

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب

اشتها:

بعد از عمل تا چند روزی ممکن است اشتهای شما کاهش یابد و احساس تلخی در دهان داشته باشید ولی شما باید بهر صورت رژیم مناسب و کافی را برای بهبود هرچه سریع تر دریافت کنید.

رژیم غذایی:

مصرف چربی را در رژیم غذایی محدود کنید و بهتر است کل چربی که در پخت و پز روزانه استفاده می کنید حداکثر ۶ قاشق چایخوری باشد و بهتر است از روغن های کاندلا، کنجد، زیتون و هسته انگور استفاده کنید و تا حد امکان از مصرف روغن حیوانی، روغن نباتی و کره پرهیز نمایید. بهیچ وجه مواد غذایی را آب پز یا کیباب کنید و از سرخ کردن آنها اجتناب کنید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه مصرف کنید. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی مناسبترند.

مصرف نان غلات کامل، حبوبات، برنج قهوه ای و جو و مغزها مثل گردو، فندق، پسته. البته به صورت خام مفید است و مصرف نان سفید، برنج سفید، شیرینی را کاهش دهید.

شما می توانید محصولات لبنی کم چرب مانند شیر و خامه ۱٪، ماست و پنیر کم چرب مصرف کنید. مصرف گوشت قرمز را به حداکثر هفته ای ۲ بار کاهش دهید ولی شما می توانید بجای آن از گوشت سفید مانند مرغ (البته بدون پوست)، ماهی، میگو، بلدرچین، شترمرغ، استفاده کنید. مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته مخصوصاً ماهی های چرب مانند قزل آلا بسیار مفید است چون حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ می باشد که می تواند کلسترول خون شما را کاهش دهد.

از آنجایی که اکثر بیماران بعد از عمل بی اشتها هستند و نیز مشکلات گوارشی دارند بهتر است بجای مصرف ۳ وعده غذایی، غذاها را به حجم های کمتر تقسیم کرده و ۵ تا ۶ وعده مصرف کنید.

مصرف نمک را به حداکثر روزانه یک قاشق چایخوری محدود کنید.

مصرف کافئین را به دو فنجان در روز محدود کنی.

فعالیت جنسی

بهترین زمان برای شروع فعالیت جنسی وقتی است که شما احساس راحتی و عاری از استرس دارید. هنگامی که شما قادر باشید حدود ۶۰۰ متر بدون توقف راه بروید یا از پله ها براحتی بالا بروید، قلب شما تحمل انرژی صرف شده در طی مقاربت را دارد که معمولاً این حالت حدود ۳ تا ۴ هفته بعد از عمل است. مشکلات جنسی شایع بعد از عمل عبارتند از: استرس از شروع مقاربت، عدم علاقه به فعالیت جنسی و عدم نعوظ که معمولاً اینها بخاطر استرس و اضطراب یا مصرف داروها می باشد و اکثراً ظرف چند هفته بهبود می یابد ولی در صورت ادامه می توانید از مشاوره های ما در این زمینه راهنمایی بگیرید.

هنگام فعالیت جنسی از موقعیت هایی که باعث فشار روی قفسه سینه شما می شود اجتناب کنید.

مراقبت از زخم

- بعد از دو روز پانسمان نیاز نیست مگر اینکه خونریزی وجود داشته باشد.

- خارش، سوزش و بی حسی در مسیر زخم طبیعی است.

- دوش مختصر از روز سوم مجاز است و با استفاده از صابون ضد باکتری یا شامپو بچه به آرامی و با دست محل زخم را تمیز کنید تا دلمه ها از بین برود.

- استفاده از روغن‌ها، کرم، پماد و پودر و یا دود مواد مخدر بر روی زخم اصلاً توصیه نمی شود.

فعالیت

احساس خستگی و ضعف بعد از جراحی کاملاً طبیعی است. فعالیت خود را از پیاده روی حدود ۲۰ دقیقه آغاز کنید و به تدریج تا یک ساعت افزایش دهید و به تدریج ۲ تا ۳ بار در روز اینکار را انجام دهید.

شما می توانید فعالیت های ساده روزانه مثل خرید را انجام دهید ولی فعالیت های سنگین تر مثل جارو زدن، زمین شویی، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین و کارهای کشاورزی در ۳ ماه اول برای شما ممنوع است و بعد از آن باید جراح به شما اجازه دهد.

مصرف مشروبات الکلی

باید پرهیز شود زیرا باعث کاهش جذب کلسیم و افزایش آسیب به کبد می شود و همچنین می تواند با مصرف بعضی داروها تداخل ایجاد کند.

خواب

اکثر بیماران بعد از عمل دچار کاهش خواب می شوند و گاهی از کابوس های شبانه رنج می برند که معمولاً ناشی از استرس عمل جراحی و دردهای محل عمل می باشد. برای رفع آن بهتر است در اواخر بعد از ظهر و عصر نخوابید و با نظر پزشک از آرامبخش های ملایم و در صورت نیاز قرص خواب استفاده کنید. با استفاده از بالش اضافی می توانید بهتر تنفس کرده و راحت تر بخوابید. در یک ماه اول بهتر است بحالت طاق باز بخوابید.

احساسات ناخوشایند در محل بخیه ها

در چند هفته اول بعد از عمل دردهای استخوانی- عضلانی در ناحیه جناغ، دنده ها و گردن و مهره های پشت و حتی ناحیه بازوها شایع است. ممکن است کبودی در محل بخیه های قفسه سینه و پاها دیده شود



این کبودی بعد از چند هفته از بین میرود



زخم قفسه سینه در اوایل بدین شکل است



در صورتی که تورم و قرمزی در نقطه ای از زخم مشاهده کردید همانند شکل زیر احتمال عفونت

زخم وجود دارد و باید سریع اطلاع دهید

در بعضی بیماران بعد مدتی اسکار یا پرامدگی در محل زخم ایجاد میشود که در اصطلاح عامیانه

گوشت اضافه گفته میشود. این حالت مربوط به روند بهبود زخم بیمار است و ربطی به شیوه جراحی ندارد.



بسیاری از این اسکارهای جراحی بعد از شش ماه تا یکسال از بین میروند اما در صورت باقی ماندن و اگر برای بیمار آزار دهنده باشد با تزریق امبولهای مخصوص یا روش جراحی آنرا از بین می برند.

. یک تورم کوچک در بالای برش قفسه سینه تا چند هفته دیده می شود. احساس بی حسی و کرختی در ناحیه چپ قفسه سینه در بیماران بای پس کاملاً طبیعی است و این بیماران از برخورد لباس با این ناحیه شاک می هستند که این حالت در عرض ۳ تا ۶ ماه بهبود می یابد و اگر خیلی ناراحت کننده باشد می توان با مصرف داروهای خاصی آنرا کاهش داد. گاهی دردها و بی حسی هایی در ناحیه دست و انگشتان حس می شود. در محل برش یا ممکن است بی حسی در ناحیه قوزک پا داشته باشیم و نیز تورم پا تا مدتی بعد از عمل کاملاً طبیعی است



. برای کاهش این تورم بهتر است هنگام خوابیدن بالش زیر پا بگذارید .



و تا چند ماه از جوراب واریس استفاده کنید



. یادتان باشد تمام علائم بالا به تدریج و طی چند ماه خودبخود محو می شود.

احساسات روحی

احساس غم، استرس و افسردگی بعد از عمل شایع است و ممکن است بیماران خیلی زود و بخاطر مسائل جزئی عصبانی شوند که این حالات ممکن است ۲ ماه طول بکشد و اگر بعد از این مدت باقی بماند باید با روانپزشک مشاوره شود.

اختلالات گوارشی

بسیاری از بیماران از بیبوست بعد از عمل شاکی هستند که این به خاطر عدم تحرک و نیز مصرف کم مایعات است. با افزایش پیاده روی، مصرف مایعات و مصرف رژیم های فیبردار و مصرف سبزیجات می توان این حالت را برطرف کرد و در صورت لزوم با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده کرد. سوزش معده و حالت تهوع از مشکلات شایع است که بخاطر ورم معده ناشی از استرس و نیز مصرف داروهای قلبی می باشد. با مصرف داروهای معده و نیز رعایت رژیم غذای برطرف می شود. اسهال بعد

از عمل شیوع کمتری دارد و می تواند ناشی از مصرف آنتی بیوتیک ها و یا عفونت های بیمارستانی و گاهاً مسائل عصبی باشد که بخاطر احتمال کم آب شدن بدن باید توجه بیشتری به آن داشت.

خواندن نماز

در سه ماه اول بعد از عمل شما نباید به سجده بروید زیرا فشار زیادی به قفسه سینه وارد می شود و لذا باید مهر را بالا آورده و به پیشانی بزنید و یا از میزهای مخصوص استفاده کنید.

ورزش و پیاده روی

شروع پیاده روی بعد از عمل بدین شکل است.

هفته اول: راه رفتن به صورت مداوم ۳ تا ۴ بار در روز و هر بار ۳ تا ۵ دقیقه

هفته دوم: ۳ بار در روز هر بار به مدت ۱۰ دقیقه

هفته سوم: ۲ بار در روز هر بار به مدت ۱۵ دقیقه

بعد از آن هر روز حداقل ۲ بار در روز ۲۰ دقیقه پیاده روی کرده و به تدریج حتی تا یکساعت آنرا افزایش دهید. پیاده روی نباید در هوای خیلی سرد ($> -5^{\circ}$) یا خیلی گرم ($< 32^{\circ}$) انجام شود.

سرعت پیاده روی باید به شکلی باشد که فرد قادر به صحبت کردن باشد نه به شکلی که شما را بی‌نفس نفس بیاندازد.

اگر هنگام پیاده روی هر یک از این علائم پیدا شد فوراً پیاده روی را قطع و استراحت کنید: تنگ نفس، ضعف شدید، عرق شدید، حالت تهوع و سرگیجه. اگر با استراحت بر طرف نشد فوراً به پزشک مراجعه کنید.

شما مجاز هستید هنگام پیاده روی مختصر دست ها و بازوهای خود را بالا و پایین ببرید.

یادتان باشد که بین وعده غذایی و پیاده روی حتماً یکساعت فاصله بگذارید.

از تردمیل و سایر وسایل ورزشی بدون هماهنگی پزشک استفاده نکنید.

رانندگی

از وسایل پرخطر مثل دوچرخه، موتورسیکلت، بهتر است حداقل ۳ ماه استفاده نکنید. چرا که در صورت عدم تعادل شما قادر به کنترل آن نخواهید بود و ممکن است فشار زیادی به محل برش قفسه سینه وارد نماید.

بعد از یک ماه شما مجاز هستید که برای مسیرهای کوتاه با ماشین رانندگی کنید.

مسافرت

دو هفته بعد از عمل با اجازه پزشک خود می توانید مسافرت با هواپیما و قطار یا اتومبیل داشته باشید. در مسافرت های طولانی با اتومبیل یا قطار برای جلوگیری از تشکیل لخته خون در پاها بهتر است هر ۲ ساعت چند دقیقه توقف کرده و راه بروید.

حمام کردن

طبق عادت همیشگی خود حمام کنید، پوست اطراف زخم ممکن است پوسته پوسته شود و یا قطعات کوچکی از بخیه پیدا شود و بیافتد که کاملاً طبیعی است. مطمئن باشید که بخیه های عمقی در قلب و قفسه سینه شما محکم هستند و تغییراتی که در سطح پوست خود احساس می کنید اثری بر روی آنها ندارد.

استفاده از دوش بجای وان راحت تر است و با استفاده از یک چهارپایه زیر دوش بنشینید. حین استفاده درب حمام را از داخل قفل نکنید و حتماً یک نفر از اعضای خانواده شما را همراهی کند.

روش غلط



روش صحیح



بازگشت به کار

اکثر بیماران می توانند بعد از ۲ تا ۳ ماه به کار خود برگردند. ولی این به نوع کار شما نیز بستگی دارد. می توانید از کارفرمای خود بخواهید که کارهای سبک تری را به شما واگذار کند.

مصرف دارو

- در صورت مصرف آسپرین حتماً آنرا وسط غذا میل کنید.
- اگر هنگام مصرف داروها دچار سردرد، سرگیجه، تاری دید شدید می شوید به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت مصرف داروهای پروبیانولول، آنتولول، متوپرولول، دیگوکسین حتماً نبض خود را روزانه چک کنید و اگر کمتر از ۶۰ در دقیقه بود حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون در صورتی که فشار خون کمتر از ۱۰ بود از مصرف همان وعده دارو خودداری کنید و مجدداً قبل از مصرف نوبت دیگر دارو فشار خون خود را کنترل کنید.

- از مصرف خودسرانه دارو حتی داروهای گیاهی خودداری کنید.
- هنگام استفاده از قرص نیتروگلیسرین زیرزبانی در وضعیت نشسته و یا خوابیده قرار گیرید و بعد از چند دقیقه آهسته آهسته بلند شوید.
- داروی دیگوکسین را بهتر است صبح ناشتا و داروی وارفارین را عصر مصرف کنید.
- داروهای ادرار آور مثل فروزوماید، اسپرونولاکتون و تریامترن اچ را در ابتدای صبح مصرف کنید و اگر روزی ۲ بار استفاده می کنید نوبت دوم را ابتدای شب مصرف کنید تا شب راحت بخوابید.