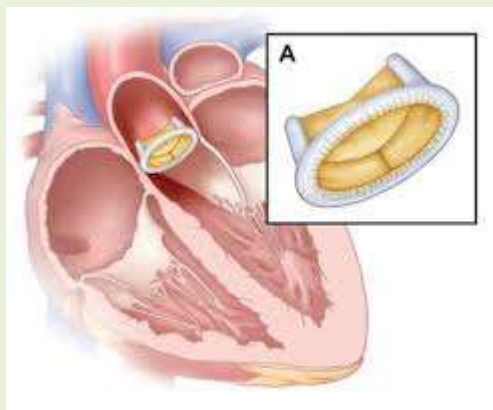


دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



تعویض دریچه



کار گروه آموزشی به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-77

تاریخ تدوین: پاییز 1395

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است زیرا باعث بهبود کلسترول خون می‌شود.

2- بهتر است غذاها را بصورت آب پز، بخارپز و یا کباب شده مصرف کنید.

3- از زیاده‌روی در مصرف نمک بپرهیزید. چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشار خون و تنگی نفس می‌شود.

4- مراقب باشید چاق نشوید. مصرف انواع شیرینی مانند قند و شکر را محدود کنید.

5- از مصرف انواع روغن نباتی، کره، خامه و شیر پر چرب و شیرینی‌های خامه‌دار که باعث تجمع چربی در بدن می‌شوند خودداری کنید.

6- در برنامه غذایی خود حتماً از میوه‌های تازه استفاده کنید زیرا این میوه‌ها حاوی انواع ویتامین می‌باشند و از بروز بیوست نیز جلوگیری می‌کنند. در صورت بروز بیوست تا زمانی که در بیمارستان بستری هستید دلیل محدود بودن مواد غذایی مجبور خواهید بود که از شربت و یا قرص ملین استفاده کنید اما باید به این نکته توجه کنید که مصرف داروهای ملین به هر شکلی در دراز مدت باعث تنبلی روده‌ها می‌شود.

7- از مواد غذایی ملین استفاده نمایید مانند: میوه‌های تازه، روغن زیتون، نوشیدن یک لیوان شیر ولرم هنگام صبح و داشتن فعالیت روزانه و راه رفتن در حد معمول.

8- از مواد غذایی که باعث افزایش مقدار PT و INR (رقیق شدن بیش از حد خون) می‌شوند کمتر استفاده کنید. مانند: جگر، چای سبز، کلم بروکلی، کلم سنگی، شلغم، نخودفرنگی، سویا، روغن سویا، الکل، بستنی.

9- از مواد غذایی که باعث کاهش مقدار PT و INR (احتمال غلیظ شدن بیش از حد خون) می‌شوند کمتر استفاده کنید. مانند: مواد حاوی ویتامین K (مانند: اسفناج، جعفری، تمشک، ماهی، روغن ماهی، سبزیجات سبز تیره، پیاز، لوبیا، باقلا).

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



- 5- سعی کنید 6 تا 8 هفته اشیاء سنگین‌تر از ۳ کیلو را بلند نکنید.
- 6- هنگام بلند شدن از تخت و حالت خوابیده اول به پهلو قرار بگیرید و سپس به آرامی بنشینید و از تخت بلند شوید. بهتر است، مانند بیمارستان یک بند به پایین تخت خود ببندید و از روبرو بلند شوید یا فردی از روبرو دستهایتان را گرفته و بلند کند.
- 7- حداقل ۲ ماه باید رانندگی نکنید. پس از دو ماه اگر فرمان ماشین نرم (هیدرولیک) باشد رانندگی بلا مانع است.
- 8- در صورتی که هیچگونه مشکل خاصی نداشتید می‌توانید ۲ هفته پس از عمل جراحی با هواپیما یا قطار و یا اتومبیل مسافرت کنید. قبل از سفر حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- 9- پس از یک ماه بعد از عمل جراحی می‌توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید. در صورت وجود درد قفسه‌سینه، تنگی نفس و ... به هنگام فعالیت جنسی حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- 10- آن دسته از بیمارانی که سابقه دیابت، فشار خون بالا و افزایش چربی خون دارند باید پس از جراحی تحت نظر پزشک معالج خود بوده و کنترل‌های لازم را بعمل آورند.
- 11- از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.
- 12- برای جلوگیری از عفونت قبل از هر اقدام تهاجمی از قبیل اعمال دندانپزشکی، آندوسکوپی و ... طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک مصرف نمایید.

مصرف دارو:

با وجود عمل قلب، در صورت صلاحدید پزشک معالج باید داروهای قلبی خود را مصرف کنید. این داروها ممکن است دارویی جدید یا همان داروهایی که قبلاً مصرف می‌کرده‌اید باشند. بدون مشورت با پزشک معالج خود مصرف داروها را خودسرانه قطع نکنید یا افزایش ندهید. داشتن دستگاه فشارخون و گوشی مخصوص در منزل جزء وسایل ضروری می‌باشد. در صورت امکان آنرا تهیه و طرز کارش را می‌توانید از پرستاران بخش بیاموزید. قرص وارفارین را طبق دستور و با رعایت همان نکات تذکر داده شده مصرف نمایید.

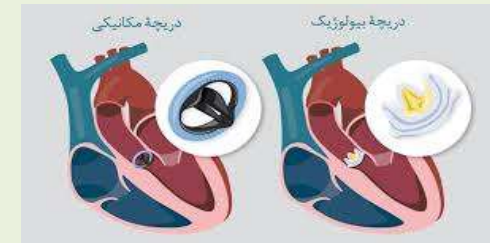
در صورت بروز این علائم حتماً پزشک خود را مطلع کنید: سردرد، سرفه زیاد، کاهش فشار خون (کمتر از ۱۰)، کاهش نبض (کمتر از ۵۰)

رژیم غذایی:

1- از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی نظیر کله پاچه، دل و جگر و قلوه، پسته و میگو خودداری کنید. افزایش مصرف چربی بخصوص کلسترول خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهد. مصرف

نکات آموزشی تعویض دریچه

بعد از عمل جراحی به مدت 24-36 ساعت در بخش ویژه (ICU) تحت مراقبت‌های لازم قرار می‌گیرد. در این بخش به احتمال زیاد به دستگاه تنفس مصنوعی متصل می‌باشید هر گاه شما نتوانید به تنهایی و بدون کمک ماشین، تنفس کنید این لوله از دهان شما برداشته می‌شود. در ابتدای به هوش آمدن احتمالاً خود را گیج و خسته خواهید یافت و در ناحیه قفسه سینه، گردن و پشت خود احساس ناراحتی خواهید کرد. به مدت 12 ساعت بعد از عمل جراحی قلب هیچ ماده غذایی و مایعات به شما داده نمی‌شود و بعد از آن رژیم مایعات و به تدریج رژیم معمولی برایتان شروع می‌شود. مدت ماندگاری شما در بخش ویژه (ICU) به سرعت بهبودیابی بدنتان پس از عمل جراحی بستگی دارد.



آموزش‌های بعد از ترخیص از ICU:

پس از خارج شدن لوله‌های تنفسی (جدا شدن از دستگاه) سعی کنید تنفس صحیح را که قبل از عمل آموزش دیده‌اید انجام دهید. در صورتی که مشکل خاصی از نظر تنفسی و خونریزی وجود نداشته باشد حداکثر 3 الی 4 روز بعد به بخش منتقل خواهید شد.

آموزش تنفس صحیح:

- 1- به آرامی از راه بینی، نفس عمیق بکشید، چند لحظه نگهدارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
- 2- دست‌های خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید.
- 3- از وسیله کمک تنفسی که در بخش به شما داده خواهد شد، استفاده نمایید (اسپیرومتری تنفسی).

درد:

درد ناحیه جراحی، از شایعترین مشکلات بیماران است. البته گاهی اوقات این درد به نواحی دنده‌های جلو، پهلوها و حتی دنده‌های پشت نیز منتشر می‌شود. به منظور تسکین درد می‌توانید از قرص استامینوفن یا کپسول سلکسیب طبق نظر پزشک معالج خود استفاده کنید.

این نکته را بخاطر داشته باشید، زمانیکه احساس درد کردید حتماً مسکن مصرف کنید و فکر نکنید که بهتر است درد را تحمل کنید

زیرا تحمل درد به قلب فشار می‌آورد و باعث افزایش فشار خون خواهد شد.

جوراب تد TED:

این جوراب باعث می‌شود که لخته خون در پاها تشکیل نشود و پاها ورم نکنند.

هنگام خواب می‌توانید جورابها را در آورید و یک بالش زیر پاهایتان بگذارید و موقع راه رفتن مجدداً آنها را بپوشید.

نکته مهم این است که از جوراب واریسی بجای این جوراب نمی‌توانید استفاده کنید زیرا عملکرد آن با جوراب تد فرق می‌کند. به مدت یک ماه از این جوراب‌ها استفاده کنید. پس از آن جوراب‌ها را دیگر نپوشید اما مرتب به انگشتان پای خود توجه کنید.

اگر هر گونه تورمی در انگشتان پاهایتان مشاهده کردید بلافاصله جوراب‌ها را با همان شرایط قبل بپوشید. تا هنگامی که تورم پاها از بین برود. بعضی از بیماران مجبورند تا یک سال جوراب‌های خود را بپوشند.

استحمام:

پس از گذشت سه روز از عمل جراحی و اجازه پزشک معالج خود می‌توانید روزانه یک بار به مدت حداکثر 5 دقیقه حمام کنید و محل برش جراحی را با یک لیف نرم و شامپوی بچه شستشو دهید. بهتر است حین استحمام بر روی صندلی بنشینید تا دچار افت فشار خون نگردید.

بعد از استحمام، محل برش جراحی نیازی به بانسمان ندارد. در صورت تمایل می‌توانید بر روی آن یک عدد گاز استریل بگذارید. استحمام باعث با نشاطی شما شده و از عفونت محل عمل جلوگیری کرده و باعث بهبود سریع‌تر زخم می‌شود.

استراحت:

هنگام استراحت یا خوابیدن فقط به پشت بخوابید و از به پهلو خوابیدن به مدت 6 هفته خودداری کنید تا جناغ سینه بخوبی جوش بخورد. در صورت تیکه به پهلو بخوابید ممکن است استخوان جناغ سینه شما هم بخوبی جوش نخورد و بد شکل شود و هم دچار عفونت قفسه سینه شود.

مراقبت از خود بعد از ترخیص از بیمارستان:

خواندن نماز:

تا مدت 2 ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید. در صورت تیکه پس از گذشت 2 ماه با خواندن نماز به طور عادی دچار مشکلی شدید حتماً نماز خواندن را پشت میز و صندلی را ادامه دهید تا زمانی که با خواندن نماز عادی هیچگونه مشکلی برایتان پیش نیاید.

تحرک و فعالیت

پس از اجازه راه رفتن می‌توانید تا حدی که دچار خستگی و یا درد نشوید راه بروید. راه رفتن، باعث زود جوش خوردن بخیه‌ها می‌شود و از بروز یبوست و نیز از جمع شدن ترشحات ریه جلوگیری می‌کند.

پس از ترخیص از بیمارستان در حد معمول فعالیت داشته باشید و کارهای شخصی خود را انجام دهید. پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحاً در هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود. سعی کنید مدت پیاده‌روی را به مرور افزایش دهید. از پیاده‌روی در هوای سرد پرهیز کنید زیرا به قلب شما فشار وارد می‌شود.

اگر حین راه رفتن احساس کردید که قلب شما به تندی می‌زند بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش، پیاده روی را ادامه دهید و یا به ساعتی بعد موقوف کنید.

ورزش:

پس از گذراندن دوران نقاهت و احساس بهبودی با پزشک معالج خود مشورت و در مورد انجام ورزشهای مورد علاقه تان سؤال کنید. نمی‌توان بطور یکسان همه افراد را تشویق به ادامه ورزش و یا از آن محروم کرد. این مسئله بستگی به بیمار موردنظر دارد که پزشک معالج وی با شناختی که از او دارد و با توجه به تاریخچه وی، اجازه انجام آن را خواهد داد یا خیر.

در صورت مثبت بودن جواب پزشکتان مبنی بر از سرگیری ورزش مورد نظر تان می‌توانید ورزش را شروع کنید. اگر توانائی انجام آنرا داشتید ادامه دهید. هر زمان که احساس ناراحتی و یا فشار بیش از حد به قلبتان را کردید از انجام آن خودداری کنید.

شروع بکار:

می‌توانید بعد از 2-1/5 ماه پس از جراحی بکار خود باز گردید. شروع بکار حتماً بصورت نیمه وقت باشد تا خیلی خسته نشوید و شب کاری نداشته باشید. پس از مشورت با پزشک خود می‌توانید مانند گذشته بطور تمام وقت کار کنید.

مصرف دخانیات:

اگر سیگار می‌کشید، قبل از عمل پزشک به شما توصیه خواهد کرد که از 2 هفته قبل از جراحی آنرا ترک نمایید. (ترک سیگار 6 هفته قبل از جراحی بهتر است). از مصرف دخانیات به هر شکلی جداً پرهیزید. حتی از حضور در اماکنی که دود سیگار یا هر نوع آلوده‌کننده وجود دارد خودداری کنید.

توصیه‌های مهم

- 1- هوای محیط اطرافتان آلوده و سنگین نباشد. در صورت امکان تعداد ملاقات کنندگان محدود باشد.
- 2- بهتر است اتاق شما از میهمانان جدا باشد. زیرا تجمع در یک محیط محدود باعث کاهش اکسیژن و همچنین افزایش میکروب‌ها می‌شود که هر دو این موارد باعث تنگی نفس و درد قفسه سینه می‌شود.
- 3- هر زمان که احساس سرگیجه کردید بلافاصله به آرامی بنشینید تا زمین نخورید. 4- حین استحمام حتماً روی صندلی بنشینید و اعضای خانواده خود را در جریان قرار دهید تا در صورت بروز مشکل به شما کمک کنند.