مرتب استفاده کنید و در صورت مشاهده عوارض زیر به دنبال مصرف داروها به پزشک مراجعه کنید :

- تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست یا درد معده بیش از حد

- سرگیجه یا احساس سبکی در هنگام ایستادن

- احساس گزگز در دست و پا

- ضربان قلب سریع یا خیلی کند

- راش پوستی

- خونریزی یا کبودی غیر معمول

در صورت مصرف وارفارین از مصرف پیاز، سیر و سبزیجات برگدار خودداری کنید.

11- در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

- تنگی نفس

- درد سینه

- مدفوع قرمز روشن

- تب و لرز

- خستگی

- عفونت و وجود ترشحات از محل عمل

12- در صورتی که متوجه هرگونه تنگی نفس، بی نظمی در ضربان قلب، احساس غش کردن یا سرگیجه یا درد قفسه سینه شدید، فوراً هرگونه

فعالیتی را متوقف کنید و تا از بین رفتن این علائم استراحت کنید. اگر تا 20 دقیقه ادامه داشت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

13- بعداز باز کردن پانسمان محل عمل می توانید حمام کوتاه مدت در حد 7 دقیقه با آب ولرم کنید. قبل از بهبودی جای برش ،از شستن آن با

صابون خودداری کنید. از آب داغ استفاده نکنید. شستشوی محل با شامپو بچه توصیه می شود.

- 14- لباس راحت بپوشید، از لباس های گشاد که فشاری روی ناحیه برش وارد نمی کند، استفاده کنید.
- 15- شما به یک استراحت متناسب به همراه ورزش نیاز دارید تا بهبود یابید. استراحت کردن شامل نشستن به آرامی به مدت 20 الی 30 دقیقه است و به مدت 30 دقیقه بعد از وعده های غذایی و قبل از ورزش استراحت کنید.
- 16- راه رفتن یکی از بهترین ورزش هاست. زیرا گردش خون بدن و عضلات قلبی را افزایش می دهد. مهم است به مرور زمان فعالیت خود را افزایش دهید. با همان سرعت خود راه بروید. در صورتی که خسته شدید، استراحت کنید. در آب و هوای بد، سرد یا گرم می توانید در فضای سرپشته راه بروید. در آب و هوای سرد بایک ماسک یا شال گردن، دهان و بینی خود را بپوشانید .
- 17- با صلاحدید پزشک تان، با سرعت کم می توانید از پله ها بالا بروید. اگر خسته شدید استراحت کنید. در هنگام استفاده از نرده ها، خود را با دستانتان بالا نکشید از پای خود استفاده کنید.
- 18- بعد از احساس سرحالی می توانید روابط جنسی سابق خود را داشته باشید. در خیلی از افراد این زمان سه الی چهار هفته بعد از ترخیص زمان می برد، مگر اینکه پزشک تان دستور دیگری داده باشد .
- 19- شما می توانید هر زمانی به عنوان مسافر در ماشین بنشینید. از رانندگی، دوچرخه سواری و موتور سواری تا شش هفته بعد از جراحی خوداری کنید. این زمان توصیه شده است تا به استخوان جناق شما فرصت بهبودی داده شود. همچنین تا قبل از گذشت شش هفته، ممکن هست حرکات شما محدود و آرام باشند. در زمان مسافرت هر دو ساعت از ماشین پیاده شده و کمی راه بروید .
- 20- شما نباید نیروی زیادی روی جناق سینه خود وارد کنید تا زمانی که بهبود یافته باشید. از بلند کردن، هل دادن یا کشیدن اجسام بیشتر از 5 کیلوگرم، بغل کردن کودکان، حمل مواد غذایی، چمدان ها، کوتاه کردن چمن ها، جارو برقی کشیدن و جابجا کردن مبل ها تا شش هفته بعد از جراحی خوداری کنید. در طی هیچ فعالیتی به خصوص هنگامی که اجسام را بلند می کنید، یا درحین استراحت نفس خود را حبس نکنید .
- 21- بخیه های شما قابل جذب بوده و گره های انتهایی یک هفته بعد از ترخیص موقع مراجعه به درمانگاه برداشته خواهد شد.
- 22- دو هفته بعد از عمل جهت ویزیت اولیه بعد از ترخیص به پزشک خود مراجعه کنید.
- 23- 6 الی 12 هفته بعد از جراحی می توانید به کار سبک برگردید. قبل از برگشت به کار خود، با پزشک خود مشورت کنید .
- 24- در چند هفته اول ملاقات کنندگان خود را محدود کنید. اگر خسته شدید، دراز بکشید.
- 25- 4-6 هفته اول بعد از جراحی قلب، کارهای سبک خانه را انجام دهید. برای انجام فعالیت های ورزشی از جمله استفاده از تردمیل و دوچرخه و... بعد از 4-6 هفته اول با مراجعه بخ پزشک و در صورت صلاحدید پزشک انجام دهید.
- 26- بعد از شش هفته، فعالیت های شش هفته اول را ادامه دهید و بعد از 12-6 هفته با اجازه پزشک می توانید سرکار حاضر شوید.
- 27- بعد از عمل جراحی قلب یک رژیم کم چرب و بدون نمک داشته باشید. باید سعی کنید که 30 درصد انرژی مورد نیاز بدنتان از طریق چربی تامین شود. وزن خود را کنترل کنید و چربی اشباع و کلسترول کمتری بخورید. از افزودن نمک به غذا هنگام پخت و پز یا سر سفره، خودداری کنید و به جای نمک از سایر افزودنی از جمله لیمو ترش و بهارنارنج استفاده کنید.
- 28- در صورت دستور پزشک آزمایشات دوره ای را انجام و به رویت پزشک برسانید.
- 29- بیش از دو بار در هفته، گوشت قرمز مصرف نکنید
- 30- جهت پیگیری و ادامه درمان خود، با داشتن تمام مدارک و مستندات به صورت دوره ای به درمانگاه مراجعه کنید.

منابع: استانداردهای پرستاری، پرستاری داخلی جراحی برونر

امکانات مرتبط: پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی، فرم آموزش حین ترخیص

کارکنان مرتبط: پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان :			نام و نام خانوادگی و سمت تأیید کننده :	نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده :
دکتر علیرضا محمدزاده رئیس اتاق عمل قلب	دکتر محمد حسن پور فلوی بیهوشی	مریم آسایش خواه مسئول اتاق عمل قلب	دکتر علیرضا محمدزاده رئیس اتاق عمل قلب	دکتر امیر احمد عرب زاده رئیس مرکز
مدینه رضوان پور سرپرستار	فریبا ساقی سرپرستار	واحد علایی سوپروایزر آموزشی		