



مراقبت های پس از جراحی قلب باز



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	مراقبت‌های پس از جراحی قلب باز
تهیه کننده	(سیده ممدته بتوئی- زهرا هدایت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1400 بازبینی
ناظر کیفی	
دکترسمانه طبائی (معاونت آموزشی پژوهشی)	

جراحی قلب به علل مختلفی ممکن است انجام شود که مهمترین آنها گرفتگی عروق و اختلالات دریچه ای قلب است. به هر علت که شما تحت جراحی قلب قرار گرفته باشید ممکن است پس از عمل برخی از این نشانه ها را که عموماً طبیعی هستند در خود پیدا کنید:

پس از جراحی قلب به طور طبیعی در ناحیه برش خورده سینه احساس درد خواهید داشت که به صورت خنجری و تیز بوده و با تنفس تشدید میشود. این درد حداکثر 3 تا 4 هفته به طول انجامیده و سپس از بین خواهد رفت.

استرس ناشی از جراحی و اختلال سیکل خواب و بیداری باعث بروز خستگی در شما شده و از سوی دیگر کم خونی و ترمیم زخم ها نیز باعث خستگی جسمی میشود که حداقل دو هفته پس از ترخیص از بیمارستان طبیعی است.

افسردگی در هفته های اول بعد از عمل طبیعی بوده و کم کم برطرف میشود.

گرفتگی صدا یکی از عوارض لوله گذاری در نای جهت بیهوشی است که در چند روز اول طبیعی است.

ترشح کم از ناحیه برش جراحی نشانه عفونت نیست ولی اگر زیاد شده و همراه باقرمزی، تورم و تب باشد حتماً باید به پزشک نشان داده شود.

اگر پای شما نیز برای برداشتن رگ جراحی شده، ورم آن طبیعی است و پس از راه رفتن زیاد بروز میکند و با بالاتر گذاشتن پا نسبت به سطح بدن، استفاده از باند کشی، جوراب واریس ورم نیز برطرف می شود.

به دلیلی تاثیر داروهای بیهوشی و بی حرکتی ممکن است دچار **یبوست** شوید که بهتر است با مصرف مایعات میوه و سبزیجات برطرف شود ولی اگر باز هم یبوست داشتید با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده کنید.

اختلال خواب در حدود نیمی از بیماران بروز میکند که به علت درد و یا ادرار شبانه است. مصرف داروی خواب آور منوط به اجازه پزشک می باشد.

در دو هفته اول بعد از عمل جراحی قلب به جهت جوش خوردن اولیه استخوان جناق وضعیت مناسب خوابیدن، خوابیده به پشت و زیر زانو ها بالش قرار دهید و سر و سینه در وضعیت ۳۰-۴۵ درجه بالاتر از سطح بدن باشد و پس از اطمینان از جوش خوردن استخوان با تایید پزشک می توانید به پهلو بخوابید، از خوابیدن بر روی شکم اجتناب کنید.

دوره پس از جراحی مراقبت‌های خاص خود را می طلبد که در زیر به برخی اشاره میکنیم:

فعالیت خود را به تدریج از سر بگیرید. تا 6-8 هفته پس از ترخیص نباید بار بیش از 2 کیلوگرم را بلند کنید.

به محض احساس خستگی نیز باید دست از فعالیت بکشید.

از انجام کارهای منزل مانند مراقبت از کودکان، پخت و پز و شستشوی ظروف در 6 هفته اول خودداری کنید.

باید ها و نباید های غذایی:

توصیه های غذایی پس از جراحی در جدول زیر خلاصه شده است

باید های غذایی

نباید های غذایی

میوه و سبزی فراوان و مواد غذایی حاوی ویتامین C	غذای چرب و سرخ کرده
هفته ای یک وعده ماهی	انواع شور مانند خیار شور

گوجه فرنگی به جای رب گوجه	غذای کنسرو شده
آلبیمو و آبغوره به جای نمک	انواع سس مایونز

روغن مایع به جای روغن جامد	سوسیس و کالباس
----------------------------	----------------

عمل جراحی تعویض دریچه شما را مستعد ابتلا به عفونت دریچه می کند. بنابراین هنگام **اقدامات دندانپزشکی** و جراحی پزشک راز جراحی خود مطلع کنید.

فیزیوتراپی تنفسی در منزل:

یک بالش رادر جلو سینه با دو دست نگه دارید و چندین بار در روز نفس عمیق همراه با سرفه داشته باشید و با دستگاه اسپرومتری (وسیله قلیان مانند) که در بیمارستان به شما داده اند هر ۴-۲ ساعت با داشتن ۱۰-۵ عدد تنفس عمیق به مدت دو هفته اول پس از ترخیص از بیمارستان استفاده کنید. توصیه می شود تا شش ماه پس از جراحی قلب برای تقویت عضلات تنفسی استفاده از آن ادامه داشته باشد

چند توصیه دارویی:

در افرادی که تحت عمل جراحی تعویض دریچه قرار گرفته اند، باید داروهای ضد انعقاد خون مصرف کنند. در دوره مصرف این داروها:

تست های انعقادی را طبق دستور پزشک انجام دهید.

دفتری برای ثبت نتایج تست های انعقادی خود تهیه کنید.

مراقب علائم خونریزی مانند مدفوع سیاه رنگ ،ادرار قرمز، کبودی، سردرد شدید، استفراغ قهوه ای، خون دماغ و ... باشید.

در صورت انجام **اقدامات دندانپزشکی** و یا جراحی پزشک را از مصرف داروی خود مطلع سازید .

داروها را بدون نظر پزشک قطع نکنید

در مورد زمان **استحمام**، پزشک با شما صحبت خواهد کرد ، اما هر زمان که باشد شستشوی محل بخیه باید با آب و صابون و خیلی آرام انجام گیرد.

سعی کنید تا حد امکان در 4 تا 6 هفته اول پس از جراحی رانندگی نکنید.

چنانچه رژیم غذایی کم نمک و داروهای ادرار آور برای شما تجویز شده است هر روز یا یک روز درمیان خود را وزن کنید. در صورت افزایش وزن بیش از 2/2 کیلوگرم در طی سه ماهه اول پس از عمل به پزشک خود اطلاع دهید.

زمان بازگشت به کار بستگی به شرایط اختصاصی شما دارد که پزشک با توجه به آن به شما خواهد گفت.

از سرگیری فعالیت جنسی به موازات سایر فعالیت ها میباشد و 8 هفته پس از جراحی میتوانید به طور طبیعی به آن بپردازید . اما در طول دوره ترمیم جناغ، روی آن فشار نیاورید.

1 تا 6 ماه پس از جراحی باید جهت **پیشگیری از بارداری** روش مطمئنی داشته باشید . یادتان باشد اگر عمل تعویض دریچه انجام داده اید نباید از IUD استفاده کنید همچنین از قرص های ضد بارداری هم نمیتوانید استفاده کنید. برای اتخاذ یک روش مناسب حتما با پزشک خود مشورت کنید

استعمال دخانیات هم برای شما به هیچ وجه مناسب نبوده و باید کنار گذاشته شود.

عصبانیت ها و استرس های خود را کنترل کنید و روحیه شادابی را برای خود و خانواده فراهم آورید.