



توصیه های لازم پس از عمل جراحی های پس کروز

ضمن آرزوی سلامتی کامل برای کلیه بیماران، متذکر می شود که جراحی قلب یکی از مهمترین اعمال جراحی است. توجه شود که انجام مراقبتهای صحیح توسط بیماران پس از عمل جراحی قلب می تواند ضامن سلامت کامل خود بیماران بوده و شرایط روحی و روانی های افراد خانواده را که متأثر از شرایط فرد بیمار می باشد برطرف کرده و فرد را به زندگی عادی خود برمی گرداند.

باید توجه داشته باشید که ممکن است پس از اعمال جراحی قلب برای مدت کوتاهی با مشکلات زیر روبرو شوید:

- **بی اشتهاهی؛** توصیه می شود به مصرف مواد غذایی مطبوع و مورد نظرتان پردازید.
- **اختلالات خواب؛** سعی شود هوای اتاق مناسب و دارای تهویه مطبوع باشد در روز زیاد چرت نزنید، ساعت مشخصی برای خواب خود داشته باشید.
- **یبوست؛** توصیه می شود به مصرف مایعات، سبزیجات و میوه ها پردازید. از آب آلو استفاده کنید.
- **خستگی و افسردگی؛** استراحت و آرامش، تحرک و ملاقات کوتاه با نزدیکان در روند بهبودی شما موثر میباشد.
- این موارد معمولاً تا یکماه پس از انجام عمل جراحی قلب در نزد برخی از بیماران ایجاد می شود و در سنین

بالاتر شدت می یابد. در صورت تشدید موارد فوق با پزشک خود مشورت نمایید.

۱- یکی از مهمترین موارد مراقبتی پس از عمل جراحی قلب

فیزیوتراپی تنفسی است که شامل **تمرینات تنفسی، آموزش سرفه**

مفید و استفاده از وسایل تنفسی مانند **اسپیرومتر** که در اختیار شما قرار داده می شود و جهت افزایش ظرفیت تنفسی ریه هاست.

توجه شود که بعد از هر جراحی بزرگ ترشحات در ریه ها جمع شده و در صورت عدم خروج، عفونتهای تنفسی و سایر مشکلات تنفسی بوجود می آید. بنابراین همکاری شما در انجام تمرین تنفسی و انجام فعالیتهای فیزیکی مانند **راه رفتن** بسیار ضروری است.

۲- ورم پا؛ برداشتن ورید پا جهت پیوند زدن به عروق قلب سبب ایجاد ورم پا شده که در ساعات شبانه روز ممکن است متفاوت باشد. بنابراین ضروری است که تا ۲ ماه بعد از



عمل:
- هنگام نشستن پا آویزان نباشد و یک صندلی زیر پای عمل شده قرار گیرد.
- هنگام خوابیدن یک بالش زیر پای عمل شده قرار گیرد.
- بعد از راه رفتن سعی شود که بیمار بنشیند و پاها را مستقیم قرار دهد.

- در صورت افزایش ورم، درد، قرمزی در محل برداشتن رگ از پا با پزشک معالج مشورت شود.

۳- فعالیت فیزیکی و ورزش، بیمار در صورت اجازه پزشک



معالجه بایستی روزانه ۲ تا ۳ بار و در هر بار در حدود ۱۰ دقیقه قدم بزند و روزانه به میزان راه رفتن خود بیافزاید
توجه: تا مدت ۳ ماه بعد از عمل جراحی از برداشتن جسم سنگین و انجام رانندگی خودداری شود.

این زمان جهت جوش خوردن و ترمیم کامل استخوان جناغ سینه لازم است. پس از ۲ ماه از برداشتن اجسام سنگین نیز خودداری گردد. فعالیت های جنسی به تدریج از ماه سوم بعد از عمل بلامانع است.

۴- استحمام: بعد از ترخیص از بیمارستان در صورت



صلاحدید پزشک معالج خود و در صورت سالم بودن محل عمل جراحی می توانید استحمام کنید.

توجه: هنگام حمام کردن از آب خیلی داغ استفاده نکنید، زیرا موجب ضعف، سرگیجه و تنگی نفس می شود و در کمترین زمان ممکن استحمام کنند بهتر است جهت استحمام کردن از همراه کمک گرفته شود.

۵- پس از ترخیص از بیمارستان روزانه محل زخم قفسه سینه و زخم پا، را از نظر داشتن ترشح قرمزی و تورم کنترل کنید. در صورتیکه ترشحات در ناحیه زخم زیاد و خصوصاً همراه با تب باشد حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

لازم به ذکر است که زخم قفسه سینه تا ۲ الی ۳ ماه ممکن است دردهای گوناگونی در اطراف زخم خصوصاً در هنگام سرفه و عطسه ایجاد کند که ضمن حذف نگرانی و اضطراب



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی قائم (عج) بخش جراحی قلب

توصیه های لازم پس از عمل جراحی

بای پس کرونر دریچه قلب



رژیم غذایی مناسب برای بیماران قلبی:

مصرف گوشت مرغ و ماهی و غذاهای دریایی (ماهی و روغن ماهی از گرفتگی رگها خودداری نموده و انقباض رگهای خونی را کاهش می دهد و جریان خون مناسبی را برقرار می کند..

- مصرف پیاز خام و سیر (خام یا پخته)
- مصرف سبزیها و میوه ها (مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، گردو، هویج، کلم، شلغم و انواع لوبیا).
- مصرف روغن زیتون و هسته انگور
- مصرف لبنیات کم چرب
- مصرف غذاهای کم چرب
- مصرف آجیل بدون نمک

با آرزوی سلامتی و شادابی

می توانید زیر نظر پزشک خود از مسکن ساده مانند استامینوفن کدئین استفاده نمائید.

۶- رژیم غذایی: برای یک رژیم غذایی صحیح لازم است پس از عمل جراحی قلب ۴ فاکتور در بدن در حد طبیعی باشد:

- میزان چربی خون

- میزان قند خون

- میزان فشارخون

- وزن بیمار،



همچنین قطع کامل مصرف سیگار و انجام ورزش مناسب با توجه به نظر پزشک معالج و کاهش فشارها و کشمکشهای روانی نیز بایستی به طور کامل رعایت شود.

بنابراین باید در بیماران قلبی :

- کاهش مصرف مواد نشاسته ای مانند برنج و سیب زمینی.
- کاهش مصرف شیرینی و میوه های شیرین خصوصاً در بیماران با قند خون بالا
- حذف روغنهای اشباع شده مانند روغن حیوانی، روغن نباتی و لبنیات چرب.
- کاهش مصرف نمک خصوصاً در بیماران با فشارخون بالا
- کاهش مصرف گوشت قرمز

