



اصول مراقبت بعد از عمل قلب باز

اصول کلی تغذیه پس از عمل قلب

تغذیه مناسب پس از عمل قلب، نقش مهمی در ترمیم زخم، حفظ توان جسمی، پیشگیری از عوارض، کنترل وزن و کمک به بهبود عملکرد قلب دارد. در ماه نخست پس از جراحی، بدن برای ترمیم بافت‌ها و بازگشت به وضعیت طبیعی، به دریافت کافی انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و املاح نیاز دارد.

۱) رعایت رژیم غذایی در بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند

بیمارانی که وارفارین دریافت می‌کنند، باید رژیم غذایی خود را به صورت ثابت و منظم تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه رعایت کنند. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K نباید به صورت ناگهانی کم یا زیاد شود، زیرا می‌تواند بر اثر دارو تأثیر بگذارد. توصیه می‌شود این بیماران در مورد نوع و مقدار سبزیجات، مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی، حتماً با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنند.

۲) کاهش بی‌اشتهایی پس از عمل

ممکن است بیمار پس از عمل، برای چند هفته دچار بی‌اشتهایی، احساس سیری زودرس یا کاهش میل به غذا شود. در این شرایط بهتر است:

- غذا در وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شود.
- غذاها ساده، خوش‌هضم و متنوع باشند.
- در صورت امکان، از خوراکی‌های مغذی و پرپروتئین استفاده شود.
- مایعات و غذاهای نرم نیز در صورت تحمل بیمار، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳) مصرف غذاهای کم نمک و کم چرب

برای کمک به سلامت قلب و کاهش فشار بر سیستم قلبی-عروقی، توصیه می‌شود:

- از غذاهای کم‌چرب استفاده شود.
- مصرف نمک محدود گردد.
- از غذاهای فرآوری‌شده، کنسروی، فست‌فود و خوراکی‌های پر نمک پرهیز شود.
- روش‌های پخت سالم مانند آب‌پز، بخارپز، کبابی یا تنوری جایگزین سرخ‌کردنی‌ها شود.

۴) پیشگیری از یبوست

یبوست پس از عمل قلب می‌تواند به دلیل کاهش تحرک، مصرف برخی داروها و تغییر عادات غذایی ایجاد شود. برای پیشگیری از یبوست، رعایت نکات زیر مفید است:

- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه
- استفاده از غذاهای پرفیبر
- نوشیدن مایعات کافی، در صورت نداشتن محدودیت از سوی پزشک
- تحرک و فعالیت بدنی تدریجی طبق دستور تیم درمان

۵) تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت

بیماران مبتلا به دیابت باید رژیم غذایی دیابتی خود را ادامه دهند و مصرف کربوهیدرات‌ها را از نظر مقدار و نوع تحت کنترل داشته باشند. توصیه می‌شود:

- قندهای ساده و شیرینی‌ها محدود شوند.
- کربوهیدرات‌های پیچیده و پرفیبر در حد مناسب مصرف شوند.
- وعده‌های غذایی منظم باشد.
- قند خون طبق دستور پزشک کنترل شود.

۶) کنترل وزن

حفظ وزن در محدوده مناسب، یکی از عوامل مهم در بهبود سلامت قلب و کاهش فشار بر قلب است. تغذیه مناسب همراه با فعالیت بدنی تدریجی و رعایت توصیه‌های درمانی به این امر کمک می‌کند.

اهمیت مصرف پروتئین در دوران پس از عمل قلب:

پروتئین یکی از مواد مغذی مهم در دوران نقاهت پس از جراحی قلب است و در ترمیم بافت‌ها، بهبود زخم، حفظ توده عضلانی و تقویت عمومی بدن نقش دارد. در ماه اول پس از عمل قلب، به دلیل افزایش نیاز بدن به مواد مغذی برای ترمیم و بهبود، مصرف غذاهای مغذی، متنوع و متعادل اهمیت دارد. در این دوره، طبق نظر پزشک معالج و تیم درمان، منابع مناسب پروتئین در برنامه غذایی گنجانده شود.

- از منابع مناسب پروتئین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- مرغ بدون پوست
- ماهی (ماهی از منابع مفید پروتئین است و به دلیل داشتن اسیدهای چرب مفید، می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب باشد)
- سفیده تخم‌مرغ

- حبوبات و لوبیا
- مغزها و آجیل بدون نمک، در مقدار مناسب
- گوشت قرمز کم چرب، طبق توصیه پزشک و به مقدار مناسب

پس از طی دوره اولیه بهبودی، رژیم غذایی باید بر اساس وضعیت بیمار، بیماری‌های همراه و توصیه پزشک، به سمت الگوی غذایی سالم برای قلب تنظیم شود.

نکات آموزشی کوتاه برای بیمار:

- غذا را در حجم کم و در وعده‌های بیشتر مصرف کنید.
- از غذاهای کم نمک و کم چرب استفاده نمایید.
- مصرف پروتئین کافی را فراموش نکنید.
- در صورت مصرف وارفارین، از تغییر خودسرانه در رژیم غذایی خودداری کنید.
- در صورت ابتلا به دیابت، رژیم مخصوص دیابت را ادامه دهید.
- برای پیشگیری از یبوست، فیبر غذایی را طبق توصیه پزشک افزایش دهید.
- از سرخ‌کردنی‌ها کمتر استفاده کنید و روش‌های پخت سالم را ترجیح دهید.

سیکل خواب، استراحت و نحوه فعالیت :

دوران نقاهت پس از جراحی قلب باز، فرصتی حیاتی برای ترمیم بدن، بازسازی توان جسمی و سازگاری با تغییرات فیزیولوژیکی است. رعایت دقیق توصیه‌های پزشکی در این دوره، به بهبود ایمن و مؤثر بیمار کمک شایانی خواهد کرد.

استراحت کافی: خواب شبانه و استراحت‌های منظم در طول روز، روند بهبود را تسریع بخشیده و احساس خستگی و ضعف را کاهش می‌دهد.

فعالیت: بیمار باید بین فعالیت‌های روزانه، استراحت کافی داشته باشد و از انجام فعالیت‌های سنگین یا خسته‌کننده خودداری کند. در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه یا خستگی شدید، فعالیت متوقف و به کادر درمان اطلاع داده شود.

- اجتناب از بلند کردن وزنه‌های سنگین و انجام فعالیت‌های فیزیکی شدید، به‌ویژه تا زمان استحکام نسبی استخوان جناغ سینه (که معمولاً چند هفته به طول می‌انجامد)، امری ضروری است. این اقدامات از وارد آمدن فشار اضافی بر قفسه سینه و قلب جلوگیری کرده و خطر بروز عوارض جدی را به حداقل می‌رساند. پس از طی دوره اولیه، با مشورت پزشک معالج، می‌توان به تدریج میزان فعالیت‌ها را افزایش داد..

- توصیه می‌شود تا حدود یک ماه پس از جراحی، از بالا بردن دست‌ها بیش از سطح شانه پرهیز شود.
- برای انجام نماز، حداقل تا یک ماه پس از عمل، توصیه می‌شود از میز و صندلی استفاده شود.
- شنا و استفاده از استخر تنها پس از بهبود کامل زخم‌ها و با کسب اجازه از پزشک معالج توصیه می‌گردد.
- از نشستن طولانی‌مدت (بیش از یک ساعت) در یک وضعیت خودداری کرده و هر ساعت، ۵ تا ۱۰ دقیقه در اطراف خود قدم بزنید تا از لخته شدن خون و خشکی مفاصل جلوگیری شود.
- در طول استراحت، توصیه می‌شود با قرار دادن بالشک زیر پاها، اندام تحتانی را کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید. این وضعیت به کاهش تورم و بهبود گردش خون کمک می‌کند. از چهارزانو نشستن و خم کردن طولانی‌مدت زانوها پرهیز کنید. همچنین، از انداختن پاها روی هم خودداری کنید.
- استفاده از توالت فرنگی توصیه می‌شود؛ در صورت عدم دسترسی، می‌توان از انواع قابل حمل استفاده کرد.
- رانندگی در مسافت‌های کوتاه حدود ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی و رانندگی طولانی مدت پس از گذشت حداقل ۳ ماه از جراحی و طبق نظر پزشک بلامانع خواهد بود. در این حالت، توصیه می‌شود هر یک ساعت، یک استراحت کوتاه داشته باشید.
- انجام مسافرت پس از ترخیص از بیمارستان، تنها با تأیید و اجازه پزشک معالج مجاز است.

بازگشت به کار: مدت زمان بازگشت به فعالیت شغلی، بسته به ماهیت شغل و وضعیت جسمی بیمار متغیر و بر اساس دستور پزشک می‌باشد. زمان بازگشت به کار مشاغل سبک (مانند کارهای اداری) معمولاً پس از ۶ تا ۸ هفته می‌باشد در حالی که مشاغل سنگین ممکن است نیازمند ۳ ماه یا بیشتر استراحت باشند.

نحوه دراز کشیدن: بهترین وضعیت برای استراحت، دراز کشیدن به پشت (طاق باز) است. این وضعیت باعث کاهش فشار بر محل جراحی و کمک به ترمیم بهتر زخم می‌شود. در صورت امکان، بیمار باید از خوابیدن طولانی‌مدت به پهلو خودداری کند؛ زیرا فشار مداوم روی قفسه سینه می‌تواند باعث افزایش درد، کشش بخیه‌ها و اختلال در ترمیم زخم شود. اگر بیمار ناچار به خوابیدن به پهلو باشد، بهتر است مدت زمان آن طولانی نباشد و یک بالش بین پاها قرار داده شود.

بالا رفتن از پله‌ها: در بیشتر بیماران، بالا رفتن از پله‌ها پس از عمل قلب باز منع ندارد؛ اما باید با احتیاط و به تدریج انجام شود. در چند روز اول ممکن است بیمار هنگام بالا رفتن از پله‌ها احساس خستگی یا ضعف داشته باشد که معمولاً طبیعی است. بیمار باید آهسته حرکت کند و در صورت احساس خستگی، چند لحظه استراحت کرده و سپس ادامه دهد. در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی شدید یا در مواردی که پزشک محدودیت تعیین کرده است، ممکن است استفاده از پله‌ها نیاز به احتیاط بیشتر یا محدودیت داشته باشد.

استفاده از ساپورت قفسه سینه و بانداژ پا: در صورت تجویز پزشک، استفاده از محافظ قفسه سینه (ساپورت) تا دو ماه پس از عمل (به صورت دائم و شبانه‌روزی) و جوراب واریس تا شش ماه پس از عمل، به پیشگیری از عوارض کمک می‌کند. در هنگام بستن بانداژ پا و ساپورت قفسه سینه دقت کنید خیلی محکم و نه خیلی شل بسته نشوند؛ بانداژ پا معمولاً شب‌ها باز می‌شود.

طول دوره نقاهت: دوره بهبودی به طور متوسط بین ۶ تا ۱۲ هفته تخمین زده می‌شود. عواملی چون سن بیمار، وجود بیماری‌های زمینه‌ای (مانند دیابت یا فشار خون بالا) و پیچیدگی جراحی و ... بر این مدت زمان تأثیر گذارند.

پیگیری منظم: مراجعه منظم به پزشک متخصص قلب در طول دوره نقاهت، جهت ارزیابی روند بهبود و دریافت راهنمایی‌های لازم، بسیار حیاتی است.

پایش وزن: در دو هفته اول پس از ترخیص، وزن بیمار باید به صورت روزانه اندازه‌گیری شود. در صورت مشاهده افزایش وزن بیش از ۱ تا ۲ کیلوگرم در یک روز، یا بیش از ۳ کیلوگرم در طول یک هفته، لازم است بلافاصله موضوع به جراح قلب اطلاع داده شود.

آموزش تمرینات تنفسی پس از جراحی قلب باز:

تمرینات تنفسی عمیق و تکنیک‌های سرفه کنترل‌شده، نقش حیاتی در پیشگیری از عوارض ریوی پس از جراحی قلب باز دارند. انجام منظم این تمرینات در طول دوره بستری و در منزل، به بهبود عملکرد ریه‌ها، جلوگیری از عفونت‌های تنفسی، کاهش درد و تسریع بازگشت به فعالیت‌های عادی کمک شایانی می‌کند.

۱. تنفس عمیق (Deep Breathing)

هدف: تقویت عضلات تنفسی، افزایش حجم ریه‌ها و بهبود تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن.

نحوه انجام:

- بیمار می‌تواند به پشت دراز بکشد یا بنشیند.
- به آرامی از طریق بینی نفس عمیقی بکشید، به طوری که شکم شما بالا بیاید (قفسه سینه کمترین حرکت را داشته باشد).
- نفس را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید.
- به آرامی نفس را از طریق دهان (مانند فوت کردن شمع) خارج کنید.
- این چرخه تنفس را ۱۰ بار به صورت متوالی تکرار کنید.
- این مجموعه تمرین را حداقل ۳ بار در روز تکرار نمایید.

۲. استفاده از دستگاه اسپرومتر تشویقی (Incentive Spirometer)

هدف: کمک به بیمار برای کنترل عمق و سرعت تنفس، جلوگیری از فروپاشی کیسه‌های هوایی ریه (آلوتل‌ها) و پاکسازی ترشحات. این دستگاه به‌ویژه برای بیمارانی که در معرض خطر مشکلات تنفسی پس از جراحی هستند، بسیار مفید است.

نحوه انجام:

- دستگاه را در دست بگیرید. مطمئن شوید که عقربه‌های نشانگر (در صورت وجود) در وضعیت صفر قرار دارند.
- دهان خود را کاملاً دور قطعه دهانی دستگاه قرار دهید.

- به آرامی و تا جایی که می‌توانید، هوا را به داخل بکشید (دم عمیق). سعی کنید پیستون دستگاه را تا حد امکان بالا ببرید.
- نفس خود را برای ۲ تا ۳ ثانیه نگه دارید تا هوا در عمق ریه‌ها جریان یابد.
- قطعه دهانی را از دهان خارج کرده و نفس را به آرامی از طریق دهان خارج کنید.
- پس از هر بار تمرین با اسپرومتر، چند سرفه عمیق و کنترل‌شده داشته باشید تا ترشحات احتمالی از ریه‌ها خارج شوند.
- دفعات تمرین با اسپرومتر را به ۱۰ بار در ساعت (یعنی هر ۶ دقیقه یک بار) یا طبق دستور پزشک یا فیزیوتراپیست افزایش دهید.
- بین هر چند تمرین، چند ثانیه استراحت کنید.

۳. تمرینات تنفس دیافراگمی (Diaphragmatic Breathing/Belly Breathing)

هدف: تقویت عضله دیافراگم (عضله اصلی تنفس) و بهبود کارایی تنفس.

نحوه انجام:

- به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را کمی خم کنید.
- یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم، درست زیر دنده‌ها قرار دهید.
- به آرامی از طریق بینی نفس عمیقی بکشید. در این حین، سعی کنید دست روی شکم شما بالا بیاید، در حالی که دست روی قفسه سینه کمترین حرکت را دارد. این نشان‌دهنده استفاده صحیح از دیافراگم است.
- به آرامی از طریق دهان نفس را خارج کنید و شکم را به داخل فشار دهید.
- این تمرین را برای چند دقیقه تکرار کنید.

مراقبت از زخم:

- زخم قفسه سینه یا پای خود را مرتب چک کنید و بهداشت این ناحیه را رعایت کنید.
- بخیه‌ها باید تمیز و خشک نگه داشته شوند.
- رعایت نظافت پانسمان خصوصاً در ناحیه کشاله ران در هنگام مراجعه به سرویس بهداشتی ضروری می‌باشد.
- در صورت مشاهده قرمزی، التهاب، گرمی، تورم، ترشح غیر طبیعی از جای زخم و بوی بد، تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد و لرز، درد یا حساسیت به لمس حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- از کشیدن لیف و مالیدن لوسیون‌ها یا پمادهای مختلف روی زخم خودداری کنید.
- از لوسیون‌ها، روغن‌ها، کرم و ویتامین E استفاده نکنید.
- زخم شما نیاز به پانسمان، بتادین، سرم و یا هر چیز دیگری ندارد.

- از پوشیدن لباس های خیلی تنگ تا زمان بهبود کامل زخم خودداری کنید.
- ترمیم زخم ها حدوداً ۶ هفته طول می کشد.
- بخیه های پا و ناحیه قفسه سینه قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن ندارند.
- پس از گذشت ۵ روز از عمل، محل عمل به پانسمان نیاز ندارد مگر اینکه خونریزی و ترشح از محل وجود داشته باشد، کمی احساس خارش، سوزش و بی حسی در مسیر زخم طبیعی می باشد.
- علائم عفونت در محل برش جراحی را بررسی نمایید و در صورت مشاهده قرمزی، گرمی، تورم، ترشح غیرعادی، بوی بد، افزایش درد، حساسیت به لمس، تب بالای ۳۸٫۵ درجه یا لرز به پزشک اطلاع دهید.

نحوه استحمام :

- استحمام روزانه با آب ولرم و شامپو بچه جهت محافظت ناحیه زخم سود مند خواهد بود.
- از استحمام با آب گرم بعثت افت فشار خون شدیداً اجتناب گردد.
 - از خاراندن محل زخم پرهیزید و از آب ولرم استفاده کنید.
 - محل زخم را پس از استحمام خشک کنید.
 - از کشیدن لیف روی زخمها و استفاده از وان حمام خودداری نمائید.
 - مدت زمان استحمام را جهت جلوگیری از خستگی به حداقل برسانید.
 - بعد از ترخیص و برداشتن پانسمان ها (بعد از اولین استحمام) نیازی به پانسمان مجدد محل عمل قلب نمی باشد .
 - بخیه های قفسه سینه قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن بخیه نمی باشد . بخیه های محل لوله های قفسه سینه در زمان اولین ویزیت پزشک کشیده می شوند.

فعالیت جنسی پس از جراحی قلب باز:

- بازگشت به فعالیت جنسی پس از جراحی قلب باز، به بهبودی بیمار و روند ترمیم زخمها بستگی دارد.
- به طور معمول، حدود ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی، زمانی که زخمها ترمیم یافته و درد قفسه سینه یا ناحیه جراحی کاهش یافته است، می توانید فعالیت جنسی را از سر بگیرید.

- شرط اصلی: توانایی بالا رفتن از یک طبقه پله بدون احساس ناراحتی یا درد، نشان‌دهنده آمادگی نسبی بدن است.
- از وارد کردن فشار مستقیم بر روی دنده‌ها و قفسه سینه خودداری کنید.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، فوراً فعالیت را متوقف کنید.
- اگر درد قفسه سینه بیش از ۴-۵ دقیقه طول کشید یا با تنگی نفس شدید همراه بود، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- مصرف داروهای تقویت کننده جنسی (مخصوصاً ویاگرا) حتماً با اجازه پزشک و با احتیاط صورت گیرد.

نحوه مصرف داروها :

داروهای شما بر اساس آخرین نسخه پزشک در زمان ترخیص تنظیم شده‌اند، بنابراین باید دقیقاً طبق دستور پزشک و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شوند.

بیشتر داروهای پس از جراحی قلب برای کنترل فشار خون، ضربان قلب و پیشگیری از عوارض قلبی تجویز می‌شوند. بنابراین اگر قبل از مصرف دارو دچار ضعف، بی حالی، سرگیجه یا تعریق شدید، ممکن است فشار خون یا ضربان قلب شما پایین باشد. در این شرایط:

- ابتدا فشار خون و نبض خود را اندازه‌گیری کنید.
- در صورت پایین بودن مقادیر، از مصرف خودسرانه دارو خودداری کرده و با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید.
- اگر این علائم به‌طور مکرر تکرار شد، برای تنظیم دوز دارو با پزشک مشورت کنید.
- در بیمارانی که تعویض دریچه قلب انجام داده‌اند و وارفارین مصرف می‌کنند، مراجعه منظم به کلینیک وارفارین برای کنترل INR و تنظیم دارو ضروری است.

پیگیری پس از ترخیص و زمان مراجعه به پزشک:

- نوبت ویزیت بعدی جراحی معمولاً یک هفته پس از ترخیص تعیین می‌شود.
- بیمارانی که تعویض دریچه قلب انجام داده‌اند و وارفارین مصرف می‌کنند، باید قبل از هرگونه اقدام دندانپزشکی، پزشک و دندانپزشک خود را از جراحی قلب و مصرف وارفارین مطلع کنند.

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، باید به پزشک اطلاع داده شود:

- افزایش وزن بیش از ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در روز به مدت دو روز متوالی
- تشدید تورم یا درد شدید ساق پا
- افزایش یا تشدید تنگی نفس
- درد خنجری هنگام تنفس عمیق و درد شدید قفسه سینه

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد که در ۲۴ ساعت، دو بار تکرار شود
- ادامه‌دار بودن خونریزی
- گرمی، ترشح یا بوی بد از محل زخم جراحی
- بثورات پوستی
- خستگی شدید و غیرعادی

مدیریت درد پس از جراحی قلب باز

کنترل مؤثر درد پس از جراحی قلب باز، نقش حیاتی در تسریع روند بهبودی، توانمندسازی بیمار برای انجام تمرینات تنفسی و تغذیه مناسب، و جلوگیری از عوارض احتمالی ایفا می‌کند.

علل درد پس از جراحی قلب باز:

درد در این دوره، به دلایل مختلفی بروز می‌کند که اغلب با درد قلبی تفاوت دارند:

۱. برش جناغ سینه: این درد اصلی‌ترین و شایع‌ترین علت درد قفسه سینه پس از جراحی قلب باز است. ترمیم استخوان جناغ سینه معمولاً ۲ تا ۳ ماه زمان می‌برد.
۲. کشیدگی عضلات قفسه سینه: در طول جراحی، عضلات قفسه سینه باز و دستکاری می‌شوند که منجر به درد و گرفتگی عضلانی می‌شود.
۳. ترمیم اعصاب و بافت‌ها: آسیب‌های جزئی به اعصاب اطراف ناحیه عمل و تغییرات بافتی در طول روند ترمیم، می‌تواند باعث درد، سوزش یا بی‌حسی موضعی شود.
۴. درد در ناحیه پشت و ستون فقرات: باز شدن قفسه سینه و وضعیت بدن حین جراحی ممکن است باعث دردهای موقتی در ناحیه کمر و ستون فقرات شود.

نکته مهم: هر دردی در ناحیه قفسه سینه، لزوماً منشأ قلبی ندارد. دردهای ذکر شده در بالا، عموماً به عضله، استخوان و اعصاب مربوط بوده و با درد واقعی حمله قلبی متفاوت هستند.

راهکارهای کنترل درد:

- داروهای تجویزی: پزشک معالج، داروهای مسکن متنوعی (مانند استامینوفن، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs)، و در صورت نیاز، اپیوئیدهای ضعیف) را بر اساس شدت درد و وضعیت بیمار تجویز خواهد کرد. مصرف منظم و دقیق این داروها طبق دستور پزشک، بسیار حیاتی است.
- تکنیک‌های تنفسی: انجام صحیح تمرینات تنفسی (توضیح داده شده در بخش تمرینات تنفسی) می‌تواند به کاهش درد و احساس راحتی بیشتر کمک کند.
- تغییر وضعیت آهسته: اجتناب از حرکات ناگهانی و تغییر وضعیت تدریجی، فشار بر محل جراحی را کاهش داده و درد را تسکین می‌دهد.

- استفاده از بالشت: قرار دادن بالشت بین زانوها هنگام خواب پهلوی، یا حمایتی در زیر قفسه سینه هنگام سرفه، می تواند به کاهش درد کمک کند.

تشخیصی و مدیریت درد شدید قفسه سینه:

در صورت بروز درد شدید در ناحیه قفسه سینه که علائم زیر را به همراه دارد، باید فوراً اقدام شود:

- انتشار درد: کشیده شدن درد به ناحیه فک، گردن، پشت شانه یا بازوها.
- علائم همراه: تنگی نفس، تعریق سرد، تهوع، استفراغ، تپش قلب غیرطبیعی.

اقدامات فوری:

۱. کنترل فشار خون: ابتدا فشار خون خود را اندازه گیری کنید.
۲. مصرف نیتروگلیسرین (در صورت تجویز پزشک):
شرط: اگر فشار خون شما بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه است.
- نحوه مصرف: یک عدد قرص نیتروگلیسرین زیر زبانی را زیر زبان قرار داده و استراحت کنید.
۳. تکرار دوز (در صورت عدم بهبود):
• اگر درد تا ۵ دقیقه پس از مصرف قرص اول برطرف نشد، یک قرص دیگر زیر زبان قرار دهید و همچنان استراحت کنید.
- اگر درد تا ۵ دقیقه دیگر (یعنی ۱۰ دقیقه پس از شروع) همچنان ادامه داشت، قرص سوم را زیر زبان قرار دهید.
۴. محدودیت مصرف: حداکثر ۳ عدد قرص نیتروگلیسرین با فاصله ۵ دقیقه از یکدیگر مجاز است.
۵. مراجعه فوری به مرکز درمانی: اگر پس از مصرف ۳ قرص، درد همچنان ادامه داشت، فوراً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کرده یا با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید. این وضعیت می تواند نشانه ای از یک عارضه جدی قلبی باشد و نیازمند ارزیابی و درمان فوری پزشکی است.

تأکید: دستورالعمل مصرف نیتروگلیسرین فقط و فقط باید طبق تجویز و راهنمایی پزشک صورت گیرد.

سایر نکات ضروری بعد از عمل قلب باز :

- دمای محیط اطراف بیمار معتدل باشد. در معرض هوای سرد و گرم قرار نگیرید.
- تعداد ملاقات کنندگان محدود باشد.
- از ملاقات مستقیم بیمار با افراد آلوده به بیماری های تنفسی و عفونی خودداری نمایید. به مدت سه هفته محدودیت ملاقات داشته باشید.

- افسردگی و اختلال در روند خواب، یکی از عوارض شایع پس از عمل قلب باز است، که ممکن است بیماران را تحت تاثیر قرار دهد. تغییرات جسمی و عاطفی ناشی از جراحی، همراه با نگرانی‌ها درباره سلامتی و آینده می‌توانند؛ منجر به احساس ناامیدی و افسردگی شوند. بیماران ممکن است؛ احساس خستگی، بی‌حوصلگی یا عدم علاقه به فعالیت‌های روزمره داشته باشند. مهم است که خانواده و دوستان بیمار، در این دوران کنارشان باشند و حمایت عاطفی لازم را ارائه دهند. همچنین، مشاوره با یک روان‌شناس یا مشاور می‌تواند؛ به بیماران کمک کند تا احساسات خود را مدیریت کنند و راهکارهای مفیدی، برای مقابله با افسردگی پیدا کنند. تمرینات ورزشی ملایم، تغذیه مناسب و خواب کافی نیز می‌توانند؛ تأثیر مثبت بر روحیه داشته باشند.
- هنگام سرفه یا عطسه، جهت حمایت از قفسه سینه یک بالش را روی قفسه سینه قرار دهید و با دست کمی فشار دهید تا فشار به جناغ کاهش یابد.
- برنامه‌های توانبخشی و فیزیوتراپی بعد از عمل قلب باز که معمولاً در مرکز توانبخشی و یا تحت نظارت پزشک متخصص قلب آغاز می‌شود، برای بازیابی قدرت و استقامت قلبی بسیار مهم هستند. ۱ تا ۲ ماه بعد از عمل قلب با مراجعه به پزشک متخصص قلب، اکو انجام شده و بر اساس ارزیابی‌های صورت گرفته، شروع و تعداد جلسات بازتوانی قلب مشخص می‌گردد. این برنامه‌ها شامل تمرینات ورزشی تحت کنترل، آموزش‌های مربوط به سبک زندگی سالم و مشاوره‌های لازم است.
- هرگونه محصولات نیکوتینی دیگر، قویاً ممنوع است. نیکوتین به طور مستقیم به پوشش داخلی عروق خونی آسیب می‌رساند، باعث تنگی عروق و افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و به این ترتیب، خطر گرفتگی مجدد عروق و شکست عمل جراحی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.
- ترک سیگار کشیدن بعد از عمل قلب باز، حیاتی‌ترین بخش خودمراقبتی برای حفظ سلامت قلب در بلندمدت است و بیمارانی که با این مشکل مواجه هستند، باید از طریق مشاوره‌ها و کمک‌های پزشکی، برای ترک دائمی اقدام کنند.
- حتی در معرض دود سیگار افراد دیگر قرار نگیرید.
- بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرید و با کوچکترین مشکلات دهان و دندان فوراً به دندانپزشک مراجعه نمایید.

مهم :

نوبت ویزیت بعدی بیمار طبق نظر پزشک جراح معمولاً ۵ تا ۷ روز بعد از ترخیص می باشد. در زمان ترخیص بیمار

از بخش بستری پزشک بخش درخواست عکس قفسه سینه و آزمایشات خون

• ck BUN,Cr,Na,K,PT,PTT,INR,FBS,CBC و در صورت لزوم LFT) را در سیستم ثبت نموده و کد مربوطه به

بیمار داده می شود. به بیمار تاکید می گردد ۲ روز قبل از مراجعه جهت ویزیت اقدامات انجام شود و بیمار حتما

با جواب آزمایشات خون و عکس قفسه سینه و کلیه مدارک پزشکی لازم به پزشک مراجعه نماید.

تهیه و تدوین : محبوبه نسابه (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید علمی : جناب آقای دکتر کامران جمشیدی (فوق تخصص جراحی قلب و عروق)



راهنمای مراقبت پس از عمل قلب باز



با مراقبت درست، بهبودی سریع‌تر و زندگی سالم‌تر خواهیم داشت



مصرف داروها



- ✓ داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ هیچ دارویی را خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید.
- ✓ در صورت فراموش کردن دارو با پرسوز عوارض یا پزشک با پرستار مشورت نمایید.



فعالیت بدنی



- ✓ راه رفتن را از روزهای اول پس از عمل آغاز کرده و به تدریج افزایش دهید.
- ✓ از بلند کردن کتشیدن یا هل دادن استگین تا زمان توصیه پزشک خودداری کنید.
- ✓ فعالیت‌های روزمره را به تدریج از سر بگیرید.



تمرینات تنفسی



- ✓ تنفس عمیق و سرفه مؤثر را طبق آموزش انجام دهید.
- ✓ از اسپرومتر تشویقی طبق دستور استفاده نمایید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه با یک بالش از قفسه سینه حمایت کنید.



مراقبت از زخم جراحی



- ✓ محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ روزانه زخم را از نظر قرمزی، تورم، ترشح، گرمی، باز شدن لبه‌های زخم بررسی نمایید.
- ✓ از دستکاری، خاراندن، استفاده کرم و پماد، بنادین، الکل روی زخم و وارد شدن فشار یا ضربه به محل جراحی خودداری کنید.



استحمام



- ✓ استحمام طبق نظر پزشک و پس از ترخیص پلامانع است.
- ✓ از آب ولرم استفاده کنید.
- ✓ محل زخم را به آرامی با آب و صابون ملایم شستشو داده و بدون مالش خشک نمایید.
- ✗ از کیسه کشیدن، لیف زیر و مالش مستقیم زخم خودداری کنید.
- ✗ تا زمان بهبودی کامل زخم از وان، استخر و چکوزی استفاده نکنید.



تغذیه



- ✓ برنامه غذایی توصیه شده توسط پزشک و کارشناس تغذیه را رعایت کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه مکمل‌ها، داروهای گیاهی و رژیم‌های غذایی خاص بدون مشورت با پزشک خودداری نمایید.
- ✓ مصرف نمک و غذاهای پرچرب را محدود کنید.



کنترل وضعیت جسمانی



- ✓ وزن خود را طبق توصیه پزشک کنترل کنید.
- ✓ فشار خون و ضربان قلب را در صورت تیم توصیه پزشک اندازه‌گیری نمایید.
- ✓ از مصرف دخانیات و فرآورده‌های حاوی نیکوتین خودداری کنید.



پیگیری درمان



- ✓ در زمان تعیین شده برای ویزیت و پیگیری مراجعه نمایید.
- ✓ داروها را همراه داشته باشید.
- ✓ نتایج آزمایش‌ها و مدارک پزشکی خود را در مراجعات بعدی ارائه کنید.

علائم هشدار - مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس



درد یا فشار قفسه سینه



تنگی نفس شدید یا ناگهانی



تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد



ترشح، تورم یا باز شدن زخم جراحی



تپش قلب شدید یا نامنظم



سرگیجه شدید یا کاهش سطح هوشیاری



ورم شدید پا



افزایش وزن همراه با تنگی نفس و تورم



سلامت شما، هدف ماست.

نکات مهم برای بهبودی بهتر و پیگیری از عوارض



استراحت کافی داشته باشید.



از حمایت خانواده و اطرافیان استفاده کنید.



دستورالعمل‌های پزشک و تیم درمان را به دقت رعایت کنید.



بهداشت فردی را رعایت کنید.



به تدریج و با صبر، فعالیت‌های خود را افزایش دهید.



پیگیری منظم، کلید سلامت قلب شماست.

واحد آموزش سلامت بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی