

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

جراحی بای پس عروق کرونر

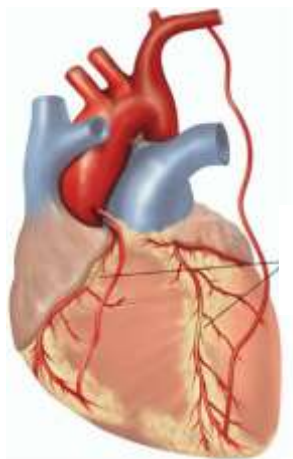
Coronary Artery Bypass Graft/ CABG



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت

جراحی بای پس عروق کرونر چیست؟

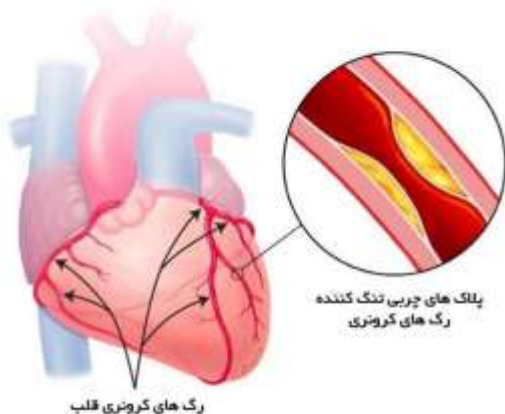


رگ های
تنگ شده

جراحی بای پس سرخرگ کرونری یک نوع عمل جراحی قلب باز می باشد. در این روش از رگ های خونی جهت میانه زدن یا به اصطلاح "بای پس" سرخرگ کرونری قلبی (سرخرگ اصلی قلب) دچار تنگی و گرفتگی استفاده می شود. در شرایط جدید جریان خون از رگ های جدید به جای رگ های دچار تنگی قلبی صورت می گیرد.

سرخرگ های قلبی چگونه دچار تنگی می شوند؟

در طول زمان چربی ها، کلسترول و سایر مواد ممکن است در دیواره سرخرگ ها رسوب کرده و پلاک تشکیل شود. زمانی که پلاک جریان خون به قلب را مسدود می کند منجر به احساس ناراحتی در قفسه سینه می گردد، که تحت عنوان آنژین صدری نامیده شده و ممکن است سبب حمله قلبی گردد.

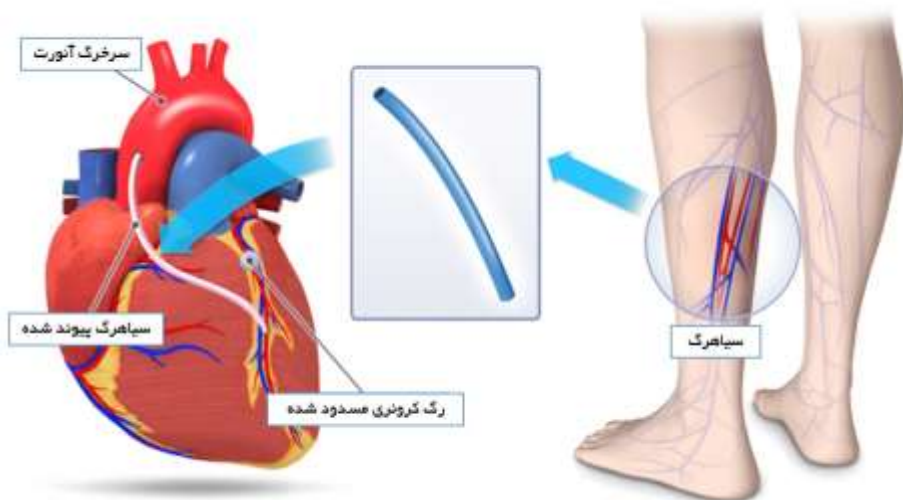


پلاک های چربی تنگ کننده
رگ های کرونری

رگ های کرونری قلب

این عمل جراحی چگونه صورت می گیرد؟

- ممکن است پزشک شما رگ لازم را از پا، بازو و یا از قفسه سینه بردارد.
- یک سر رگ به سرخرگ آئورت (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.



قبل از عمل جراحی چگونه است؟

- همیشه به جراح خود بگویید چه داروهایی مصرف می کنید، حتی داروها یا گیاهانی که بدون نسخه خریداری کرده اید.
- برای دوره ۲ هفته قبل از جراحی، ممکن است از شما خواسته شود که مصرف داروهایی را که باعث رقیق شدن خون می شوند (ضد پلاکت و ضد انعقاد)، را متوقف کنید. چرا که این داروها باعث افزایش خونریزی در طول جراحی می

شوند. شامل آسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن و سایر داروهای مشابه هستند. اگر کلوپیدوگرل (پلاویکس) مصرف می کنید، از جراح خود بپرسید که چه زمانی باید مصرف آن را قبل از جراحی قطع کنید.

- از جراح خود بپرسید که چه داروهایی را همچنان باید در روز جراحی مصرف کنید.



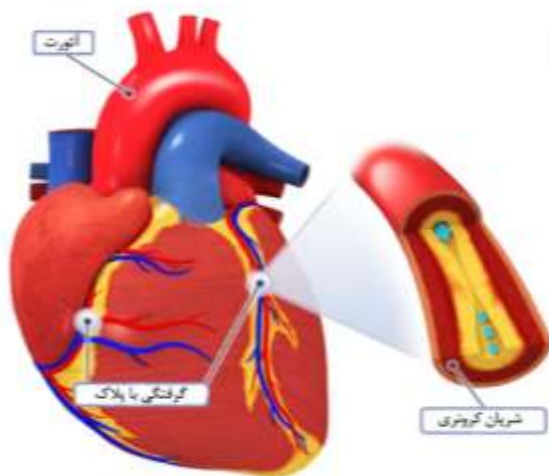
- اگر سیگار می کشید، پزشک از شما می خواهد که حداقل ۲ هفته قبل از جراحی خود را ترک کنید. سیگار کشیدن قبل از جراحی می تواند منجر به مشکلات لخته شدن خون و تنفس شود.
- اگر سرماخوردگی، آنفولانزا، تب، بروز تبخال یا هر بیماری دیگری دارید با پزشک خود تماس بگیرید.

- شب قبل از جراحی از شما خواسته می شود که حمام کنید تا میزان میکروب روی پوست شما کاهش یابد. سینه خود را ۲ یا ۳ بار با صابون تمیز کنید.

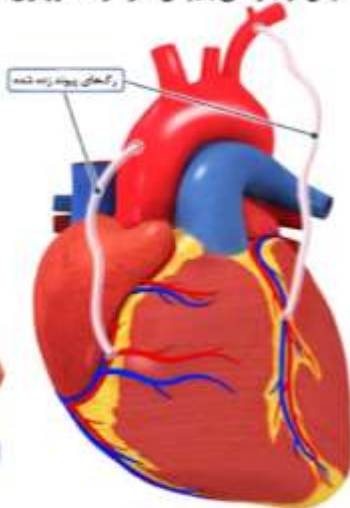
- خانه خود را آماده کنید تا بتوانید در هنگام بازگشت از بیمارستان به راحتی جابجا شوید.

- از شما خواسته می شود که بعد از نیمه شب قبل از عمل چیزی ننوشید یا نخورید، حتی جویدن آدامس و استفاده از نعنای تنفسی. در صورت احساس خشکی، دهان خود را با آب بشویید، اما مراقب باشید که آن را قورت ندهید.
- داروهایی که جراح به شما گفته است را با یک جرعه کوچک آب مصرف کنید.

قبل از جراحی بای پس سرخرگ کرونری



پس از جراحی بای پس سرخرگ کرونری



بعد از عمل جراحی چگونه است؟

- بعد از عمل، ۳ تا ۷ روز را در بیمارستان سپری خواهید کرد. شما در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بیدار خواهید شد و ممکن است کمی احساس سردرگمی و بهم ریختگی کنید. بخش ICU بخش شلوغی است و چراغ های آن همیشه روشن است. احتمالاً ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از عمل به اتاق مراقبت معمولی منتقل خواهید شد.
- دو تا سه لوله در قفسه سینه شما خواهند بود تا مایعات را از اطراف قلب شما تخلیه کنند. اغلب ۱ تا ۳ روز پس از جراحی برداشته می شوند.
- ممکن است برای تخلیه ادرار یک لوله انعطاف پذیر در مثانه خود داشته باشید. همچنین شما به دستگاه هایی متصل خواهید شد که نبض، دما و تنفس شما را کنترل می کنند. پرستاران دائماً صفحه نمایش های شما را تماشا خواهند کرد.
- ممکن است چندین سیم کوچک داشته باشید که به یک ضربان ساز وصل شده اند که قبل از ترخیص شما کشیده می شوند.

- شما تشویق می‌شوید تا برخی از فعالیت‌ها را دوباره شروع کنید و ممکن است طی چند روز یک برنامه بازتوانی قلبی را شروع کنید.
- سرفه و تنفس عمیق و راه رفتن پس از عمل جهت خروج ترشحات از ریه و افزایش عملکرد آن اهمیت زیادی دارد.
- جهت سرفه کردن در یک موقعیت راحت و با حمایت خوب قرار گیرید. بهترین حالت روی صندلی به صورت عمودی بنشینید. گردن و بالای سینه و شانه‌ها را شل کنید و طبق آموزش‌های فیزیوتراپ تمرینات تنفسی را انجام دهید.
- به هنگام سرفه کردن بوسیله دست یا یک بالش که جلوی استخوان جناغ خود قرار می‌دهید قفسه سینه را ثابت نگه دارید.
- جهت بهبود عملکرد ریه از دستگاه اسپرومتری استفاده می‌شود. این دستگاه از روی هم خوابیدن ریه‌ها و تجمع ترشحات ریوی بعد از عمل جلوگیری می‌کند. نحوه کار با دستگاه را از پزشک/پرستار خود قبل از ترخیص از بیمارستان بیاموزید. معمولاً بعد از اسپرومتری بلافاصله ۵ بار سرفه کرده و سپس استراحت کنید تا زمانی که دوباره اسپرومتری را انجام دهید. این کار را چندین نوبت در روز تکرار کنید.
- ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا بعد از جراحی احساس بهتری داشته باشید.



پس از عمل در منزل چه اقداماتی انجام دهیم؟

فعالیت‌های مجاز و غیر مجاز:

- ✓ در دوران نقاهت فعال بمانید، اما به آرامی شروع کنید.
- ✓ برای مدت طولانی در یک نقطه نایستید یا بنشینید. کمی به اطراف حرکت کنید.

✓ پیاده روی یک ورزش خوب برای ریه ها و قلب بعد از جراحی است. نگران سرعت راه رفتن خود نباشید. آهسته راه بروید.

✓ هر بار که ورزش می کنید، ابتدا ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید. سپس می توانید حداقل ۲۰ دقیقه "ورزش هوازی" را انجام دهید. ورزش های هوازی ضربان قلب شما را بالا می برد و شامل فعالیت هایی مانند پیاده روی، شنا و دویدن می شود. بعد از تمرین، حتماً ۵ تا ۱۰ دقیقه خنک شوید.

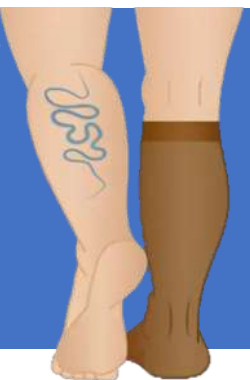
روش پیشنهادی جهت پیاده روی:

- هفته اول: پیاده روی به مدت ۱۰-۵ دقیقه، ۳-۴ بار در روز
- هفته دوم: پیاده روی به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه، ۳-۲ بار در روز
- هفته سوم: پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه، ۲-۱ بار در روز
- هفته چهارم: پیاده روی به مدت ۳۰-۲۵ دقیقه، یک بار در روز

✓ وقتی هوا خیلی سرد یا خیلی گرم است بیرون ورزش نکنید.

✓ در صورت احساس تنگی نفس، سرگیجه یا هر گونه درد در قفسه سینه خود را متوقف کنید.

در بیمارانی که از پای آنها رگ برداشته شده است، بعد از عمل باید از جوراب واریس یا باند کشی استفاده کنند (به مدت حداقل ۲ الی ۳ هفته). جوراب کشی در طول روز استفاده شود و در طی شب حتماً از پا خارج شود و پا بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.



✓ هنگام دراز کشیدن و بلند شدن، به آهستگی این کار را انجام دهید و در هنگام بلند شدن از بستر از اعمال فشار بر روی دست ها بپرهیزید و با کمک پاهایتان برخیزید.

✓ در طی چند هفته اول به پهلوی نروید زیرا ممکن است باعث افزایش فشار بر روی بقیه ها گردد.

✓ بالا رفتن از پله ها مشکلی ندارد، اما مراقب باشید. ممکن است در تعادل مشکل داشته باشید. در صورت نیاز تا نیمه از پله ها استراحت کنید.

✓ کارهای سبک خانه، مانند چیدن میز، تا کردن لباس، راه رفتن و بالا رفتن از پله ها، را می توانید انجام دهید.

✓ به آرامی میزان و شدت فعالیت های خود را در ۳ ماه اول افزایش دهید.

✓ هیچ فعالیت یا ورزشی که باعث کشیدگی یا درد در قفسه سینه شما می شود، مانند استفاده از دستگاه قایقرانی یا وزنه برداری، انجام ندهید.

✓ برای جلوگیری از آفتاب سوختگی، نواحی برش خود را از نور خورشید محافظت کنید.



✓ انتظار نداشته باشید حداقل ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی رانندگی کنید. چرخاندن فرمان ممکن است محل بخیه شما را بکشد.

✓ از پزشک خود بپرسید که چه زمانی ممکن است به سر کار برگردید و انتظار می رود که حدود ۶ تا ۸ هفته از کار دور باشید.

✓ اگر شغل اداری دارید، معمولاً می توانید ظرف ۴ تا ۶ هفته به سر کار خود بازگردید. کسانی که مشاغل سخت تری دارند ممکن است نیاز به صبر بیشتری داشته باشند. در برخی موارد شدید، ممکن است لازم باشد شغلی پیدا کنید که از نظر فیزیکی سخت نباشد.

✓ حداقل ۲ تا ۴ هفته سفر نکنید. از پزشک خود بپرسید که چه زمانی سفر خوب است.

✓ همچنین، قبل از شروع مجدد فعالیت جنسی، از پزشک خود سوال کنید. بیشتر اوقات بعد از ۴ هفته مشکلی ندارد. بعد از CABG، برخی از افراد کمتر به رابطه جنسی علاقه دارند یا از رابطه جنسی لذت نمی برند. علت آن می تواند عوارض جانبی برخی داروهای قلبی باشد.

✓ ممکن است به یک برنامه رسمی توانبخشی قلبی ارجاع داده شوید. اطلاعات و مشاوره در مورد فعالیت، رژیم غذایی و ورزش تحت نظارت دریافت خواهید کرد.

رژیم غذایی:

✓ بطور طبیعی اشتهای شما پس از عمل کم خواهد شد و ممکن است مزه غذاهای را بخوبی حس نکنید ولی پس از گذشت چند هفته مجدداً به حال طبیعی خود باز خواهد گشت. در این حالت بهتر است غذا را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف نمایید. بعضی از بیماران اظهار میکنند که پس از عمل با استشمام بوی غذا دچار حالت تهوع می شوند. این حالت نیز خود بخود برطرف خواهد شد.

✓ توضیح این نکته به مددجو که ترکیبی از مصرف زیاد غذا، الکل، سیگار و تحریکات عاطفی می تواند اختلال در عملکرد قلب را شروع یا تشدید نماید. بنابراین از مصرف الکل، سیگار، تنباکو، کافئین و غذای سنگین اجتناب نماید. کاهش سطح پتاسیم سرم می تواند منجر به اختلال در تعداد یا نظم ضربان قلب شود. بنابراین در صورت لزوم، توصیه به مددجو که از مواد غذایی سرشار از پتاسیم مثل موز، مرکبات، انجیر، خرما، سبزیجات برگدار سبز، آلو، زردآلو، هلو، ماهی و غذاهای دریایی استفاده نماید. ÷

✓ مددجو از مواد غذایی با سدیم پائین مانند: مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سیب زمینی و... استفاده کند و از مصرف غذاهای حاوی سدیم فراوان مثل گوشت نمک سوده شده، گوشت‌های آماده غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سس ها، ترشی، ادویه جات و برخی پنیرها خودداری نماید.

✓ سعی کنید غذاهای حاوی کلسترول و چربی های اشباع شده را محدود کنید، زیرا مصرف بیش از حد این مواد می تواند شریان های را مسدود کند و منجر افزایش کلسترول مضر خون (LDL) شوند. چربی های اشباع (جامد) مانند: مارگارین، کره، روغن جامد، پیه و ...

✓ چربیهای غیر اشباع (مایع) مانند: انواع روغن‌های مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد و ... مصرف این چربی‌ها کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای سلامت قلب و عروق مفید اند.

✓ دو نوع مهم این چربی‌ها، امگا ۳ (در غذاهای دریایی بخصوص ماهی‌های چرب مثل ساردین، خالی‌مخالی و قزل‌آلا) و نیز در دانه‌های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می‌شوند و امگا ۶ (در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و ...) هستند.



ماهی داروی جهانی قلب می‌باشد.

از آترواسکلروزیس (سفت و تنگ شدن عروق)

جلوگیری می‌کند و سطح تری‌گلیسیرید را پایین

می‌آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می‌برد.

کسانی که از غذاهای دریایی، زیاد استفاده می‌کنند

کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

✓ محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.

✓ گوشت قرمز حاوی LDL (کلسترول بد) است، مصرف آن به مقدار کم توصیه می‌شود.

✓ فرآورده‌های گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی‌های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب شود.

✓ گوشت‌های ارگانی مانند: جگر، قلوه، و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب شود.

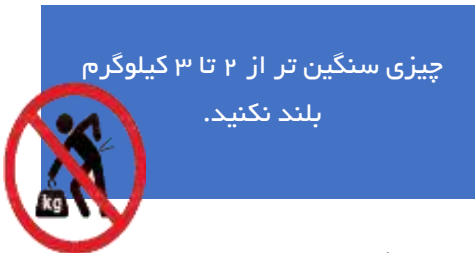
✓ مرغ و بوقلمون نیز از منابع خوب پروتئین و بسیار کم چرب هستند. برداشتن پوست و لایه چربی زیرین آنها می‌تواند بطور قابل توجهی محتوی چربی این مواد غذایی را کاهش دهد.

✓ توصیه به مددجو که از غذاهای سبک، وعده‌های غذایی متعدد و با حجم کم استفاده کند. غذا را به آهستگی خورده و کاملاً بجود، از پر خوری پرهیز کند و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشد. پس از صرف غذا استراحت کند.

- ✓ از مصرف مواد محرک مثل قهوه، کافئین، الکل و سیگار خودداری نماید.
- ✓ تشویق مددجو به مصرف مواد غذایی مثل: سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آبمیوه تازه، توتها، مرکبات، ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می توانند در کاهش کلسترول و آترواسکلروز موثر باشند. به علاوه فیبر موجود در برخی از آنها (سیوس جو، سبزیجات، ...)، خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.
- ✓ وزن خود را در حد ایده ال نگه دارد. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد. از مصرف قرصهای رژیمی برای کاهش وزن خودداری کنید.

مراقبت از زخم:

- در ۶ هفته اول پس از جراحی، باید مراقب استفاده از بازوها و قسمت بالایی بدن هنگام حرکت باشید.
- به عقب نچرخید.
- اجازه ندهید کسی به هر دلیلی بازوهای شما را بکشد.
- حداقل ۲ تا ۳ هفته حتی کارهای سبک خانه را انجام ندهید.
- قبل از استفاده بیشتر از بازوها و شانه خود با پزشک خود مشورت کنید.
- مسواک زدن خوب است، اما فعالیت‌های دیگری که بازوهای شما را بالای شانه‌هایتان نگه می‌دارد، برای مدتی انجام ندهید. هنگامی که از دست هایتان برای بلند شدن از تخت یا صندلی استفاده می‌کنید، بازوهای خود را نزدیک به پهلوها نگه دارید. ممکن است برای بستن بند کفش به جلو خم



شوید. اگر احساس کردید که استخوان سینه خود را می کشید، فعالیت خود را متوقف شوید.

- از شما خواسته می شود که بریدگی جراحی خود را هر روز با آب و صابون تمیز کنید و به آرامی آن را خشک کنید. از هیچ کرم، لوسیون، پودر یا روغن استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک شما به شما بگوید مشکلی ندارد.
- اگر بریدگی یا برش روی پای خود داشتید:
 - هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.
 - جوراب TED الاستیک را به مدت ۲ تا ۳ هفته بپوشید تا تورم برطرف شود و فعالیت بیشتری داشته باشید.

ترک دخانیات:

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.
- با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می توان کنار گذاشت.

باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- درد قفسه سینه یا تنگی نفس که با استراحت از بین نمی رود.
- نبض نامنظم یا بسیار کند (کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه) یا بسیار سریع (بیش از ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه).
- سرگیجه و غش کردن
- سردرد شدیدی که از بین نمی رود.
- سرفه ای که از بین نمی رود یا حاوی رگه خون باشد
- در مصرف هر یک از داروهای قلبی خود مشکل دارید.
- وزن بیش از ۱ کیلوگرم در روز برای ۲ روز متوالی افزایش می یابد.
- هر گونه تغییر در محل زخم جراحی (قرمزی یا تورم، خروج ترشح)
- لرز یا تب بیش از ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد.



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION