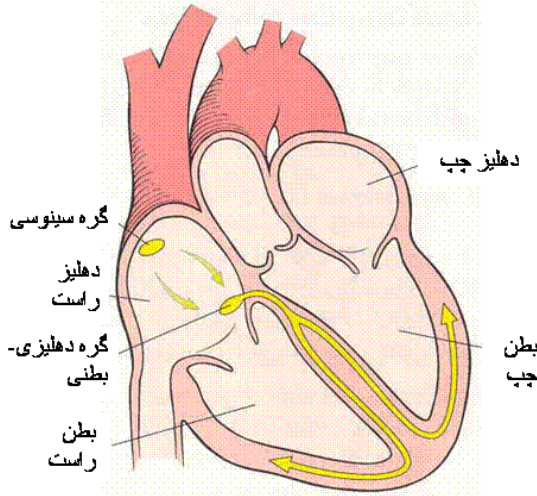




عنوان سند:

مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب باز بای پاس عروق کرونر

کد سند: NO-BK-۰۱



یکی از موارد مراقبتی پس از عمل جراحی قلب فیزیوتراپی تنفسی است که شامل تمرینات تنفسی، آموزش سرفه و استفاده از وسایل کمک تنفسی (اسپرومتر) است.

ورم پا بدلیل برداشتن رگ جهت پیوند زدن به عروق قلبی می باشد و ضروری است تا دو ماه بعد از عمل هنگام نشستن، پا آویزان نباشد و یک صندلی زیر پای عمل شده قرار گیرد و در هنگام خواب از یک بالش زیر پای عمل شده استفاده شود.

در صورت افزایش ورم، درد و خونریزی در محل برداشتن رگ از پا، با پزشک مشورت شود.

همچنین قطع کامل مصرف سیگار و انجام ورزش مناسب بطور کامل رعایت شود.

لازم بذکر است که زخم قفسه سینه تا ۲ الی ۳ ماه ممکن است دردهای گوناگونی در اطراف زخم خصوصا در هنگام سرفه و عطسه ایجاد کند که ضمن حذف نگرانی و اضطراب می توانید زیر نظر پزشک خود از مسکن ساده مانند استامینوفن کدئین استفاده نمایید.

در ادامه درمان باید یک ماه بعد از عمل جراحی بانظر پزشک متخصص جهت باز توانی قلب به کلینیک باز توانی بیماران قلبی واقع در بیمارستان شفا مراجعه نمایید.

مراقبت های بعد از ترخیص از بخش جراحی قلب

بیماریهای قلبی همانند سایر بیماری ها با درمان، بی خطر می شوند لذا می توان با آگاهی کامل ترس و نگرانی را از خود دور نموده و با آرامش به درمان ادامه داد.

دستورات مراقبت در منزل به طور شفاهی هنگام ترخیص به شما داده شده، معهدا جهت فراموش نکردن آنها مجددا این اطلاعات به طور جزوات آموزشی در اختیار شما عزیزان قرار می گیرد.

با به کارگیری این موارد عوارض بعد از عمل جراحی قلب را به حداقل رسانید.

رعایت رژیم غذایی در منزل از موارد مهمی است که باید توسط شما مراعات شود.

رژیم غذایی در منزل

۱- از غذای کم نمک و کم چرب استفاده کنید.

۱ - مجاز به استفاده از غلاتی همچون برنج و نان میباشید. اگر بیماری قند دارید کمتر استفاده کنید.

۲ - از لبنیات مثل شیر و ماست پنیر کم چرب میتوانید استفاده کنید (از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید).

۳ - گوشت قرمز هفته ای دو مرتبه می تواند استفاده کنید (نوع گوشت قرمز گوسفند بدون چربی باشد).

۴ - در طول هفته از انواع ماهی و مرغ می توانید استفاده کنید در صورتی که در روغن سرخ نشود و به صورت کبابی و یا آب پز باشد.

۵ - از انواع سوپ بدون چربی می توانید استفاده کنید

۶ - غذاهای مصرفی باید سبک و کم حجم باشد و از مصرف غذای پر ادویه خودداری کنید.

۷ - از دانه های روغنی مثل بادام، فندق و پسته نباید استفاده کنید (گردو هیچ مانعی ندارد)

۸ - از مصرف غذاهایی مثل کله پاچه، کالباس، پنیر چرب، تخم مرغ، کره، خامه و غذاهای سرخ کرده و گوشت قرمز چرب جدا" خودداری کنید.

۱۰- بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) از مصرف قند، شکر، شیرینی، و قندهای غلیظ شده مثل کمپوت عسل

مربا و نبات پرهیزید.

بی اشتهايي: توصیه می شود از مصرف مواد غذایی مطبوع و مورد نظر استفاده کنید. اختلالات خواب، خستگی، افسردگی از مواردی است که در بیماران بعد از عمل جراحی قلب دیده می شود که توصیه می شود ساعات مشخصی را برای خواب داشته باشید، استراحت و آرامش و تحرک و ملاقات کوتاه با نزدیکان در جبران افسردگی موثر است.

میزان فعالیت در منزل

۱ - در حیات منزل به همان میزانی که در بیمارستان قدم می زدید فعالیت داشته باشید و روزانه حداقل یک ساعت پیاده روی متناوب داشته باشید.

۲ - می توانید یک الی دو طبقه را خیلی آهسته بالا بروید.

۳ - روزهای سرد از خانه خارج نشوید.

۴ - کار سنگین انجام ندهید وزن بیش از ۳-۴ کیلو گرم را تا ۳ ماه بلند نکنید.

۵ - هر شب حداقل ۷-۸ ساعت بخوابید.

۶ - نباید عصبی بشوید و نباید خود را از ملاقات با اقوام و دوستان خسته کنید.

۷ - بعد از یک ماه می توانید کارهای سبک جسمی و کارهای دفتری انجام دهید.

۸ - اولین ماهی که سر کار می روید باید نیمه وقت کار کنید.

۹ - تا سه هفته بعد باید نماز را نشسته بخوانید.

۱۰ - از خم شدن به جلو پرهیزید.

۱۱ - تا ۲ ماه پس از ترخیص به پهلو نخوابید (به مدت زمان کوتاه اشکال ندارد).

۱۲ - به مدت سه هفته بعد از عمل بایستی از انجام رانندگی خودداری نمائید.

۱۳ - به مدت ۶ ماه از عمل جراحی قلب باز از رابطه جنسی خودداری شود.