

بهترین توصیه توجه به رژیم غذایی و تغییر عاداتهای غلط زندگی است .

فشار خون ، چربی خون و قند خون بالا و کنترل نشده وزن زیاد ، استرس ، عصبانیت ، کم تحرکی و مصرف سیگار و مواد مخدر از عوامل خطر زا می باشند که باید کنترل شوند .



رژیم غذایی

۱- از رژیم غذایی کم نمک و کم چرب و بیشتر از گوشت مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید .

۲- از مصرف غذاهای چرب از قبیل کله و پاچه ، خامه ، دنبه ، گوشتهای چرب ، سس مایونز و ... خودداری کنید در عوض از غذاهای آب پز و کبابی بیشتر استفاده کرده و پخت غذا با فر را جایگزین غذای سرخ کردنی نمایید .

۳- جهت بهبود ضعف عضلات از مواد غذایی سرشار از کلسیم مثل شیر ، ماست ، کلم ، ماهی ، لوبیای پخته ، پرتقال و همچنین آب معدنی و جهت جلوگیری از یبوست مصرف مایعات و میوه های تازه و سبزیجات را افزایش دهید .

۴- کم خونی پس از عمل ، عارضه شایعی است که به مرور زمان با تغذیه مناسب و استفاده از مواد غذایی از قبیل اسفناج ، جعفری ، حبوبات ، سفیده تخم مرغ ، ماهی و بهبود می یابد .

۵- از آناس و مرکبات جهت ترمیم زخم استفاده کنید .

۶- بلافاصله پس از مصرف غذا دراز نکشید و همچنین از انجام فعالیت سنگین خودداری کنید.

۷- بی اشتهاپی و بی قراری پس از عمل تا حدود یک ماه ممکن است وجود داشته باشد که بتدریج برطرف می شود



ورزش و فعالیت

۱- مدد جوی عزیز در صورتی که باید مسیر بین شهری طی کنید هنگام برگشتن به شهر خود در طول مسیر پاهای خود را مرتب حرکت دهید و آنها را آویزان نکنید . زیر پاهایتان چهارپایه کوچکی بگذارید . هر دو ساعت یکبار از ماشین پیاده شوید چند دقیقه راه بروید .

۲- از تحرکات نابجا و آوردن دست به پشت سر و یا بالای سر و خوابیدن به پهلو دو تا چهار ماه خودداری کنید .

۳- از نشستن در یک جا به مدت طولانی و چهارزانو و انداختن پاها روی یکدیگر حداقل تا یکماه بپرهیزید .

۴- از هل دادن و یا جا به جا کردن وسایل سنگین ، رانندگی و کار با ماشین الات سنگین تا دو ماه خودداری کنید .

۵- هنگام فعالیت حتماً بانداز سینه بسته باشد فقط هنگام خواب باز شود .

۶- هنگام خواب جوراب حمایتی یا بانداز کشی را از دور پای خود باز کنید و زیر پاها بالش کوچکی قرار دهید .

۷- در حد توان خود ورزش کنید به فعالیت های خود به تدریج بیفزایید .

۸- اگر دچار تنگی نفس ، طپش قلب و یا ضعف ، شدید ، ورزش را متوقف کنید و در زمان مناسبی که خستگی شما برطرف شد فعالیت را تا حد توان از سر بگیرید .

۹- از انجام ورزش در هوای بسیار سرد و بسیار گرم خودداری کنید .

۱۰- هیچگاه پس از غذا خوردن ورزش نکنید .

۱۱- به هنگام بالا رفتن از پله کمی مکث کنید تا عدد پنج بشمارید یک نفس عمیق بکشید و مجدداً بالا بروید .

۱۲- ارتباط زناشویی خود را تا ۴ هفته بعد از عمل موکول کنید

۱۳- از دستگاه اسپرومتر (فوت فوتک) جهت افزایش ظرفیت ریوی استفاده کنید . موقع سرفه حتماً قفسه سینه خود را با بالش حمایت کنید .



۱۴- در صورت داشتن درد قفسه سینه می توانید از قرص مسکن (استامینوفن) استفاده کنید .

۱۵- از بلند کردن اشیا که بیش از ۲ kg وزن داشته باشد خودداری کنید (حداقل تا ۲ ماه)

مراقبت از زخم

۱- معمولاً بخیه ها قابل جذب هستند در عین حال هنگام ویزیت از جراح خود در این مورد بپرسید .

۲- در صورت داشتن ترشح از محل های برش جراحی ، پانسمان روزانه نیازی نیست ولی در صورت قرمزی و التهاب



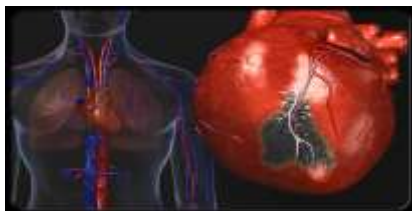
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی

((آموزش ضمن خدمت))

کد: PA-EP-۲۳-۰۴

مراقبت پس از جراحی قلب



تهیه و تنظیم: مینا فیروزی زاده - پرستار بخش ICU جراحی قلب

ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۰



۵- در چند هفته اول پس از عمل ممکن است روی پوست شما حالت خونمردگی دیده شود و گاهی دچار خارش، بی حسی و یا سوزش شود این حالات در چند هفته اول که پوست شما ترمیم می شود، دیده خواهد شد.

۶- گاهی اوقات ممکن است در ناحیه کتف و شانه خود احساس سوزش و یا در بالای محل جراحی خود احساس ورم و برجستگی کنید، کلیه حالات طبیعی است و بتدریج برطرف می گردد.

۷- از استعمال دخانیات جداً خودداری کنید.

با آرزوی بهبودی هر چه سریعتر شما عزیزان

منابع:

www.up to date .com
www.health link .com
www.all nurses .com

آدرس الکترونیکی بیمارستان:

www.hfmc.sums.ac.ir

محل زخم و لرز و باز شدن بخیه ها یا خروج ترشحات چرکی حتما پزشک خود را مطلع کنید.

۳- پنج تا هفت روز پس از عمل حمام کنید و پانسمان های خیس خورده را جدا کنید و دیگر نیازی به تعویض پانسمان در منزل نمی باشد.

۴- از کشیدن لیف و کیسه بر روی زخم خودداری کنید بهتر است تا چهل روز سر شما به کمک سایرین شسته شود.

عوارض بعد از عمل

(اختلال در حافظه کوتاه مدت و افسردگی از عوارض پس از عمل است که به تدریج برطرف می شود.)

۱- در صورت بروز تب، سرفه های متوالی و یا حرکات غیرطبیعی جناغ سینه (صدای تیک تیک) حتما پزشک خود را مطلع کنید.

- در صورت وجود قرمزی و التهاب و خروج ترشحات چرکی از زخم پزشک خود را مطلع کنید.

۳- در صورت وجود خون در مدفوع یا قرمز شدن ادرار یا خون ریزی از دهان هنگام مسواک زدن و همچنین حالت تهوع و استفراغ و یا تاری دید با پزشک خود مشورت کنید.

نکات مهم

۱- به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت بیشتری دهید + مسواک زدن پس از هر وعده (

۲- داروهای خود را به موقع و بر اساس دستور پزشک و راهنمایی پرستار خود مصرف کنید.

۳- روز مراجعه به پزشک عکس از قفسه سینه خود گرفته و در نوبت داده شده به ایشان مراجعه و نشان دهید

۴- جهت خواندن نماز حداقل تا ۲ ماه از میز و صندلی استفاده کنید.