

میزان فعالیت در منزل :

۱. روزانه حداقل نیم تا یک ساعت پیاده روی متناوب داشته باشید.
۲. می توانید ۱ الی ۲ طبقه را خیلی آهسته بالا بروید.
۳. سعی کنید روزهای خیلی سرد یا خیلی گرم از منزل خارج نشوید.
۴. فعالیت سنگین انجام ندهید و وزنه بیش از ۳ تا ۴ کیلوگرم را تا ۳ ماه بلند نکنید.
۵. سعی کنید در شبانه روز حداقل ۷ تا ۸ ساعت استراحت کنید و خواب راحت داشته باشید.
۶. از فشار آوردن به خود در هنگام اجابت مزاج جدا خودداری کنید.
۷. بعد از یک ماه می توانید کارهای جسمی سبک و کارهای دفتری انجام دهید.
۸. تا سه هفته بعد از عمل نماز خود را نشسته بخوانید.
۹. تا حد امکان از خم شدن به جلو پرهیزید.
۱۰. تا دو ماه بعد از ترخیص از خوابیدن به پهلو و شکم اجتناب نمایید.
۱۱. به مدت سه هفته بعد از عمل بایستی از انجام رانندگی خودداری کنید و تا دوماه روی موتور ننشینید.
۱۲. به مدت شش هفته بعد از عمل جراحی قلب باز از فعالیت جنسی خودداری کنید.

ویرایش: چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۱ از ۶

۵. از گوشت قرمز هفته ای دومرتبه مجاز به استفاده می باشید. (نوع گوشت قرمز بدون چربی باشد.)
۶. در طول هفته از انواع ماهی و مرغ می توانید استفاده کنید. (به صورت کبابی یا آبپز باشد.)
۷. غذاهای مصرفی باید سبک و کم حجم باشد و از مصرف غذاهای پرادویه خودداری کنید.
۸. از دانه های روغنی مثل بادام ، فندق ، و پسته به میزان کم استفاده کنید. گردو هیچ مانعی ندارد.
۹. بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) از مصرف قند ، شکر ، شیرینی و قندهای غلیظ شده مثل کمپوت ، مربا و نبات پرهیزید.
۱۰. جهت رفع بی اشتهاپی توصیه می شود از موادغذایی کم حجم در وعده های متعدد استفاده کنید.

*اختلالات خواب ، خستگی و 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 ، ایجاد محیط آرام ، تحرک و ملاقات کوتاه با نزدیکان در جبران افسردگی موثر است. سعی کنید عصبی نشوید و خود را با ملاقات با دوستان و اقوام خسته نکنید.

ویرایش: چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۶ از ۶

مراقبت های پس از ترخیص از بخش جراحی قلب:

بیماری های قلبی مانند 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 هنگام ترخیص به صورت شفاهی به شما داده شده است معهدا جهت فراموش نکردن آنها مجددا این اطلاعات به صورت پمفلت آموزشی در اختیار شما عزیزان قرار می گیرد.

با به کار گیری این موارد عوارض بعد از عمل جراحی قلب باز را به حداقل رسانید.

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

رژیم غذایی در منزل :

در دو هفته اول رژیم غذایی آزاد می باشد ، غیر از غذاهای شور و فست فود ، کله پاچه ، کالباس ، سوسیس ، جگر و غذاهای سرخ کرده

از هفته سوم به بعد: ۱. سعی کنید رژیم غذایی کم چرب و کم نمک را در حد متعادل رعایت کنید.

۲. مجاز به استفاده از غلاتی همچون برنج و جو می باشید. اگر بیماری قند دارید کمتر استفاده کنید.

۳. از لبنیاتی مثل شیر و ماست و پنیر کم چرب می توانید استفاده کنید. (از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.)

۴. از انواع سوپ کم چرب می توانید استفاده کنید.

ویرایش: چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۲ از ۶

در منزل :

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

۲. تورم پا بدلیل برداشتن رگ جهت پیوند زدن به عروق قلبی می باشد و ضروری است تا مدتی بعد از عمل هنگام نشستن از آویزان نمودن پا خودداری کنید و یا پا را به صورت افقی در سطح بدن مگه دارید.

۳. از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید.

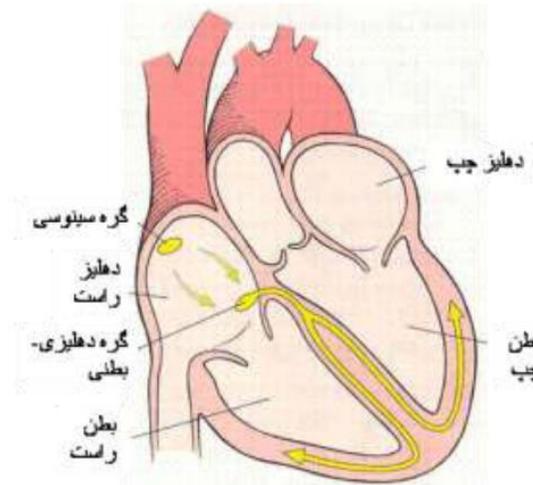
۴. لازم به ذکر است که درد قفسه سینه ۲ الی ۳ ماه ممکن است در اطراف زخم خصوصا در هنگام سرفه و عطسه ایجاد شود که می توانید تحت نظر پزشک خود از مسکن استفاده نمایید.

۵. در ادامه درمان یک ماه بعد از عمل جراحی با نظر پزشک متخصص جهت بازتوانی قلب به کلینیک بازتوانی بیماران قلبی واقع در بیمارستان شفا مراجعه نمایید.

۶. جهت رعایت بهداشت فردی و کنترل عفونت زخم روزانه حمام نمائید. حمام در زمان کم و به طور معمول انجام شود.

۷. هنگام خوابیدن و بلند شدن حتما از یک نفر کمک بگیرید. خود به خود اینکار را انجام ندهید.

ویرایش : چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۵ از ۶



منابع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸

ویرایش : چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۶ از ۶

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی شفا



عنوان سند:

مراقبت های لازم بعد از عمل

جراحی قلب باز بای پاس عروق

کرونر

کد سند : NO-BK-۰۱



ویرایش : چهارم ۱۴۰۴، ۱۱، ۵ صفحه ۱ از ۶