



شماره پرونده: Unit Number:

پزشک معالج: Attending Physician:	بخش: Ward:	نام: Name:	نام خانوادگی: Family:
تاریخ پذیرش: Date of Admission:	اتاق: Room:	تاریخ تولد: Data of Birth:	نام پدر: Fathers Name:
	تخت: Bed:		

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب در منزل

طی روزهای بعد از عمل در بخش و یا ترخیص در منزل ممکن است با مشکلاتی نظیر کاهش اشتها، یبوست، نفخ شکم، تهوع، گاهی استفراغ و اختلال در حس چشایی، تغییرات روحی و روانی، اختلال در خواب، اختلال در حافظه، ضعف و خستگی، کاهش میل جنسی و عدم تمایل بازگشت به کار روبرو شوید این مشکلات را معمولاً اکثر بیماران بعد از جراحی قلب باز دارند که گذرا بوده و بتدریج برطرف می شود. با دانستن مطالب زیر و خود مراقبتی می توانید برخی مشکلات را کاهش دهید.

بی اشتهايي و تهوع یک تا دو هفته بعد از عمل بهبود میابد. برای تحریک اشتها، وعده های غذایی سر وقت مصرف شود. استفاده از لیموترش و آب نباتهای ترش می تواند کمک کننده باشد

یبوست: معمولاً حداکثر ۶ روز بعد از عمل باید اجابت مزاج داشته باشید، راه رفتن یا استفاده از خاک شیر همراه با آب ولرم به صورت ناشتا و مصرف سبزیجات و میوه ها مانند انجیر، آلو، سالاد کاهو و روغن زیتون میتواند کمک کننده باشد * در صورت عدم درمان یبوست، داروی تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمایید (زمان مصرف داروهای ملین ۱ تا ۲ ساعت قبل و یا بعد از داروهای اصلی مربوط به قلب باشد).

تغییرات خلق و خو: اضطراب، بیقراری و افسردگی بعد عمل شایع میباشد در صورت ادامه یافتن این تغییرات بیش از ۲ هفته با پزشک خود مشورت کنید. **اختلالات خواب شبانه**: مانند دیر به خواب رفتن، بیدار شدن در میانه شب و مشکل به خواب رفتن مجدد، بعد از عمل جراحی شایع میباشد در صورتیکه بی خوابی و اختلالات خواب تا ۶ هفته ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

درد عضلات: درد و گرفتگی عضلات در شانه و قفسه سینه شما طبیعی است که بایستی با مصرف داروهای مسکن آن را تسکین دهید این درد بتدریج با گذشت زمان (۴ تا ۶ هفته) بهبود می یابد

نکته مهم: شما باید دردتان را کم کنید زیرا درد باعث افزایش کار قلب و افزایش فشارخون شما می شود

دوش گرفتن: معمولاً روز پس از ترخیص می توانید دوش بگیرید در حالیکه روی صندلی نشسته / پشت به دوش هستید حمام کوتاه با آب ولرم باشد* در ابتدا برای حمام کردن شما به کمک دیگران احتیاج دارید. (بخصوص برای شستن سر، که دستها نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد قفسه سینه نشوید) * برای شستشوی قسمتهای پایینی بدن خم نشوید * یک روز در میان دوش گرفته و از شامپو و صابون بچه استفاده کنید. * محل زخم لیف یا کیسه نشود * تا ۳۰ روز تا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع میباشد

مواظبت از زخم جناغ سینه: * بعد از مرخص شدن، شما می توانید روز در میان دوش بگیرید * در صورتیکه علائمی مانند درد شدید، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب تکرار شونده به پزشک جراح مراجعه کنید. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو: آسپرین: هفته اول: روزی عدد از هفته دوم تا زمانی که پزشک دستور داده: روزی عدد

پلاویکس (اسویکس=کلوپیدوگرل): هفته اول: روزی عدد از هفته دوم تا زمانی که پزشک دستور داده: روزی عدد

در صورت تجویز داروهای بالادهمچنین سایر داروهای تجویز شده توسط پزشک طبق دستورسروقت مصرف نمایید، کم وزیاد نکنید و خودسرانه قطع نکنید آسپرین را با معده پر مصرف کنید و در صورت خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی، خون درادرار یا مدفوع قیری رنگ و خون مردگی در بدن سریعاً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمایید
سایر داروها:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

* در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به صورت حمایتی روی سینه بگیرید. * در صورت تجویز استروئید ساپورت (کمر بند حمایتی) توسط پزشک حتماً تا ۲ ماه استفاده کنید. * برداشتن اجسام بیشتر از 2 کیلو گرم ممنوع (از بغل کردن اطفال خوداری کنید) * استفاده از توالت فرنگی توصیه می شود * لباس راحت و آزاد (نخی یا کتان) بپوشید تا به زخم فشار وارد نشود

مراقبت از زخم پا: در منزل نیاز به تعویض پانسمان نیست با حمام اول پانسمانها را برداشته و روزانه با صابون بجه و آب ولرم شستشو شود. * به صورت چهار زانو ننشینید * پای سالم خود را روی پای که از آن رگ برداشته شده قرار ندهید. * برای مدت طولانی ایستاده نباشید. * در طول روز نیز پاها را آویزان نکنید و موقع نشستن روی صندلی حتماً یک چهار پایه زیر پا بگذارید. * هنگام استراحت بالشتی زیر پا بگذارید * پای شما مقداری ورم خواهد داشت، شب که استراحت می کنید این ورم کمتر خواهد شد ولی مجدداً در طول روز ورم بیشتر میشود، که اگر موارد ذکر شده بالا رعایت شود ورم پا کمتر خواهد شد، اگر ورم خیلی شدید و همراه با درد باشد بایستی به پزشک مراجعه شود. * در صورت تجویز جوراب واریس حتماً آن را استفاده کنید، شب هنگام خواب جوراب را بیرون آورده و صبح قبل از خارج شدن از رختخواب دوباره بپوشید * بهتر است از جورابهای مخصوص پیشگیری از آمبولی تا ۳ ماه استفاده کنید. اکثر بخیه ها جذبی هستند و نیازی به کشیدن آنها نیست.

کنترل وزن روزانه: در چند روز اول بعد از ترخیص روزانه قبل از صبحانه 0,9 vh وزن کنید و یادداشت نمایید و چنانچه به میزان ۲-۱ کیلوگرم طی ۲-۱ روز متوالی اضافه وزن داشتید با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت و پیاده روی: فعالیت های روزانه را از کم شروع کرده و بتدریج افزایش دهید. (از راه رفتن در سطح تا بالا رفتن از پله). از فعالیت های شدید که باعث درد و تنگی نفس می شود خودداری کنید. هر روز پیاده روی را در یک سطح صاف و به آهستگی شروع کنید (روزانه ۲ نوبت هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه قدم بزنید و هر روز چند دقیقه به این مدت اضافه کنید تا به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هر نوبت در طی هفته دوم و سوم بعد از عمل برسید). هر زمان که احساس خستگی و تنگی نفس کردید استراحت کنید و چنانچه این مشکل ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید * از پیاده روی در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم بپرهیزید. * از مثل کشیدن، هل دادن، بلند کردن، حرکت شدید دست، رانندگی، خوابیدن به پهلوها، خم شدن به جلو مانند رکوع و سجده تا ۲ ماه خودداری کنید. **زمان پیشنهادی انجام فعالیتهای روزانه توسط شما در منزل:** * شستشوی کامل سر بعد از ۶ هفته * اتوی لباسها بعد از ۳ ماه * شستشوی سبک مانند شستشوی ظروف بعد از ۶ هفته * جاروبرقی بعد از ۱۲ هفته * مسافرت طولانی بعد از ۳ ماه

فعالیت های زناشویی: فعالیتهای زناشویی خود را ۱/۵ تا ۲ ماه به تاخیر بیندازید در طی فعالیت جنسی از هرگونه فشار روی قفسه سینه حداقل به مدت ۶ هفته اجتناب کنید. باید از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کرد. در صورت احساس ناراحتی در قفسه سینه و اشکال در تنفس یا تپش قلب بعد از فعالیت جنسی به بیش از ۱۵ دقیقه باید به پزشک مراجعه نمود

رانندگی: حداقل تا ۸ هفته بایستی از رانندگی با اتومبیل، دوچرخه و یا موتور سیکلت خودداری کنید تا استخوان جناغ سینه شما کاملاً جوش بخورد، اگر مجبور به مسافرت با مسافت زیاد هستید، از راننده بخواهید هر ۲ ساعت یکبار شما را پیاده کرده و به مدت چند دقیقه قدم بزنید، پاها آویزان نباشد، در صورت امکان روی صندلی های عقب به حالت نیمه نشسته دراز بکشید و زیر پاها و پشتتان بالش نرم بگذارید. برگشت به کار: چنانچه کار شما سبک میباشد بعد از ۴ هفته و کارهای دستی و یا سنگین تر بعد از ۸ هفته آغاز شود.

ملاقات: در ۲ هفته اول بعد از ترخیص تعداد ملاقات کنندگان شما هر چه کمتر باشد برای سلامتی شما بهتر است و چنانچه در زمان ملاقات احساس خستگی کردید حتماً استراحت کنید. و از کسانی که به شما خوردگی مبتلا هستند بخواهید از بیمارستان عیادت نکنند.

رژیم غذایی: کم نمک و کم چربی، سبک با حجم کم در تعداد دفعات زیاد می باشد * از مصرف غذاهای آماده، کنسروها، تن ها و سایر غذاهای سنگین و پرچرب مثل دل، جگر، قلوه، کله پاچه و چربی حیوانی مثل سرشیر، ماست پر چرب و خامه پرهیز کنید * مصرف هویج، سیب، شوید، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است. * از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید. * در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو، آب نارنج و گیاهان معطر (نعنا، مرزه) استفاده کنید. * از انواع سس ها، ترشی ها، شوری ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی استفاده نکنید. * مصرف گوشت قرمز دوبر در هفته و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی، بهتر است در یک ماه بعد از عمل از غذاهای پر پروتئین استفاده کنید. * مصرف شکلات و قهوه و چای پر رنگ را به علت داشتن کافئین بالاتر و به دنبال آن افزایش ضربه قلب به حداقل برسانید * از مصرف نوشابه و آب میوه های صنعتی و کمپوت پرهیز کنید و می توانید استفاده از آب میوه های طبیعی را جایگزین کنید.

علائم هشداردهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود: * درد سینه شبیه دردهای قبل از عمل جراحی که مربوط به قلب باشد (توجه: درفسه سینه و دنده ها به خاطر محل عمل می باشد که با درد قلبی نباید اشتباه گرفته شود) * تب و لرز * سرفه همراه با خون و وجود خون روشن در خلط * تغییر ناگهانی در بینایی و صحبت کردن، احساس گرختی یا ضعف ناگهانی در صورت و یک طرف بدن * سردرد شدید همراه با سرگیجه و ناگهانی زمین خوردن و بیهوش شدن به صورت لحظه ای * شکم درد و یا استفراغ و اسهال شدید، دفع مدفوع همراه با خون روشن

پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی: ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
شماره تلفن های دپارتمان قلب: بخش قلب: ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸ * بخش CCU: ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲ * ای سی یو قلب: ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۶۶
جهت کسب اطلاعات بیشتر: در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بنجورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نماید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید.