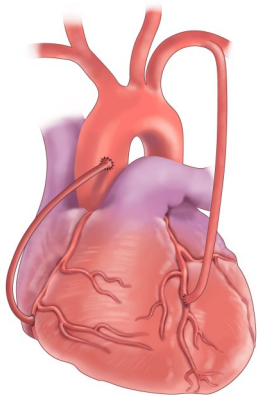




آموزش به بیمار

خودمراقبتی عمل قلب باز (جراحی بای پس عروق کرونر)



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علایم زیر به پزشک خود مراجعه

نمایید:

- سرگیجه و ضعف زیاد
- سردرد شدیدی که از بین نمی رود.
- سرفه طولانی همراه با خون یا خلط زرد یا سبز رنگ
- افزایش وزن بیش از ۱ کیلوگرم در روز برای ۲ روز متوالی
- هرگونه تغییر در زخم، مثل تورم و قرمزی، ترشح از زخم یا باز شدن زخم
- تب و لرز بیش از ۳۸.۳ درجه سانتیگراد



منبع: www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان

شهید هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱ ۲۷۳۷۰ ۵۱۳

داخلی بخش قلب ۲۳۳۲ و بخش CCU ۲۳۲۶

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



• به مدت طولانی در یک مکان ننشینید و نایستید.

- فعالیت خود را با پیاده روی سبک، ۲۰ دقیقه در روز آغاز کنید و به تدریج تا یک ساعت افزایش دهید.
- از انجام فعالیت در در هوای خیلی سرد و گرم خودداری کنید.
- اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس، ضعف شدید، عرق شدید، درد شدید، حالت تهوع و سرگیجه شدید، فوراً فعالیت را متوقف کرده و استراحت کنید.
- بهتر است از وسایل پرخطر مثل دوچرخه و موتورسیکت به مدت ۳ ماه استفاده نگردد و بعد از ۶ هفته مجاز هستید برای مسافت های کوتاه با خودرو رانندگی کنید.
- از حرکت ناگهانی بازو در زمان حرکت فرمان خودداری شود.
- ۲-۴ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک خود میتوانید مسافرت داشته باشید. در مسافرت های طولانی جهت جلوگیری از تشکیل لخته در پا هر ۲ ساعت، چند دقیقه توقف کرده و راه بروید.
- طبق عادت همیشگی خود استحمام کنید. پوست اطراف زخم ممکن است پوسته پوسته شود که طبیعی است. از کشیدن لیف روی زخمها و استفاده از وان حمام خودداری نمائید. مدت زمان استحمام را جهت جلوگیری از خستگی به حداقل برسانید.
- اکثر بیماران می توانند ۲ الی ۳ ماه بعد از عمل به کار خود بازگردند. درباره نوع کار خود با پزشک مشورت کنید.
- وزن خود را روزانه اندازه گیری نمایید.
- در هنگام بلند شدن از بستر از اعمال فشار بر روی دست ها پرهیزید و با کمک پاهایتان برخیزید.

مددجوی عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



جراحی بای پس عروق کرونر چیست (CABG) ؟

جراحی بای پس رگ کرونری یک نوع جراحی قلب است که در آن از رگهای خونی جهت میانه‌ر زدن یا به اصطلاح (بای پس) سرخرگ کرونری قلب که دچار تنگی و گرفتگی است، استفاده می‌شود. در این شرایط جدید، خونرسانی به عضله قلب از طریق رگ‌های جدید به جای رگ‌های دچار گرفتگی انجام می‌شود.

خودمراقبتی در منزل پس از عمل بای پس عروق کرونر قلب:

- پس از جراحی، ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا به طور کامل بهبود یابد و احساس بهتری داشته باشید. طبیعی است که:
- در ناحیه قفسه سینه اطراف برش خود درد داشته باشید
- ۲ تا ۴ هفته کم اشتها باشید.
- نوسانات خلقی داشته باشید و احساس افسردگی کنید.
- در پایی که پیوند ورید از آن گرفته شده است ورم داشته باشید.
- احساس خارش، بی‌حسی یا گزگز در اطراف برش‌های روی سینه و پا به مدت ۶ ماه یا بیشتر داشته باشید.
- در خواب شبانه مشکل دارند.

- بدنبال مصرف داروهای بیهوشی و داروهای مسکن یبوست داشته باشید
- با حافظه کوتاه مدت مشکل دارید یا احساس سردرگمی می‌کنید
- خسته باشید یا انرژی زیادی نداشته باشید
- کمی تنگی نفس داشته باشید.
- در ماه اول در بازوهای خود ضعف داشته باشید.

مراقبت از زخم محل جراحی:

- از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۳-۲ kg) پرهیز کنید.
- هنگام دراز کشیدن و بلند شدن، به آهستگی این کار را انجام دهید و در طی چند هفته اول به پهلو ن خوابید.
- از حرکات چرخشی در بازوها و حرکات بالای سر، دور شدن زیاد دو بازو و هر گونه فشار روی سینه پرهیز کنید.
- در صورت احساس کشیدگی در قفسه سینه در حین انجام فعالیت، فعالیت را متوقف کنید.
- بخیه‌ها باید تمیز و خشک نگه داشته شوند.
- 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 حتما از پا خارج شود.
- در هنگام نشستن پای تحت عمل جراحی خود را روی هم نیندازید و اندام بالاتر قرار داده شود.
- بخیه‌های پا و قفسه سینه قابل جذب بوده و نیاز به کشیدن ندارند.
- حدود ۱۰-۱۴ روز بعد از عمل جهت معاینه محل عمل به پزشک مراجعه نمایید.

بستن کمربند حداقل به مدت ۳ ماه بعد از عمل امری ضروری است. شبها در زمان استراحت مجاز به باز کردن کمربند هستید.

چه رژیم غذایی باید رعایت کرد؟

- بعد از جراحی، مصرف چربی در رژیم غذایی خود را محدود کنید. تا حد امکان از مصرف روغن‌های حیوانی و نباتی پرهیز کنید. بهتر است مواد غذایی را بصورت بخار پز، آب پز یا کبابی استفاده کنید و مصرف مواد غذایی سرخ شده را محدود کنید.
- روزانه مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌های تازه مصرف کنید. در صورت بروز یبوست به پزشک خود اطلاع دهید. سبزیجاتی مانند کرم بروکلی، اسفناج، کاهو، هویج مناسب هستند. مصرف نان، غلات کامل، حبوبات، برنج قهوه‌ای، جو و مغزها مثل گردو، فندق، پسته به صورت خام مفید هستند. مصرف غلات سفید را کاهش دهید.
- مصرف نمک بیشتر از یک قاشق چایخوری در روز ممنوع است.
- مصرف نوشیدنی‌های کافئینی مانند چای، قهوه و ... را محدود کنید.

میزان فعالیت چگونه است؟

- بعد از عمل انجام تمرینات تنفسی و استفاده از دستگاه اسپیرومتری اهمیت فراوانی دارد. نحوه استفاده از دستگاه و انجام تمرینات تنفسی را قبل از ترخیص بیاموزید.

