

مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی قلب باز بای پاس عروق کرونر CABG



EDU-GUD-01

مراقبت های بعد از ترخیص از بخش جراحی قلب

بیماریهای قلبی همانند سایر بیماری ها با
درمان، بی خطر میشوند. لذا می توان با

آگاهی کامل ترس و نگرانی را از خود دور
نموده و با آرامش به درمان ادامه داد ..

دستورات مراقبت در منزل به طور شفاهی
هنگام ترخیص به شما داده شده، لذا جهت
فراموش نکردن آنها مجدداً این اطلاعات به
صورت پمفلت آموزشی در اختیار شما قرار
می گیرد.

با به کارگیری این موارد عوارض بعداز
عمل جراحی قلب باز را به حداقل رسانید

رعایت رژیم غذایی در منزل از موارد مهمی
است که باید توسط شما رعایت شود.

جهت رعایت بهداشت فردی و کنترل زخم
حتماً روزانه حمام کنید استحمام در زمان کم
و معمولی باشد.

رژیم غذایی در منزل

۱- از غذای کم نمک و کم چرب استفاده کنید

۲- مجاز به استفاده از غلاتی همچون برنج و
نان میباشید اگر بیماری قند دارید کمتر
استفاده کنید.

۳- از لبنیات مثل شیر و ماست، پنیر کم
چرب میتوانید استفاده کنید (از لبنیات
پاستوریزه استفاده کنید)

۴- از گوشت قرمز هفته ای دو مرتبه مجاز به
استفاده می باشید (نوع گوشت قرمز گوسفند
بدون چربی باشد)

۵- در طول هفته از انواع ماهی و مرغ میتوانید
استفاده کنید به صورت کبابی و یا آب پز باشد

۶- از انواع سوپ بدون چربی می توانید
استفاده کنید

۷- غذاهای مصرفی باید سبک و کم حجم باشد
و از مصرف غذای پر ادویه خودداری کنید

۸- از دانه های روغنی مثل بادام ، فندق و
پسته به میزان کم استفاده کنید گردو هیچ مانعی
ندارد

۹- از مصرف غذاهایی مثل کله پاچه ، کالیاس،
سوسیس، پنیر چرب، جگر، میگو، کره، خامه
(به دلیل چربی بالا) و غذاهای سرخ کرده
خودداری کنید.

۱۰- بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) از
مصرف قند، شکر، شیرینی، و قندهای غلیظ
شده مثل کمپوت مربا و نبات بپرهیزید.

جهت رفع بی اشتهایی توصیه میشود از مواد
غذایی کم در وعده های زیاد استفاده کنید

اختلال خواب "افسردگی" خستگی از مواردیست
که در بیماران بعد از عمل جراحی قلب دیده
میشود که توصیه میشود ساعات مشخصی را
برای خواب داشته باشید. استراحت و آرامش و
تحرک و ملاقات کوتاه با نزدیکان در جبران
افسردگی موثر است.

میزان فعالیت در منزل

۱- روزانه حداقل یک ساعت پیاده روی متناوب
داشته باشید.

2_ می توانید یک الی دو طبقه را خیلی آهسته بالا بروید.

3_ روزهای سرد از خانه خارج نشوید

4_ فعالیت سنگین انجام ندهید وزنه بیش از ۳-۴ کیلو را تا سه ماه بلند نکنید.

5_ در شبانه روز حداقل ۷-۸ ساعت استراحت کنید و خواب راحت داشته باشید.

6_ عصبی نشویدو نباید خود را از ملاقات با اقوام و دوستان خسته کنید.

7_ بعد از به ماه میتوانید کارهای سبک جسمی و کارهای دفتری انجام دهید.

8_ تا سه هفته بعد از عمل نماز خود را نشسته بخوانید .

9_ از خم شدن به جلو بپرهیزید.

۱۰_ تا ۲ ماه پس از ترخیص از خوابیدن به پهلو و شکم اجتناب کنید.

۱۱_ به مدت ۳ هفته بعد از عمل بایستی از انجام رانندگی خودداری کنید.

۱۲_ به مدت ۶ هفته از عمل جراحی قلب باز از رابطه جنسی خودداری کنید.

در منزل:

یکی از موارد مراقبتی پس از عمل جراحی قلب فیزیوتراپی تنفسی است که

شامل تمرینات تنفسی-آموزش سرفه و استفاده از وسایل کمک تنفسی مثل اسپرومتری میباشد.

تورم پا به دلیل برداشتن رگ جهت پیوند زدن به عروق قلبی میباشدو ضروری است تا مدتی بعد از عمل هنگام نشستن از اویزان نمودن پا خودداری کنیدو یا پارا بصورت افقی در سطح بدن نگه دارید.

در صورت افزایش ورم درد و خونریزی در محل برداشتن رگ از پا با پزشک خود مشورت کنید.

از مصرف دخانیات خودداری کنید.

لازم بذکر است که درد قفسه سینه ۲الی ۳ ماه ممکن است در اطراف زخم خصوصا در هنگام سرفه و عطسه ایجاد شود که میتوانید تحت نظر پزشک خود از مسکن استفاده نمایید.

در ادامه درمان یه ماه بعد از عمل جراحی با نظر پزشک متخصص جهت بازتوانی قلب به کلینیک بازتوانی قلبی مراجعه نمایند

جهت رعایت بهداشت فردی و کنترل زخم روزانه حمام نمایید حمام در زمان کم و بطور معمول انجام شود.

هنگام خوابیدن و بلند شدن حتما از یک نفر کمک بگیرید خود بخود این کار را انجام ندهید.

