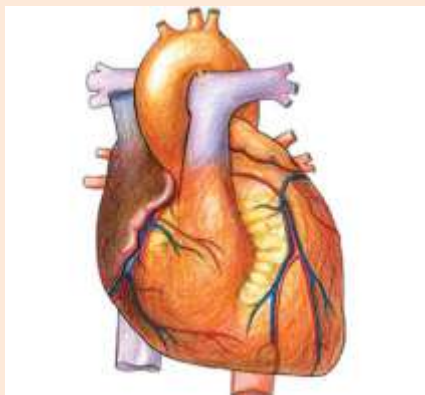


دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



توصیه ها و آموزشهای لازم بعد از عمل جراحی باز قلب



کار گروه آموزش به بیمار آی سی یو جراحی قلب

کد سند: EM-EP-02

تاریخ تدوین: 1398

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

رژیم غذایی:

بعد از اینکه اشتهای 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.

معمولاً شستن زخمها بعد از مرخص شدن از بیمارستان بلا مانع می باشد (مگر اینکه جراح شما آن را منع کرده باشد). اکثر جراحان با شستن روزانه زخمها موافقت ولی اینکار با ملایمت انجام شود و فقط از شامپو بچه و آب نیم گرم استفاده شود. از تماس مستقیم نور خورشید با زخمها پرهیز کنید. از مالیدن پماد، روغن و یا پودر به روی زخمها اجتناب کنید مگر با مشورت جراح.

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

1- ورم و یا قرمز شدن اطراف زخم

2- افزایش درد در محل زخم

3- خروج مایع

منبع: درسنامه پرستاری برونر سوادارت

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن 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 30 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 2 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 5 کیلو وزن دارند خودداری نمایید. توجه داشته باشید که این شامل بغل کردن و حمل اجسام نیز می گردد.

بازگشت به کار

قبل از به کارگیری شغل خود با جراح مشورت کنید. اکثر بیماران بعد از 6 تا 12 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 آنژیوپلاستی 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.

مقدمه

قبل از هر چیز این مطلب حائز اهمیت است که سیر بهبودی هر بیماری با بیمار دیگر متفاوت می باشد این تفاوت هم به دلیل تفاوت‌های ژنتیکی و هم بعلت تفاوت در وضعیت بیمار قبل از عمل می باشد. به عنوان مثال فردی که دچار سکت قلبی شده است ممکن است احتیاج به دوران نقاهت طولانی تری داشته باشد. همچنین بیمارانی که قبل از عمل دارای بیماریهای کلیوی و یا ریوی می باشند بعد از عمل به مراقبت‌های بیشتری نیاز دارند. بعد از جراحی قلب برخی سیستم‌های بدن از حالت عادی خود خارج می گردند مخصوصا اگر در هنگام جراحی، بیمار به پمپ‌های ویژه متصل شده باشد. معمولا در عرض دو تا چهار هفته این سیستمها به حالت نرمال بر خواهند گشت. امیدواریم نکاتی که در زیر به آن اشاره می شود بسیاری از نگرانیهای شما را بعد از عمل جراحی قلب بر طرف نماید.

تغییر در اشتها و طعم غذا

برخی از بیماران دچار کم اشتهایی و یا بی اشتهایی می شوند و عده ای هم نمی توانند طعم غذا را احساس کنند این عوارض بعد از دو تا سه هفته برطرف خواهند شد. بعضی حتی دچار حالت تهوع نیز می گردند. در اینصورت بیماران می توانند از حجم غذای خود بکاهند ولی تعداد وعده 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 بیماران دیده می شود. بیماران باید توجه داشته باشند که این امر موقتی است تا بر طرف شدن این عارضه می توان از داروهای

مسهل استفاده نمود. خوردن سبزیجات، میوه و آبلیمو در رفع یبوست موثر می باشد و از احتیاج به دارو برای درمان این مشکل می کاهد.

تورم پا

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

الف: هنگامی که نشسته اید پاهای خود را بر روی سکو و یا صندلی بالش دار قرار دهید.

ب: اگر جراح شما صلاح بداند از جورابهای مخصوص واریس استفاده نمایید. این جورابها 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 بر خواهد گشت. برای کم کردن و یا رفع 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 آن استفاده کنید. برای استفاده از قرص های خواب اور با پزشک یا جراح خود مشورت کنید. افسردگی و مشکلات روحی:

اختلالات روحی بعد از عمل قلب به ندرت دیده می شوند و در صورت بروز به تدریج بهبود می یابند. این مشکل در افرادی که قبل از جراحی، زمینه این بیماریها را داشته اند بیشتر دیده می شود. 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 می تواند در بهبودی این عارضه مفید باشد استفاده از داروهای آرام بخش فقط با تجویز پزشک صورت می گیرد.

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 می باشد این پدیده به تدریج کمتر شده و در عرض 2 هفته بر طرف خواهد شد. اگر در هر زمانی احساس کردید که قفسه سینه در قسمت میانی (محل زخم جراحی) حرکت می کند 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 مسکن های تجویز شده بر طرف می گردد.

پیاده روی

از بهترین ورزشها می باشد به دلیل اینکه جریان خون را در بدن و در ماهیچه های قلب افزایش می دهد. فعالیت خود را بتدریج 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 30 دقیقه استراحت کنید اگر هنگام پیاده روی و یا هر ورزش دیگر دچار 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.