



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

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب در منزل

آموزش تنفس صحیح: * به آرام از راه بینی، نفس عمیق بکشید؛ چند لحظه نگه دارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
* دست های خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید از وسیله کمک تنفسی همان طوری که در بخش آموزش داده شده استفاده نمایید.

درد: درد ناحیه برش جراحی، شایع است. البته گاهی اوقات این درد به نواحی دنده های جلو، پهلوها و حتی دنده های پشت نیز منتشر می شود. که بایستی با مصرف داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک آن را تسکین دهید. **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 احتیاج دارید. (بخصوص برای شستن سر ، که دستها نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد قفسه سینه نشوید) * برای شستشوی قسمت های پایینی بدن خم نشوید * یک روز در میان دوش گرفته و از شامپو و صابون بچه استفاده کنید.
* محل زخم لیف یا کیسه نشود * تا 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. * در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به صورت حمایتی روی سینه بگیرید که باعث کاهش درد و کاهش فشار روی استخوان جناغ سینه می شود.* در صورت تجویز استرنوم ساپورت (کمر بند حمایتی) توسط پزشک حتماً تا ۲ ماه استفاده کنید.* برداشتن اجسام بیشتر از ۵ کیلو گرم ممنوع (از بغل کردن اطفال خوداری کنید)
(* استفاده از توالت فرنگی توصیه می شود ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

داروهای تجویز شده توسط پزشک طبق دستور سر وقت مصرف نمایید، کم و زیاد نکنید و خودسرانه قطع نکنید **نکته مهم:** در جراحی تعویض دریچه معمولاً قرص وارفارین (داروی ضد لخته ، که از ایجاد لخته در داخل قلب وعروق ودریچه صناعی قلب جلوگیری می کند) تجویز می شود. لازم است اطلاعات و مراقبت های خاص مصرف این دارو را کسب نمایید چون ممکن است مادام العمر نیاز باشد این دارو را استفاده نمایید . حتماً بروشور آن را از پرستار درخواست و به دقت مطالعه و رعایت نمایید

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

مهر و امضاء پزشک مهر و امضاء پرستار امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

خواندن نماز: تا ۲ ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید. در صورتیکه پس از گذشت ۲ ماه با خواندن نماز به طور عادی دچار مشکل شدید . نماز خواندن را پشت میز و صندلی ادامه دهید

فعالیت: روز سوم تا پنجم پس از جراحی در صورتی که عارضه‌ای پیش نیاید، می‌توانید در اتاق یا راهروی بیمارستان راه بروید و روز هشتم تا دهم می‌توانید تا حدی که دچار خستگی و یا درد نشوید راه بروید. راه رفتن، باعث زود جوش خوردن بخیه‌ها می‌شود و از بروز یبوست و نیز جمع شدن ترشحات ریه جلوگیری می‌کند. پس از ترخیص از بیمارستان در حد معمول فعالیت داشته باشید و کارهای شخصی خود را انجام دهید. پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحاً در هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود. سعی کنید مدت پیاده روی را به مرور افزایش دهید. از پیاده روی در هوای سرد پرهیز کنید زیرا به قلب شما فشار می‌آورد. حین راه رفتن اگر احساس کردید که قلب شما به تندی می‌زند بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش، پیاده روی را ادامه دهید و یا به ساعتی بعد موکول کنید

ورزش: پس از گذراندن دوران نقاهت و احساس بهبودی با پزشک معالج خود مشورت و در مورد انجام ورزشهای مورد علاقه‌تان سؤال کنید.

شروع به کار: می‌توانید بعد از ۲-۱/۵ ماه پس از جراحی به کار خود باز گردید. شروع به کار حتماً بصورت نیمه وقت باشد تا خیلی خسته نشوید و شب کاری نداشته باشید. پس از مشورت با پزشک خود می‌توانید مانند گذشته بطور تمام وقت کار کنید **سایر توصیه ها :** * هوای محیط اطرافتان آلوده و سنگین نباشد. در صورت امکان تعداد ملاقات کنندگان محدود باشد. بهتر است اتاق شما از میهمانان جدا باشد. زیرا تجمع در یک محیط محدود باعث کاهش اکسیژن و همچنین افزایش میکروبها می‌شود که هر دو این موارد باعث تنگی نفس و درد قفسه سینه می‌شود. هر زمان که احساس سرگیجه کردید بلافاصله به آرامی بنشینید تا زمین نخورید. * هنگام بلند شدن از تخت و حالت خوابیده اول به پهلو قرار گیرید و سپس به آرامی بنشینید و از تخت بلند شوید. بهتر است، مانند بیمارستان یک بند به پایین تخت خود ببندید و از روبرو بلند شوید یا فردی از روبرو دستهایتان را گرفته و بلند شوید. * حداقل ۲ ماه باید رانندگی نکنید. در صورتیکه هیچگونه مشکل خاصی نداشتید می‌توانید ۲ هفته پس از عمل جراحی با هواپیما یا قطار و یا اتومبیل سافرت کنید. قبل از سفر حتماً با پزشک خود مشورت کنید. * یک ماه بعد از عمل جراحی می‌توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید. در صورت وجود درد قفسه سینه، تنگی نفس و به هنگام فعالیت جنسی حتماً به پزشک مراجعه کنید. * آن دسته از بیمارانی که سابقه دیابت، فشار خون بالا و افزایش چربی خون دارند باید پس از جراحی تحت نظر پزشک معالج خود بوده و کنترل های لازم را بعمل آورند. * از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید. * از خوابیدن به پهلو به مدت ۶ هفته خودداری کنید تا جناغ سینه به خوبی جوش بخورد * از مصرف دخانیات جدا پرهیزید. حتی از حضور در اماکنی که دود سیگار یا هر نوع آلوده کننده وجود دارد خودداری کنید. * یک دریچه مصنوعی قلب ممکن است دچار اندوکاردیت عفونی شود، لذا باید قبل از مبادرت به انجام هرگونه عمل دندانپزشکی یا سایر اعمال جراحی با نظر پزشک خود آنتی بیوتیک مصرف کنید. * اگر نیاز به اعمال جراحی یا دندانپزشکی داشتید باید مصرف وارفارین را به اطلاع پزشک مربوطه برسانید تا میزان آن قبل از عمل تنظیم شود تا بعد از عمل دچار خونریزی نشوید.

* دریچه های مصنوعی فلزی صدا دار هستند و اوایل بعد از عمل برای بیمار وحشیانه شخصی که در کنار بیمار می‌خواهد آزار دهنده است اما به تدریج این صدا کم می‌شود و فرد نیز به آن عادت می‌کند.

رژیم غذایی: غذای مصرفی باید سبک، کم حجم باشد و از مصرف چربی ها، غذاهای پرادویه، شور خودداری کنید * از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی نظیر کله پاچه، دل و جگر و قلو، پسته و میگو خودداری کنید. * مصرف روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است باعث بهبود کلاسترول خون می‌شود. * بهتر است غذاها را بصورت آب پز، بخارپز و یا کباب شده مصرف کنید. * از زیاده روی در مصرف نمک پرهیزید. چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشار خون و تنگی نفس می‌شود. * مراقب باشید چاق نشوید. مصرف انواع شیرینی مانند قند و شکر را محدود کنید * با مصرف میوه‌های تازه ، مواد غذایی ملین (انجیر ، آلو ، گلابی ، روغن زیتون) و نوشیدن یک لیوان شیر ولرم هنگام صبح و داشتن فعالیت روزانه و راه رفتن در حد معمول از بروز یبوست جلوگیری کنید.

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود. * ترشحات چرکی از نواحی عمل شده. * عدم احساس صدای دریچه همراه با تنگی نفس شدید. * تب بالای ۳۹ درجه به مدت بیشتر از ۲ روز. * درد شدید قفسه ی سینه که با تنفس شدید می‌شود ضربان قلب نا منظم. * خون ریزی غیرطبیعی از نقاط مختلف بدن نظیر لثه .

- ❖ 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 ۳۱-۰۵۸CCU
- * ای سی یو قلب : ۳۱۵۱۴۲۶۶ -۰۵۸
- ❖ 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 نمایید.