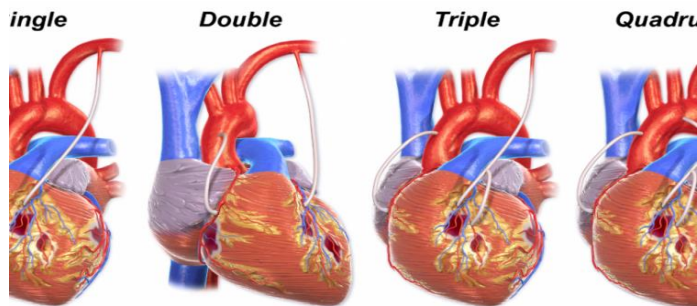


راهنمای خود مراقبتی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

جراحی بای پس کرونر (CABG)



Coronary Artery Bypass Graft (CABG)

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تأیید کننده: دکتر کیوان سبحانیان

فوق تخصص جراحی های قلب و عروق

کد محتوا: ۱۵۰

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۴۰۱

بازنگری مجدد: بهار ۱۴۰۴



فهرست :

مقدمه	۳
بیماری سرخرگ کرونری چیست؟	۴-۶
اقدامات قبل از عمل جراحی قلب باز	۶-۸
مراقبت های بعد از عمل قلب باز در ای سی یو	۸-۹
مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب باز در منزل	۱۰-۲۳
منابع	۲۴



شما برای انجام جراحی بای پس کرونر (CABG) در بیمارستان بستری شده اید دانستن مطالب زیر به شما کمک میکند بیشتر بدانید تا بهتر از خودتان مراقبت کنید.

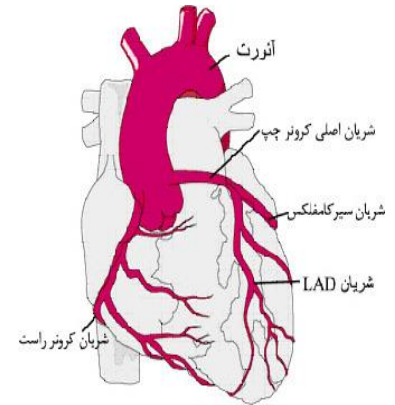
مقدمه:

قلب ما بدون وقفه در حال طپش است و خون دارای اکسیژن و مواد غذایی را به سراسر بدن پمپ میکند تا بدن ما بتواند بدرستی کار کند،

از طرفی برای اینکه قلب بتواند وظیفه خود را انجام دهد باید توسط خون غنی از اکسیژن تغذیه شود بدین منظور دو سرخرگ اصلی در ابتدای خروج خون از شریان بزرگ آئورت جدا می شوند که به آنها رگهای کرونر می گویند این دو شریان اصلی: **شریان کرونر راست**، **شریان کرونر چپ** هستند که هر کدام از آنها خود به شاخه



های کوچکتري تقسيم می شوند و وظیفه خون رسانی به نواحی مختلف قلب را به عهده دارند



بیماری سرخرگ کرونری چیست ؟

با افزایش سن و در کنار عواملی مثل مصرف دخانیات ، فشار خون بالا ، دیابت و.. رسوبات چربی و یا کلسیم (که پلاک نامیده می شوند) در دیواره داخلی سرخرگ های کرونری رسوب می کنند. پلاک می تواند موجب کاهش جریان خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به قلب شود، در نتیجه درد قفسه سینه یا آنژین ظاهر می شود





علائم و نشانه های بروز حمله قلبی:

✚ درد ناگهانی و احساس ناراحتی در قفسه

سینه مثل درد فشار دهنده ، فشار یا سوزشی
که معمولاً بیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد .

✚ درد به گردن ، فک ، گلو ، شانه ها و بازوی چپ منتشر می شود .



✚ درد ممکن است همراه با تنگی نفس ، سرگیجه ، بیقراری ، تهوع و استفراغ ، اضطراب ، هیجان ، عصبانیت و تعریق (پوست سرد رنگ پریده یا مرطوب) باشد .



خستگی بدون علت و گیجی

✚ وحشت با احساس نزدیک شدن به مرگ

در افراد سالمند و یا افراد دیابتی حدوداً

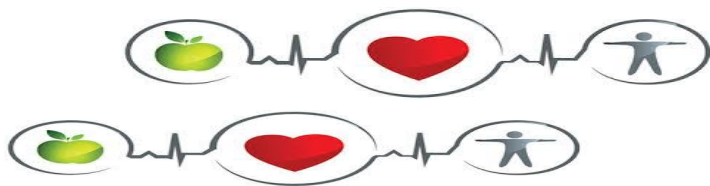
در ۲۰ درصد موارد حمله قلبی بدون درد می باشد

هر دقیقه برای رسیدن به بیمارستان ، برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد نیم ساعت اول بعد از شروع حمله قلبی مهمترین زمان است و به آن زمان طلایی گفته می شود هر چه درمان زودتر انجام شود آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می شود هر چه درمان دیرتر انجام شود و مدت زمانی که خون به عضله قلب نمی رسد طولانی تر باشد صدمه عضله قلب وسیع تر می شود و مقدار بیشتری از بافت قلب از بین می رود .

جراحی بای پس کرونری چیست؟

جراحی بای پس سرخرگ کرونری یک نوع عمل جراحی قلب می باشد. در این روش از رگ های خونی جهت میان بر زدن یا به اصطلاح بای پس سرخرگ های قلب که دچار تنگی و گرفتگی شده اند، استفاده می شود. در نتیجه جریان خون از رگهای خونی جدید به جای رگهای دچار تنگی قبلی عبور می کند.

این عمل جراحی چگونه صورت می گیرد؟



ممکن است پزشک شما رگ لازم را از پا، بازو و یا قفسه سینه بردارد.

یک سران به آنورت (سرخرگ بزرگی که از قلب می آید) وصل شده و سر دیگر به سرخرگ کرونری در زیر محل تنگی متصل می شود.

پس از این عمل خون می تواند از مسیر جدید به قلب جریان یابد.

اقدامات قبل از عمل جراحی:

- ✚ تاریخ عمل توسط پزشک تعیین میشود و هماهنگی های لازم توسط پرستار مسئول انجام می شود
- ✚ در صورت داشتن سوابق بستری یا عمل جراحی و یا سابقه هر گونه بیماری (کلیوی ، تنفسی ، خونی، کم کاری و یا پرکاری تیروئید و...) که نیاز به مصرف دارو و یا مراقبت خاص دارد به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید. ،
- ✚ سابقه بیماری اعصاب و روان و یا استفاده از هر نوع داروی خاص در این زمینه ، هر نوع حساسیت غذایی یا دارویی را به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید.
- ✚ به دلیل نیاز به مراقبت ویژه حین به هوش آمدن ، استفاده از هر نوع دخانیات و یا مواد اعتیاد آور نظیر (تریاک ، مشروبات الکلی و غیره) را به پزشک جراح ، بیهوشی و پرستار گزارش دهید
- ✚ انجام آزمایشات خون قبل از عمل



✚ شب قبل از عمل دوش بگیرید (در صورت امکان با بتادین یا صابون آنتی باکتریال بدن خود را بشویید) و موهای روی سینه، شکم، دست و پاها را اصلاح کنید.

✚ بعضی از داروها مانند پلاویکس، اسویکس، وارفارین و آسپرین چند روز قبل از عمل باید قطع شود (نوع دارو و مدت زمان قطع طبق دستور پزشک جراح می باشد که باید دقیقاً رعایت کنید)
✚ روز قبل از عمل جهت بستری مراجعه کنید.

✚ هنگام بستری تمامی مدارک پزشکی (اکو، تست ورزش، آزمایشات و...) و دفترچه بیمه را به همراه داشته باشید.
✚ اخذ رضایت عمل از شما و همراه

✚ هیچگونه زیور آلاتی با خود به همراه نداشته باشید.

✚ در بخش از شما آزمایشات خون، نوار قلب، اکو، عکس قفسه سینه و آنژیوکت گرفته میشود

✚ توصیه می شود شام سبک مصرف کنید و از ساعت ۱۲ شب از مصرف هر گونه غذا و مایعات پرهیزید

✚ در زمان تعیین شده جهت عمل پس از پوشیدن گان (لباس قبل عمل) و تخلیه مثانه به همراه یک پرستار به اتاق عمل منتقل می شوید در صورتی که دندان مصنوعی و زیورات دارید به همراه خود تحویل دهید.

✚ مدت زمان عمل شما بسته به نوع عمل و پزشک جراح شما از ۲ تا ۴ سذعت متغییر می باشد، بعد از عمل جراحی به بخش مراقبت های ویژه (ICU) منتقل می شوید

- نکته مهم: ممکن است طبق صلاحدید پزشک معالج عمل شما یک یا دو روز به تعویق بیفتد.

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب باز در ICU :



- 1-هوشیاری در عمل قلب مانند هوشیار شدن در جراحی های دیگر نیست ، در این عمل برای هوشیار شدن به شما فرصت داده می شود تا مانند کسی که به خواب رفته و خود به خود بیدار می شود هوشیاریتان به مرور حاصل شود ، بنابراین زمانی که برای اولین بار چشم باز می کنید متوجه اطراف خود می باشید.
- 2-زمانی که به هوش می آیید ، در بخش مراقبت های ویژه (آی سی یو) و تحت مراقبت های خاص می باشید.
- 3-لوله کمک کننده تنفس (داخل دهان) ، لوله ادراری و لوله های درون قفسه سینه (جهت تخلیه خونا به و ترشحات حین عمل جراحی) به شما وصل می باشند ، که در تمام بیماران تحت جراحی قلب وجود دارند ، لذا باید با پرستار خود همکاری نموده تا با هماهنگی پزشک جراح و بیهوشی آنها را یک به یک و به تدریج و در زمانهای متناوب از شما جدا کنند.
- 4-پرستار مراقبت کننده شما ، تمام مواردی که نیاز به همکاریتان دارد را برای شما توضیح می دهد ، نظیر نفس کشیدن های آرام و عمیق برای خارج کردن لوله تنفسی و یا صحبت نکردن حین وجود لوله تنفسی در دهان و دست نبردن به سمت لوله های اتصالی به بدن (. بدنتان را بدون فشار و انقباض در آرامش قرار دهید)
- 5-تا زمانی که لوله تنفسی از دهان شما بیرون آورده نشده ، قادر به ارتباط برقرار کردن از طریق کلام با پرستار خود نمی باشید و در صورت احساس مشکل با اشاره دست با پرستار خود ارتباط برقرار کنید.
- 6-شروع مایعات و تغذیه با صلاحدید پزشک و پرستار می باشد.
- 7-در صورت وجود گیجی ، خواب آلودگی ، ضعف و حالت تهوع نگران نباشید ، این به دلیل اثر داروهای بیهوشی می باشد که به مرور رفع می شود.



8- پس از جراحی قلب دچار دردهای پراکنده و گاهی شدید در قفسه سینه ، جناغ ، ناحیه ستون فقرات ، شانه و گردن می باشید . این دردها پس از جراحی به طور معمول احساس می شود و با گذشت زمان از شدت آن کاسته می شود .

جناغ سینه پس از جراحی قلب به شدت حساس و ناپایدار می باشد ، بنابراین رعایت این نکات در زمان بستری در بخش ضروری می باشد:

از انجام حرکات ناگهانی روی تخت نظیر پرتاب کردن بدن روی تخت و یا بلند شدن بدون کمک و یا دست بالای سر بردن و روی پهلوی خوابیدن در طول بستری جداً خوداری کنید

۹- آموزش های لازم در زمینه اهمیت سرفه کردن و نفس کشیدن های عمیق و استفاده از اسپیرومتری (وسیله ای جهت تمرینات تنفسی) به بیماران داده می شود که این اقدامات به کاهش عوارض تنفسی کمک می کند.

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، اختلالات بینایی، ضعف و خستگی، کاهش میل جنسی و عدم تمایل بازگشت به کار روبرو شوید این مشکلات معمول را 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 .



تغییرات در اشتها

بی اشتهایی و تهوع جزو علایم معمول بعد از جراحی قلب باز میباشد که بطور معمول در عرض یک تا دو هفته بعد از عمل بهبود میابد. برای تحریک اشتها بهتر است تمام وعده های غذایی سر وقت مصرف شود. استفاده از لیموترش و آب نباتهای ترش می تواند کمک کننده باشد.

تشنگی بعد از عمل در بخش مراقبتهای ویژه بطور معمول شایع میباشد و جای نگرانی نیست.

یبوست :

مشکلات مربوط به اجابت مزاج بعد از عمل شایع است. معمولاً حداکثر ۲-۳ روز بعد از عمل باید اجابت مزاج داشته باشید، راه رفتن در بخش یا استفاده از خاک شیر همراه با آب ولرم به صورت ناشتا می تواند کمک کننده باشد در صورت داشتن یبوست در بخش جراحی حتماً به پرستار خود جهت گرفتن دارو اطلاع دهید. بعد از ترخیص در منزل استفاده از سبزیجات و میوه ها مانند انجیر، آلو، سالاد کاهو و روغن زیتون میتواند برای رفع یبوست 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).

مشکلات برش محل جراحی:

✚ حساسیت بیش از حد: بیحسی محل زخم در روزهای بعد از عمل شایع میباشد، چنانچه این مورد ادامه داشته باشد حتماً به پزشک خود اطلاع دهید

برای بعضی از بیماران رگ پیوندی مورد استفاده از داخل قفسه سینه برداشته میشود و ممکن است بی حسی و خواب رفتگی در سمت چپ قفسه سینه احساس کنید که معمول میباشد.



✚ در روزهای اول بعد از عمل ممکن است احساس تق تق یا تریک تریک در قسمت استخوان سینه و یا صداهایی در قفسه سینه داشته باشید ، حتماً بایستی از حرکات ناگهانی بدن به طرفین خودداری کنید و در صورت تجویز استرنوم ساپورت در استفاده مداوم آن توجه نمایید .

این صدا در جناغ سینه به تدریج بعد از چند هفته از بین می رود و در صورتیکه افزایش یافت به پزشک مراجعه نمایید ✚
قرمزی : چنانچه در محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت پاها، قرمزی بیش از حد همراه با التهاب و حساسیت و گرما مشاهده کردید با پزشک خود مشورت کنید یا به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

✚ ترشح : چنانچه از محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت پاها ترشح زردرنگ مشاهده کردید حتماً با پزشک خود مشورت کنید .

✚ چنانچه از محل خروج درن ها(لوله های متصل بعد از عمل)مایع شفاف و با رنگ روشن خارج شد جای نگرانی نیست . در صورتیکه این ترشحات زرد رنگ یا کدر باشد و با تب همراه باشد، به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

✚ تورم : در صورتیکه در محل برش زخم روی قفسه سینه، هر گونه تورم یا برآمدگی داشته باشید طی مدتی رفع میشود چنانچه تورم بیشتر شد یا ترشح و قرمزی داشت با پزشک خود مشورت کنید

از عوارض شایع دیگر پس از عمل، پیدایش مایع در اطراف قلب و ریه است. از علائم این عارضه بروز تنگی نفس پیش رونده می باشد. در صورت بروز این علامت پزشک را مطلع سازید چون با درمان مناسب و به موقع، این عارضه به راحتی برطرف می شود.

خلق و خو :

تغییرات خلق و خو مانند اضطراب، بیقراری و افسردگی بعد از عمل شایع میباشد در صورتیکه



این تغییرات بیش از مدت ۲ هفته ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

مشکلات خواب:

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 که ممکن است به علت داشتن درد در موضع جراحی باشد در صورت داشتن درد میتوانید قبل از خواب یک داروی مسکن طبق تجویز پزشک خود استفاده کنید

اگر هنگام خواب تنگی نفس شبانه داشتید و وضعیت خوابیده به پشت را تحمل نمی کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

برای داشتن خواب با کیفیت در شب بهتر است از خوابیدن در طی روز اجتناب کنید که شب با آرامش بیشتری استراحت کنید.

درد عضلات:

درد عضلات و گرفتگی عضلات در قسمت شانه و قفسه سینه به خصوص بین دو شانه در قسمت پشت شما طبیعی است که بایستی با مصرف داروهای مسکن که به صورت قرص یا شیاف می باشد آن را تسکین دهید این درد بتدریج با گذشت زمان (۶-۴ هفته) بهبود می یابد.

جهت پیشگیری از صدمه و درد بیشتر این موارد را رعایت کنید:

- از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید
- هنگام دراز کشیدن و بلند شدن اینکار را به آهستگی انجام دهید



- هر گونه تورم ، قرمزی ، التهاب یا درد شدید در جناغ سینه را با پزشک خود در میان بگذارید.
 - در صورت بروز درد ناگهانی و شدید حتماً به بیمارستان مراجعه کنید
- 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 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 در ناحیه قفسه سینه نشوید

موقع حمام کردن از یک صندلی استفاده نمایید

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 استفاده نشود.

تا ۳۰ روز تا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع می باشد

مواظبت از زخم جناغ سینه :

✚ بعد از مرخص شدن از بیمارستان ، شما می توانید روزانه یا یک روز در میان دوش گرفته (کوتاه مدت) و با آب ولرم و صابون بدن‌تان را بشویید ولی بایستی مراقب باشید که از به کار بردن لیف روی زخم خودداری نمایید.



- ✚ از به کار بردن هر نوع کرم ، پماد یا لوسیون روی زخم سینه و پاها خودداری نموده مگر با تجویز پزشک.
- ✚ در صورتیکه علائمی مانند درد شدید ، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب تکرار شونده دیدید 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 چرا که نشستن و بر خاستن در توالت های ایرانی فشار زیادی به زانو و ناحیه زخم های پا و جناغ سینه وارد می کند
- ✚ **مراقبت از زخم پا** : در منزل نیاز به تعویض پانسمان و یا شستشوی زخم با بتادین و غیره نیست و با حمام اول پانسمانها را برداشته و روزانه با صابون بچه و آب ولرم شستشو شود، اما از کشیدن کیسه و لیف روی محل برش اجتناب کنید.
- ✚ به صورت چهار زانو ننشینید.
- ✚ پای سالم خود را روی پایی 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 تا کمی پاها بالاتر از سطح بدن باشد
- ✚ 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 این جوراب به کمتر شدن ورم پای شما کمک می کند
شب هنگام خواب جوراب را بیرون آورده و صبح قبل از خارج شدن از رختخواب دوباره بپوشید
اگر فراموش کردید هر زمان که خواستید اقدام به پوشیدن جوراب کنید ، به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه پاهای خود را روی بالشتی بالاتر از سطح بدن نگه داشته و بعد جوراب را بپوشید . تا زمانی که احساس می کنید پاهایتان ورم دارد جورابها را استفاده کنید : . بهتر است از جورابهای مخصوص پیشگیری از آمبولی تا ۳ ماه استفاده کنید.
🌈 اکثر بخیه ها جذبی هستند ولی جهت اطمینان بیشتر با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید

لباس پوشیدن :

از لباس های راحت و آزاد استفاده کنید، از پوشیدن لباسهای تنگ که به زخم فشار وارد میکند اجتناب کنید .بهتر است از لباسهای نخی و کتان استفاده کنید و در فصلهای سردتر یا زمان تمرین و ورزش از اورکت یا پالتو استفاده کنید و قسمت دهان و پیشانی را با شال و کلاه حمایت کنید که هوای سرد وارد ریه های شما نشود.
استراحت :

شما باید یک تعادل مابین تمرینات و زمان استراحت ایجاد کنید.

پیاده روی :

می توانید از روز اول انتقال از بخش ای سی یو پیاده روی را در یک سطح صاف و به آهستگی شروع کنید و هر



زمان که احساس خستگی و تنگی نفس کردید استراحت کنید و چنانچه این مشکل ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید. بعد از ترخیص شما می‌توانید روزانه ۶ نوبت هر بار ۵ تا ۳۰ دقیقه قدم بزنید و هر روز چند دقیقه به این مدت اضافه کنید تا به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هر نوبت در طی هفته دوم و سوم بعد از عمل جراحی برسید (با توجه به شرایط جسمانی فرد).

فعالیت‌های روزانه را از کم شروع کرده و بتدریج افزایش دهید. (از راه رفتن در سطح تا بالا رفتن از پله). هر روز پیاده روی کنید. از فعالیت‌های شدید که باعث درد و تنگی نفس می‌شود خودداری کنید. از پیاده روی در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیزید.

از اعمال فشار به اندام‌های فوقانی و فعالیت‌هایی سنگین از جمله کشیدن، هل دادن، بلند کردن، حرکت شدید دست، رانندگی، خوابیدن به پهلوها، خم شدن به جلو مانند رکوع و سجده تا ۲ ماه خودداری کنید.

استفاده از پله

: برای بالا رفتن از پله بهتر است ابتدای پای جراحی نشده روی پله قرار دهید، و روی هر پله ۲ ثانیه تامل کنید و سپس ادامه دهید و آرام، آرام از پله‌ها بالا بروید. در زمان پایین آمدن از پله‌ها ابتدا پای جراحی شده را قرار دهید و ۲ ثانیه تامل کنید و آرام، آرام به پایین حرکت 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:

فعالیت های 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 ۱۲ 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.

بلند کردن اجسام:

از هنگام ترخیص حدوداً بعد از گذشت ۶ هفته در صورت بهبود زخم، حداکثر میتوانید اجسام تا وزن زیر ۵ کیلوگرم را بلند کنید و برای حمل بارهای سنگینتر حداقل ۳ ماه صبر کنید ، از حبس کردن نفس خود و از بالا بردن و یا باز کردن بیش از حد دستها در حین جابجایی بار اجتناب کنید.

برگشت به کار:

چنانچه کار شما سبک میباشد بعد از ۴ هفته و کارهای دستی و یا سنگینتر 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 حتما استراحت کنید. و از کسانی که به سرماخوردگی مبتلا هستند بخواهید از بیمارستان عیادت نکنند.

رژیم غذایی :

- غذای مصرفی باید سبک، کم حجم، و از مصرف چربی ها، غذاهای پرادویه، شور خودداری کنید
- رژیم غذایی باید حاوی سبزیجات و میوه جات تازه و خام و لبنیات کم چرب باشد
- مصرف هویج ، سیب ، شوید ، گوجه فرنگی و بادام برای قلب مفید است .
- برای خوش طعم کردن غذا از آب لیمو ، آب نارنج و گیاهان معطر (نعنا ، مرزه) استفاده کنید .



- 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.

ورزش:

ورزشهای سبک بعد از سه ماه
 انواع شنا حداقل بعد از ۳ ماه
 دوچرخه سواری حداقل بعد از ۳ ماه
 تردمیل حداقل بعد از ۶ هفته
 فوتبال حداقل بعد از ۳ ماه
 موتور سواری حداقل بعد از ۳ ماه
 در صورتیکه طبق تجویز پزشک داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید به خاطر احتمال زمین خوردن و پیشگیری از اتفاقات ناگوار از انجام ورزشهایی مثل موتور سواری یا فوتبال خودداری کنید .



اسپیرومتری تشویقی وسیله ای است که شما را به انجام

دم آرام و عمیق تشویق می کند.

هدف از استفاده آن جلوگیری از ایجاد عوارض تنفسی بعد از جراحی مثل تنگی نفس ، عفونت های تنفسی ، جلوگیری از چسبیدن ریه ها به یکدیگر می باشد.

همچنین افراد می توانند چند روز پیش از جراحی تمرین با این وسیله را آغاز کنند تا دوران نقاهت آسان تری داشته باشند. نحوه استفاده از اسپیرومتری تشویقی :

✚ باید بصورت صاف بایستید و اسپیرومتر را در مقابل خود نگه دارید

✚ ابتدا یک تنفس عمیق بکشید سپس قطعه دهانی را بین دو لب قرار دهید (دقت کنید زبان نباید مانع از عبور هوا شود)

✚ یک تنفس آرام و عمیق بکشید که هوا را به درون ریه می کشید پیستون با توپ ها شروع به حرکت می کنند تا جایی که توان دارید با درون کشیدن هوا توپ یا پیستون را به حدی که پزشکتان تجویز کرده است نزدیک کنید.

✚ زمانی که دیگر توانایی داخل کشیدن هوا را ندارید نفس خود را برای چند ثانیه حبس کنید (۲ الی ۵ ثانیه)

✚ بین هر تنفس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت نمایید تا از سرگیجه پیشگیری گردد.

هوا را بیرون داده و به راحتی نفس بکشید.

داروها:

پزشک شما داروهایی را تجویز می کند که قبل از مرخص شدن از بیمارستان توسط پزشک و پرستار به شما آموزش طریقه مصرف آنها در منزل داده می شود

• در مورد داروهای مصرفی خود به موارد زیر توجه فرمایید:



نام دارو ، اثر آن ، میزان مصرف ، زمان و نحوه مصرف دارو .

بدون نظر و مشورت پزشک خود هرگز دارویی را خودسرانه قطع ، کم یا زیاد نکنید . داروهای تجویز شده برای شما مناسب است ، لطفاً از تجویزداروهای خود به سایرین خودداری فرمایید (. اجازه ندهید دیگران از داروی شما استفاده کنند).

داروها دارای یکسری عوارض هستند ، چنانچه عوارض زیر را در خود مشاهده نمودید لطفاً پزشک خود را در جریان قرار دهید: وجود حساسیت های پوستی (قرمزی ، خشکی پوست ، راش پوستی) وزوز گوش ، تب ، گیجی ، خون مردگی شدید پوست ، تهوع و استفراغ ، اسهال ، بی نظمی ضربان قلب ، سردرد شدید ، زردی چشم

توجه : پزشک معالج برای شما داروهای ضد انعقاد (کلوپیدوگرل = پلاویکس = اسویکس) تجویز می کند حتماً از پزشک و یا پرستار مربوطه توضیحات کامل را درخواست کنید .
کلوپیدوگرل : با توجه به اهمیت خاص داروی ضد انعقاد حتماً بروشور آن را از پرستار مربوطه درخواست و به دقت مطالعه و رعایت فرمایید .

واکسیناسیون

در صورت تمایل به تزریق واکسن انفلونزا بهتر است بیماران کاندید عمل جراحی قلب باز ۲ هفته قبل از عمل جراحی واکسیناسیون را طبق صلاحدید پزشک معالج خود انجام دهند .
در اطفال بعد از عمل جراحی قلب در صورت نیاز به تزریق هرکدام از واکسنها بهتر است تا ۲ ماه بعد از جراحی تزریق



واکسن به تعویق بیافتد.

مشکلاتی که در صورت بروز حتماً بایستی سریعاً به اورژانس اطلاع و یا به بیمارستان مراجعه شود:

- ✚ درد سینه شبیه دردهای قبل از عمل جراحی که مربوط به قلب باشد (توجه: درد قفسه 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
- ✚ اگر به صورت ناگهانی یک دست یا یک پا دچار بیحسی شدید شد .
- ✚ 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

مراجعه به پزشک :

احتمال گرفتگی عروق پیوندی وجود دارد. بنابراین از انجام اقداماتی که باعث گرفتگی می شوند مثل کشیدن سیگار،
پرخوری، خوردن غذاهای چرب و حاوی نمک و عدم فعالیت جدا خودداری کنید.



منبع

:پرستاری بیماری های قلب و عروق و گردش خون برونر و سودارت ۲۰۲۲

. هند بوک آموزش به بیمار ، ماری ام کانابو

. اصول مراقبت های ویژه در سی سی یو، ملاحی نیک روان

<http://darman.tums.ac.ir>

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

شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی ۰۵۸-۳۱۵۱۱۳۰۱

شماره تلفن های دپارتمان قلب :

• بخش قلب : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۸

• بخش CCU : ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۵۲



یا

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

