



بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

مراقبت بعد از عمل جراحی باز قلب



عمل جراحی قلب باز چیست؟ عضله قلب برای کارکرد صحیح نیاز به خونرسانی و اکسیژن رسانی کافی دارد. که این عمل از طریق سرخرگهای بی که وظیفه خون رسانی به قلب را به عهده دارند انجام می شود. اگر در اثر ر سوب چربی رگها دچار گرفتگی شوند و خون کافی به قلب نرسد قلب دچار مشکل می شود. جراحی عروق قلب در مواردی استفاده می شود که رگ های خود قلب تنگی شدید داشته باشند. در این جراحی یک یا چند رگ از بخش دیگری از بدن مانند بازو، قفسه سینه و یا پا برداشته و به سرخرگهای قلب پیوند زده می شود تا مسیر جدیدی برای حرکت خون در قلب بوجود آید.

مراقبت های ضروری بعد از عمل جراحی قلب

فیزیوتراپی تنه سی در منزل: برای بهبود و وضعیت تنفسی و جلوگیری از تجمع ترشحات ریه و ایجاد عفونت ریه بایستی تمرینات سرفه و تنفس عمیق را انجام دهید یک بالش رادر جلو سینه با دو دست نگه دارید و چندین بار در روز نفس 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

مراقبت از پا در کسانی که از رگ پا برای پیوند استفاده شده

- ✓ محل بخیه های پا را از نظر تورم قرمزی ، حساسیت و درد ، وجود ترشحات بررسی کنید.
- ✓ برای جلوگیری از ورم پا ، پاها را از تخت یا صندلی آویزان نکنید.
- ✓ تا دو ماه بعد از عمل در زمان استراحت پاهای خود را دراز کنید و زیر پای خود را بالش قرار دهید.
- ✓ از گذاشتن بالش زیر گودی زانو خود داری کنید.
- ✓ از نشستن بصورت دو زانو و چهار زانو خود داری کنید.
- ✓ از نشستن در یک حالت به مدت طولانی خود داری کنید و به مدت طولانی سرپا نایستید.
- ✓ از انداختن پاها روی هم پرهیزید.
- ✓ جوراب الاستیک (کشی مخصوص) از نوک پا تا زیر زانو تهیه کرده و حداقل تا شش ماه بعد از عمل بپوشید در شب هنگام استراحت جوراب های الاستیک یا بانداز کشی خود را بیرون آورید. توجه داشته باشید بانداز کشی مستقیم روی پوست بسته شود .

استراحت و فعالیت بدنی

- ★ استراحت و فعالیت شما بایستی متعادل باشد و بین فعالیتها ویا 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 حتما" 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 پرهیزید 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 ن خوابید 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 بپرهیزی. واز 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.

در صورت بروز هر کدام از علائم زیر فعالیت را قطع کنید اگر تا بیست دقیقه علائم قطع نشد به مرکز درمانی مراجعه کنید

- بروز درد قفسه سینه
- کاهش سطح هوشیاری ، غش و سرگیجه
- احساس تنگی نفس
- نامنظم شدن ضربان قلب

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 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

۱ استحمام : مدت زمان استحمام روزانه نباید سستی بیشتر از ده دقیقه باشد و از آب بسیار گرم و یا بسیار سرد نباید سستی 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 نباید سستی از وان استفاده کنید.

مسافرت: حداقل تا ده روز در شهری که عمل شده اید بمانید تا دو ماه شخصاً "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.

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 خود سرانه 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 خود سرانه دارو حتی داروهای گیاهی خودداری کنید.

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.



منابع :

- ✓ کتاب پرستاری برونر سوارث 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) ۱۴۰۳

