

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

### مراقبت پس از تعویض دریچه قلب



دریچه های قلب در هر ضربان با باز و بسته شدن ، در ایجاد جریان یک جهته نقشی اساسی دارند .

**چهار دریچه قلب عبارتند از:** دریچه سه لتی سمت راست قلب ، دریچه سرخرگ ریوی ، دریچه میترال در سمت چپ قلب و دریچه آئورت اگر دریچه ای تنها دچار آسیب اندکی شده باشد، پزشک می تواند با تجویز دارو آن را درمان کند اما اگر آسیب به دریچه حاد و شدید باشد درمانهای مداخله ای دیگر از طریق لوله های نازک مخصوص و یا جراحی جهت ترمیم و یا تعویض دریچه انجام می شود.

**ترمیم دریچه:** جراحی ترمیم دریچه معمولاً می تواند برای درمان نواقص مادرزادی دریچه انجام پذیرد. در جراحی ترمیمی جراح با دستکاری روی ساختار دریچه عملکرد مناسب را در دریچه ایجاد می کند.

**تعویض دریچه:** اگر آسیب به دریچه شدید باشد نیاز به جایگزینی دریچه است

#### دو نوع دریچه برای تعویض استفاده می شود که عبارتند از:

**دریچه های مکانیکی:** این دریچه ها معمولاً از مواد مصنوعی و فلزات تهیه می شوند .دریچه های مکانیکی با دوام بوده و برای مدت طولانی قابل استفاده هستند.

**دریچه های بیولوژیک:** این دریچه ها از بافت حیوانات یا از دیگر انسان ها که قلب خود را اهداء کرده اند، بدست می آید . در برخی موارد، بافت خود فرد می تواند برای تعویض دریچه مورد استفاده قرار گیرد .بیماران با دریچه های بیولوژیک نیازی به استفاده از داروهای ضد انعقادی ندارند اما این دریچه ها استحکام دریچه های مکانیکی را نداشته و معمولاً باید هر ۱۵ تا ۱۸ سال یکبار تعویض شوند .دریچه های بیولوژیک در کودکان و جوانان بسیار سریع تر از بین می روند، بنابراین بکارگیری آن ها تنها برای افراد مسن در سنین باروری که منع مصرف وارفارین دارند مناسب است.

#### مراقبتهای پس از جراحی دریچه های قلب

**فیزیوتراپی تنفسی در منزل:** برای بهبود وضعیت تنفسی و جلوگیری از تجمع ترشحات ریه و ایجاد عفونت ریه بایستی تمرینات سرفه و تنفس عمیق را انجام دهید یک بالش را در جلوی سینه با دو دست نگه دارید و چندین بار در روز تنفس عمیق همراه با سرفه داشته باشید. دو هفته اول پس از ترخیص از دستگاه اسپرومتری (وسیله قلیان مانند) که در بیمارستان به شما داده شده است هر ۴-۲ ساعت با داشتن ۱۰-۵ عدد تنفس عمیق استفاده کنید. توصیه می شود تا شش ماه پس از جراحی قلب برای تقویت عضلات تنفسی استفاده از آن ادامه داشته باشد.

#### مراقبت از زخم سینه

- ❖ هنگام ترخیص در مورد کشیدن بخیه ها از پزشک خود سوال کنید ( قابل ذکر است که بسیاری از بخیه ها قابل جذب است و نیاز به کشیدن ندارد) استخوان جناق سینه با سیم بسته شده و نیازی به کشیدن ندارد.
- ❖ پوست اطراف محل بخیه ها را از نظر قرمزی ، تورم ، ترشحات ، درد بررسی کنید و در صورت وجود علائم با پزشک خود و یا بیمارستان تماس بگیرید.
- ❖ در صورت تب بالای ۳۸/۵ ولرز با پزشک خود و یا بیمارستان تماس بگیرید
- ❖ سینه بند یا کمربند قفسه سینه بایستی در دو ماه اول مداوم و روی لباس بسته شود و بعد از آن تا چند ماه بطور متناوب استفاده کنید.

- ❖ سوزن سوزن شدن پوست ناحیه عمل طبیعی است و علت آن آسیب به رشته های عصبی بسیار ریز می باشد
- ❖ روز بعد از ترخیص (۵ تا ۷ روز بعد از عمل) به حمام بروید با آب ولرم روی پانسمانی که از بیمارستان با آن مرخص شده اید بریزید تا به آرامی از پوست جدا شود سپس با شامپو بچه و دست و آب ولرم (از لیف استفاده نشود) روی محل عمل را شستشو دهید. بعد از استحمام نیازی به گذاشتن پانسمان روی خط بخیه قفسه سینه نمی باشد.
- ❖ زخم ناحیه عمل جراحی نیاز به پانسمان در منزل ندارد
- ❖ برای جلوگیری از حساسیت و خارش ناحیه عمل بهتر است از لباسهای نخی و گشاد استفاده کنید. از خاراندن و دستکاری محل برش جراحی خودداری کنید. از پماد و یا لوسیون در محل بخیه ها استفاده نشود.
- ❖ زنان بعد از عمل نبایستی از لباس زیر (سوتین) استفاده کنند

### استراحت و فعالیت بدنی

- ★ استراحت و فعالیت شما بایستی متعادل باشد و بین فعالیتها و یا در صورت درد، خستگی و تنگی نفس استراحت داشته باشید حتی در صورت لزوم خواب کوتاهی داشته باشید. مدت زمان خواب روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت باشد. و حالت بدن شما هنگام خواب بهتر است کمی حالت نیمه نشسته باشد.
- ★ ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل بایستی استراحت نسبی داشته باشید و فعالیتها را به تدریج افزایش دهید
- ★ منظور از استراحت نشستن در آرامش به مدت ۳۰ دقیقه می باشد و بعد از خوردن غذا ۳۰ هم دقیقه استراحت کنید.
- ★ قدم زدن از بهترین انواع فعالیتها است با گامهای عادی قدم بردارید و اگر خسته شدید بایستید و استراحت کنید. و حتماً در حضور یک مراقب راه بروید.
- ★ پیاده روی در هوای پاک و معتدل (زیاد گرم و یا سرد نباشد) در ابتدا روزانه ۲ تا ۳ بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. می توانید به تدریج مدت زمان و تعداد دفعات فعالیت خود را افزایش دهید. شروع و پایان پیاده روی بایستی سرعت شما کمتر و آرامتر باشد در صورت آلودگی هوا از منزل خارج نشوید
- ★ در هنگامی که هوا سرد است لباس مناسب بپوشید و دهان و بینی خود را بپوشانید.
- ★ از انجام حرکات ناگهانی بپرهیزید و هنگام استفاده از پله قدمهای کوتاه بردارید و هنگام استفاده از پله وزن خود را روی بازوی خود نیندازید و از قدرت پا های خود برای بالا رفتن استفاده کنید.
- ★ تا دو ماه بعد از عمل از بلند کردن اجسام سنگین و یا هل دادن آنها بغل کردن بچه بلند کردن ساک ... خودداری کنید.
- ★ تا دو ماه بعد از عمل از دوچرخه سواری موتور سواری و رانندگی خودداری کنید.
- ★ فعالیت جنسی خود را از دو ماه بعد از عمل می توانید شروع کنید هنگامی که بدون تنگی نفس از ۱۰ پله بتوانید بالا بروید.
- ★ تا دو ماه بعد از عمل روی پهلوی راست یا چپ نخوابید و طاق باز بخوابید.
- ★ تا دو ماه بعد از عمل از باز کردن بازوها بطور کامل به طرفین و بردن دستها بالای سر خودداری کنید.
- ★ از توالف فرنگی استفاده کنید.
- ★ از انجام کارهایی که بعد از عمل موجب خستگی و تنگی نفس شما می شود پرهیز کنید
- ★ از انجام ورزشهای حرفه ای مانند تنیس و دویدن خودداری کنید
- ★ از حضور در مکانهای شلوغ و قرار گرفتن در معرض دود سیگار بپرهیزید.
- ★ در ماههای اول هنگام نماز رکوع و سجده نروید.
- ★ به مدت سه هفته ملاقاتهای شما بایستی محدود باشد.
- ★ سعی کنید از استرس دوری کنید.

### علائم و نشانه هایی که در صورت بروز بایستی به پزشک و یا مرکز درمانی مراجعه کرد:

- بروز درد قفسه سینه
- کاهش سطح هوشیاری، غش و سرگیجه
- احساس تنگی نفس و کوتاهی نفس
- نامنظم شدن ضربان قلب
- خلط خونی
- افزایش ناگهانی وزن

## هنگام فعالیت در صورت بروز درد قفسه سینه فعالیت را قطع کنید اگر تا بیست دقیقه علائم قطع نشد به مرکز درمانی مراجعه کنید

### تغذیه بعد از عمل جراحی قلب

- ❖ ممکن است یک الی دو هفته بعد از عمل بی اشتها باشید و بعضی اوقات با تهوع همراه باشد که این حالت طبیعی است و با گذشت زمان بهتر می شود.
- ❖ رژیم غذایی کم نمک و کم چربی را رعایت کنید . نمکدان باید از سفره شما حذف شود.از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد کنسروها ، تن ماهی ، چیپس ، نان فانتزی
- ❖ انواع سس ،خیارشور ، آبغوره ، پنیر محلی ، سوسیس، کالباس، آجیل ،پفک و غذاهای ی فوری که اغلب چرب و شور می باشند اکیدا" خودداری کنید. و مواد تند و حاوی کافئین مانند قهوه ، چای غلیظ و شکلات که ضربان قلب را افزایش می دهد مصرف نکنید.
- ❖ سعی کنید تعداد دفعات وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم غذای مصرفی را کم کنید تا دچار نفخ و سنگینی نشوید.
- ❖ مصرف پسته خام برای جبران خون از دست رفته مفید است.
- ❖ برای جلوگیری از یبوست از سبزیجات و میوه جات استفاده کنید وبه اندازه کافی فعالیت داشته باشید اگر مشکل گوارشی دارید می توانید سبزیجات پخته استفاده کنید. زور زدن بیش از حد هنگام اجابت مزاج برای بیمار می تواند خطر ساز باشد.
- ❖ پروتئین کافی مصرف کنید .سعی کنید گوشت سفید ( مرغ و ماهی ) را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- ❖ در صورتی که دیابت دارید رژیم غذایی دیابتی را رعایت کنید.
- ❖ مصرف روغن ها مانند روغن زیتون و یا کانولا ، روغن کنجد به میزان ۴ تا ۵ قاشق مرباخوری مانعی ندارد.
- ❖ از لبنیات کم چرب و بدون چربی استفاده کنید

**استحمام :** مدت زمان استحمام روزانه نبایستی بیشتر از ده دقیقه باشد و از آب بسیار گرم و یا بسیار سرد نبایستی استفاده کرد .مراقب سطوح لیز کف حمام باشید برای حمام کردن از یک صندلی در حمام استفاده کنید حتما" فردی به شما کمک کند هرگز دستهای خود را برای شستن مو و یا شانه کردن بالا نبرید به هیچ وجه بعد از عمل نبایستی از وان استفاده کنید.

**مسافرت :** حداقل تا ده روز در شهری که عمل شده اید بمانید تا دو ماه شخصا" رانندگی نکنید 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.

**از آنجا که امکان ایجاد لخته خون بر روی دریچه هادر زمان برخورد خون وجود داردبایستی میزان رقیق بودن خون این بیماران از حالت عادی بیشتر باشدبنابراین این بیماران تا پایان عمر باید از داروهای ضد انعقاد (وارفارین) استفاده کنند .**

**مصرف دارو ها :** پس از ترخیص از بیمارستان فقط داروهایی را که برای شما تجویز شده از داروخانه تهیه و مصرف کنید و از مصرف داروهای پیش از عمل بصورت خودسرانه پرهیز نمایید. در صورت مصرف آسپرین حتماً آنرا وسط غذا میل کنید، اگر در زمان مصرف دچار سردرد، سرگیجه، تاری دید داشتید به پزشک مراجعه کنید. از مصرف خودسرانه دارو حتی داروهای گیاهی خودداری کنید.

در بیمارانی که تعویض دریچه شده اند ( درصورتی که دریچه به کار گرفته شده از نوع مکانیکی باشد) مصرف داروهای ضد انعقاد بصورت دائمی و مادام العمر بایستی مصرف شوند .

**در صورتی که داروهای ضد انعقاد بعد از عمل برای شما تجویز شده توجه به علائم و نکات زیر ضروری است :**

✓ در صورت داشتن خونریزی خودبخود از بینی و لثه ،خونریزی از مقعد ،درد مفاصل ، درد پشت و شکم ،وجود خون در ادرار و مدفوع ، استفراغ خونی ، کبودی غیر معمول پوست به دلیل نا مشخص و سردرد سرگیجه و ضعف به پزشک و یا مرکز درمانی مراجعه کنید.

✓ دیگر داروی جدیدی برای مشکلات دیگر پزشکی برای شما شروع کرد حتما در مورد مصرف داروی ضد انعقاد او را درجریان

- ✓ بگذارید.
  - ✓ مراقب علائم خونریزی (خونریزی از لثه ها، خونریزی از بینی، کیودی و کوفتگی، نواحی قرمز روی پوست، بریدگی هایی که خونریزشان بند نمی آید، وجود خون در ادرار و مدفوع) باشید.
  - ✓ طبق زمانهای مشخص شده آزمایشات درخواستی پزشک را انجام داده و به پزشک خود مراجعه کنید
  - ✓ همیشه یک کارت که نام داروهای مصرفی پزشک و آدرس او در آن ثبت شده باشد را با خود داشته باشید.
  - ✓ از فین کردن شدید و مسواک زدن با فشار زیاد خودداری کنید و از مسواک نرم استفاده کنید ،
  - ✓ برای جلوگیری از صدمه به پا همیشه کفش و دمپایی بپوشید و هنگام باغبانی از دستکش استفاده کنید .
  - ✓ برای برطرف کردن موهای زائد به جای استفاده از تیغ از ماشین های مو تراش برقی و کرم های مو بر استفاده کنید .
  - ✓ و از مصرف دائمی غذاهای حاوی مقادیر زیاد ویتامین K مثل سبزیجات برگ سبز، گوجه فرنگی ، موز و ماهی به دلیل ایجاد اختلال در آزمایشات انعقاد خون خودداری کنید .
  - ✓ الکل باعث افزایش اثر داروهای ضد انعقاد می شود از مصرف الکل پرهیز شود.
  - ✓ آزمایشات توصیه شده توسط پزشک برای ارزیابی وضعیت انعقاد خون به موقع انجام شود.
- بازگشت به محل کار:** در بیمارانی که شغل های سبک (دبیر، کارمند و...) را دارند که نیاز به فعالیت های شدید ندارد، یک ماه پس از عمل می توانند شروع به کار کنند و بیمارانی که شغل های سنگین (کارگر ساختمان، ورزشکاران حرفه ای، کار معدن و...) دارند که نیاز به جابجایی وزنه های سنگین دارند سه ماه پس از عمل می توانند به محیط کار قبلی خود بازگردند

**در افرادی که دریچه مصنوعی دارند هنگام پمپاژ خون به دنبال ضربه خون به دریچه ایجاد صدای چون تیک تیک ساعت در قفسه سینه شنیده می شود که با گذشت زمان این صدا برای بیمار عادی می شود.**



منابع :

- ✓ کتاب پرستاری برونر سودارت ۲۰۱۸
- ✓ کتاب نکات قابل پیگیری و هشدار دهنده بعد از اعمال جراحی نوشته علی رضا صالحی ۱۳۹۷
- ✓ کتاب آموزش به بیمار ماری ام کانابیو ترجمه دکتر خدیجه نصیریانی ۱۳۹۱
- تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت -اعظم رضایی سوپر وایزر آموزشی
- واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴