



نام خانوادگی: Family:	نام: Name:	بخش: Ward:	پزشک معالج: Attending Physician:
نام پدر: Fathers Name:	تاریخ تولد: Data of Birth:	اتاق: Room:	تاریخ پذیرش: Date of Admission:
	:	تخت: Bed:	

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب در منزل

طی روزهای بعد از عمل در بخش و یا ترخیص در منزل ممکن است با مشکلاتی نظیر کاهش اشتها، یبوست، نفخ شکم، تهوع، گاهی استفراغ و اختلال در حس چشایی، تغییرات روحی و روانی، اختلال در خواب، اختلال در حافظه، ضعف و خستگی، کاهش میل جنسی و عدم تمایل بازگشت به کار روبرو شوید این مشکلات را معمولاً اکثر بیماران بعد از جراحی قلب باز دارند که گذرا بوده و بتدریج برطرف می شود. با دانستن مطالب زیر و خود مراقبتی می توانید برخی مشکلات را کاهش دهید.

بی اشتها و تهوع: یک تا دو هفته بعد از عمل بهبود میابد. برای تحریک اشتها، وعده های غذایی سر وقت مصرف شود. استفاده از لیموترش و آب نباتهای ترش می تواند کمک کننده باشد

یبوست: معمولاً حداکثر ۶ روز بعد از عمل باید اجابت مزاج داشته باشید، راه رفتن یا استفاده از خاک شیر همراه با آب ولرم به صورت ناشتا و مصرف سبزیجات و میوه ها مانند انجیر، آلو، سالاد کاهو و روغن زیتون میتواند کمک کننده باشد * در صورت عدم درمان یبوست، داروی تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمایید (زمان مصرف داروهای ملین ۱ تا ۲ ساعت قبل و یا بعد از داروهای اصلی مربوط به قلب باشد).
تغییرات خلق و خو: اضطراب، بیقراری و افسردگی بعد عمل شایع میباشد در صورت ادامه یافتن این تغییرات بیش از مدت ۲ هفته با پزشک خود مشورت کنید.
اختلالات خواب شبانه: مانند دیر به خواب رفتن، بیدار شدن در میانه شب و مشکل به خواب رفتن مجدد، بعد از عمل جراحی شایع میباشد در صورتیکه بی خوابی و اختلالات خواب تا ۶ هفته ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

درد عضلات: درد و گرفتگی عضلات در شانه و قفسه سینه شما طبیعی است که بایستی با مصرف داروهای مسکن آن را تسکین دهید این درد بتدریج با گذشت زمان (۴ تا ۶ هفته) بهبود می یابد **نکته مهم:** شما باید دردتان را کم کنید زیرا درد باعث افزایش کار قلب و افزایش فشارخون شما می شود
دوش گرفتن: معمولاً روز پس از ترخیص می توانید دوش بگیرید در حالیکه روی صندلی نشسته / پشت به دوش هستید حمام کوتاه با آب ولرم باشد* در ابتدا برای حمام کردن شما به کمک دیگران احتیاج دارید. (بخصوص برای شستن سر، که دستها نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد قفسه سینه نشوید) * برای شستشوی قسمتهای پایینی بدن خم نشوید * یک روز در میان دوش گرفته و از شامپو و صابون بچه استفاده کنید. * محل زخم لیف یا کیسه * ۳۰ روز تا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع میباشد
مواظبت از زخم جناغ سینه: * بعد از مرخص شدن، شما می توانید روز در میان دوش بگیرید * در صورتیکه علائمی مانند درد شدید، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب تکرار شونده به پزشک جراح مراجعه کنید. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو: آسپرین: هفته اول: روزی عدد از هفته دوم تا زمانی که پزشک دستور داده: روزی عدد
پلاویکس (اسویکس=کلوپیدوگرل): هفته اول: روزی عدد از هفته دوم تا زمانی که پزشک دستور داده: روزی عدد
در صورت تجویز داروهای بالا و همچنین سایر داروهای تجویز شده توسط پزشک طبق دستورسروقت مصرف نمایید، کم و زیاد نکنید و خودسرانه قطع نکنید
آسپرین را با معده پر مصرف کنید و در صورت خونریزی از بینی، لته و خلط خونی، خون در ادرار یا مدفوع قیری رنگ و خون مردگی در بدن سریعاً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه نمایید
سایر داروها:

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

کد رهگیری دارو:

* در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به صورت حمایتی روی سینه بگیرید.* در صورت تجویز استرنوم ساپورت (کمر بند حمایتی) توسط پزشک حتماً تا ۲ ماه استفاده کنید. * برداشتن اجسام بیشتر از 2 کیلو گرم ممنوع (از بغل کردن اطفال خوداری کنید) * استفاده از توالت فرنگی توصیه می شود * لباس راحت و آزاد (نخ‌ی یا کتان) بپوشید تا به زخم فشار وارد نشود

مراقبت از زخم یا : در منزل نیاز به تعویض پانسمان نیست با حمام اول پانسمانها را برداشته و روزانه با صابون بچه و آب ولرم شستشو شود، * به صورت چهار زانو ننشینید * . پای سالم خود را روی پای که از آن رگ برداشته شده قرار ندهید. * برای مدت طولانی ایستاده نباشید. * در طول روز نیز پاها را آویزان نکنید و موقع نشستن روی صندلی حتماً یک چهار پایه زیر پا بگذارید. * هنگام استراحت بالشتی زیر پا بگذارید * پای شما مقداری ورم خواهد داشت ، شب که استراحت می کنید این ورم کمتر خواهد شد ولی مجدداً در طول روز ورم بیشتر میشود ، که اگر موارد ذکر شده بالا رعایت شود ورم پا کمتر خواهد شد ، اگر ورم خیلی شدید و همراه با درد باشد بایستی به پزشک مراجعه شود. * در صورت تجویز جوراب واریس حتماً آن را استفاده کنید ، شب هنگام خواب جوراب را بیرون آورده و صبح قبل از خارج شدن از رختخواب دوباره بپوشید * بهتر است از جورابهای مخصوص پیشگیری از آمبولی تا ۳ ماه استفاده کنید.

اکثر بخیه ها جذبی هستند و نیازی به کشیدن آنها نیست .

کنترل وزن روزانه : در چند روز اول بعد از ترخیص روزانه قبل از صبحانه 0,9 vh وزن کنید و یادداشت نمایید و چنانچه به میزان ۲-۱ کیلوگرم طی ۲-۱ روز متوالی اضافه وزن داشتید باز پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت و پیاده روی : فعالیت های روزانه را از کم شروع کرده و بتدریج افزایش دهید. (از راه رفتن در سطح تا بالا رفتن از پله). از فعالیت های شدید که باعث درد و تنگی نفس می شود خودداری کنید. هر روز پیاده روی را در یک سطح صاف و به آهستگی شروع کنید (روزانه ۲ نوبت هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه قدم بزنید و هر روز چند دقیقه به این مدت اضافه کنید تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هر نوبت در طی هفته دوم و سوم بعد از عمل برسد.) ، هر زمان که احساس خستگی و تنگی نفس کردید استراحت کنید و چنانچه این مشکل ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید * از پیاده روی در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم بپرهیزید. * از مثل کشیدن، هل دادن، بلند کردن، حرکت شدید دست، رانندگی، خوابیدن به پهلو ها ، خم شدن به جلو مانند رکوع و سجده تا ۲ ماه خودداری کنید **زمان پیشنهادی انجام فعالیتهای روزانه توسط شما در منزل :** * شستشوی کامل سر بعد از ۶ هفته * اتوی لباسها بعد از ۳ ماه * شستشوی سبک مانند شستشوی ظروف بعد از ۶ هفته * جاروبرقی بعد از ۱۲ هفته * مسافرت طولانی بعد از ۳ ماه

فعالیت های زناشویی: فعالیتهای زناشویی خود را ۱/۵ تا ۲ ماه به تاخیر بیندازید در طی فعالیت جنسی از هرگونه فشار روی قفسه سینه حداقل به مدت ۶ هفته اجتناب کنید. باید از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کرد ، در صورت احساس ناراحتی در قفسه سینه و اشکال در تنفس یا تپش قلب بعد از فعالیت جنسی به بیش از ۱۵ دقیقه باید به پزشک مراجعه نمود **رانندگی:** حداقل تا ۸ هفته بایستی از رانندگی با اتومبیل ، دوچرخه و یا موتور سیکلت خودداری کنید تا استخوان جناغ سینه شما کاملاً جوش بخورد ، اگر مجبور به مسافرت با مسافت زیاد هستید، از راننده بخواهید هر ۲ ساعت یکبار شما را پیاده کرده و به مدت چند دقیقه قدم بزنید ، پاها آویزان نباشد ، در صورت امکان روی صندلی های عقب به حالت نیمه نشسته دراز بکشید و زیر پاها و پشتتان بالش نرم بگذارید.

برگشت به کار : چنانچه کار شما سبک میباشد بعد از ۴ هفته و کارهای دستی و یا سنگین تر بعد از ۸ هفته آغاز شود.

ملاقات: در ۲ هفته اول بعد از ترخیص تعداد ملاقات کنندگان شما هرچه کمتر باشد برای سلامتی شما بهتر است و چنانچه در

زمان ملاقات احساس خستگی کردید حتماً استراحت کنید. و از کسانی که به شما خوردگی مبتلا هستند بخواهید از بیمارستان عیادت نکنند.

رژیم غذایی : کم نمک و کم چربی ، سبک با حجم کم در تعداد دفعات زیاد می باشد * از مصرف غذاهای آماده ، کنسروها ، تن ها و سایر غذاهای سنگین و پرچرب مثل دل ، جگر ، قلوه ، کله پاچه و چربی حیوانی مثل سرشیر ، ماست پر چرب و خامه پرهیز کنید * مصرف هویج ، سیب ، شوید ، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است.* از روغن مایع بخصوص روغن زیتون و آفتابگردان استفاده کنید . * در غذای خود از نمک کمتر استفاده نمائید و برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، آب نارنج و گیاهان معطر (نعنا ، مرزه) استفاده کنید . * از انواع سس ها ، ترشی ها ، شوری ها (خیارشور و گوجه شور) و پنیر محلی استفاده نکنید . * مصرف گوشت قرمز دوبار در هفته و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی، بهتر است در یک ماه بعد از عمل از غذاهای پر پروتئین استفاده کنید. * مصرف شکلات و قهوه و چای پر رنگ را به علت داشتن کافئین بالاتر و به دنبال آن افزایش ضربان قلب به حداقل برسانید * از مصرف نوشابه و آب میوه های صنعتی و کمپوت پرهیز کنید و می توانید استفاده از آب میوه های طبیعی را جایگزین کنید .

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود. * درد سینه شبیه دردهای قبل از عمل جراحی که مربوط به قلب باشد (توجه:درفسه سینه و دنده ها به خاطر محل عمل می باشد که با درد قلبی نباید اشتباه گرفته شود) * تب و لرز * سرفه همراه با خون و وجود خون روشن در خلط * تغییر ناگهانی در بینایی و صحبت کردن ، احساس گرختی یا ضعف ناگهانی در صورت و یک طرف بدن * سردرد شدید همراه با سرگیجه و ناگهانی زمین خوردن و بیهوش شدن به صورت لحظه ای * شکم درد و یا استفراغ و اسهال شدید ، دفع مدفوع همراه با خون روشن

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ شماره تلفن های دپارتمان قلب : * بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸ * بخش ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸CCU * ای سی یو قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۶۶

❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳-آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمائید