

مراقبت های بعد از جراحی باز قلب

دردهای پس از جراحی:

معمولا پس از جراحی باز قلب با توجه به برش قفسه سینه شامل پوست و عضله ها و استفوان هاو سایر اجزای آناتومیکی دیواره سینه بمدت چند هفته تا چند ماه دراین نامیه گاهی درد های شدیدی بمخصوص با تغییر وضعیت یا فشار روی این قسمت ها و یا در تنفس عمیق مس می شود. بطور معمول هنگام درد توصیه می شود از مسکن های خوراکی یا شیاف مثل بروفن یا دیکلوفناک استفاده نمایند.

نباید بیمار این دردها را تحمل کند چون سبب افزایش کار قلب ویا افزایش فشار خون بیمار می شود. و در صورتی که با مسکن های معمول بهبودی نداشت یا مشابه دردهای قلبی پیش از عمل جراحی بود به پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نماید.

نکته مهم: تقریبا در همه جراحی های باز قلب نوع CABG از شریان دافلی پستان چپ جهت پیوند به رگ های قلب استفاده می شود (علاوه بر استفاده از ورید های پا) این عمل باعث می شود که روی کل پستان چپ و بالای آن بیمار احساس سنگینی، گرفتگی، خواب رفتگی، گزگز شدن، مور مور شدن نماید. این احساس می تواند برای مدت ها باقی بماند.

مراقبت از زخم:

محل برش جراحی در نامیه سینه وهم چنین زخم های ساق پا مستعد عفونت هستند. برای پیشگیری از عفونت ضرورت دارد محل جراحی مداامکان خشک و تمیز نگهداشته شود، (از خاراندن زخم اجتناب نمایید. چون سبب آسیب دیدن و عفونی شدن زخم می شود.

از مالیدن هر گونه پماد و پودر و لوسیون روی نامیه زخم خودداری شود. بخیه های محل عمل ده روز پس از جراحی کشیده می شوند(مگر اینکه بخیه ها قابل جذب باشند) برای پیشگیری از تورم و ادم ساق پا توصیه می شود با قرار دادن یک بالش کوچک یا میز کوتاه پای عمل شده را کمی بالاتر از بدن نگهدارید.

خواب و استراحت:

هنگام استراحت و خواب باید به پشت بخوابید و از خوابیدن به پهلو حداقل شش هفته خودداری شود، تا از فشار به قفسه سینه جلوگیری شود. از ایستادن یا نشستن در یک وضعیت برای مدت طولانی پرهیز کنید. برای یک تا دو ماه می توانید در طول روز و فعالیت، از جوراب الاستیک استفاده نمایید. برای کنترل بی خوابی که پس از جراحی شایع است، با تجویز پزشک محالجه داروی خواب آور مصرف کنید و از خوردن مواد محرک و کافئین دار مثل قهوه و چای زیاد و نوشابه ها پرهیز نمایید.

فعالیت و ورزش:

فعالیت فیزیکی را بتدریج شروع کنید و در صورت تحمل طول مدت تمرک را بیشتر کنید. راه رفتن و پیاده روی تا مدی که سبب خستگی و درد نشود بصورت روزانه روی زمین صاف و هموار در هوای آزاد که خیلی گرم و خیلی سرد نباشد، انجام شود. یک الی شش هفته بعد از ترخیص می توانید کارهای سبک را انجام دهید.

از حرکات چرخشی در بازوها و حرکات بالای سر، و دور شدن زیاد دو بازو و هر گونه فشار روی سینه پرهیز نمایید. از بالا و پایین رفتن زیاد از پله ها در هفته های اول خودداری

نمایید. معمولاً شش تا دوازده هفته پس از عمل بتدریج فعالیت های متوسط مثل مرتب کردن رختخواب و اتو کشی و... و بعد از سه ماه کارهای سنگین مثل جارو کردن و دویدن و... را شروع کنید.

در فواصل بین فعالیت ها حداقل بیست دقیقه استراحت کنید و در صورت درد شدید در ناحیه سینه یا تنگی نفسی که با استراحت برطرف نشود به پزشک مراجعه نمایید. رانندگی حداقل شش هفته ممنوع است. از انجام فعالیت در هوای سرد و یا بعد از خوردن غذا اجتناب کنید. تا شش هفته از بلند کردن یا کشیدن یا هل دادن اجسام بیش از سه کیلو گرم خودداری شود. دو تا سه ماه پس از عمل بسته به وضعیت عمومی و نوع کار با ارزیابی کامل و اجازه پزشک معالج زمان مناسب برای شروع فعالیتهای اجتماعی و کار است.

حمام و نماز:

در صورتی که محل بخیه ها خشک و بدون ترشح باشد استحمام بلا مانع است. طول مدت استحمام کوتاه و با همراه باشد. در حمام روی صندلی بنشینید. از کشیدن لیف و کیسه روی محل زخم پرهیز شود. محل بخیه را با آب ولرم و شامپوی بچه ملایم شستشو دهید. جهت خواندن نماز تا حداقل دو ماه از میز و صندلی استفاده کنید.

مراقبت های عمومی پس از جراحی قلب:

از هوای الوده و سنگین اجتناب نمایید. اجسام سنگین تر از سه کیلو گرم را بلند نکنید. مدد امکان از توالف فرنگی استفاده کنید. هنگام بلند شدن یا راه افتادن ابتدا چند دقیقه

بنشینید و سپس چند دقیقه روی صندلی بنشینید و بعد راه بروید. دو هفته بعد از جراحی با اجازه پزشک خود می توانید مسافرت با هواپیما و قطار یا اتومبیل داشته باشید.

یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید. مصرف سیگار ، و مواد مخدر و هر نوع دود و محیط آلوده ممنوع است. مشروبات الکلی جدا پرهیز شود. در صورت درد شدید نامیه سینه – تنگی نفس شدید – سرفه زیاد – افت یا افزایش شدید فشار خون – تب و لرز شدید – ترشح چرکی محل زخم – مدفوع قیری رنگ – درد و تورم شدید ساق پا – تنگی نفس ناگهانی در اولین فرصت به پزشک خود مراجعه نمایید.

رژیم غذایی در همه بیماران قلبی (رژیم سبک و کم حجم و کم نمک و کم چربی است. از غذای سرخ کردنی و چرب و فست فود ها و گوشت قرمز و روغن های جامد و کره و خامه و شیر پر چرب و شیرینی های خامه دار و ... پرهیز کنید. و مصرف ماهی و سبزیجات و میوه ها و نان سبوس دار و غذاهای آب پز و بخار پز بدون ادویه و کم نمک توصیه می شود. سعی کنید روزی سه عدد مغز گردو، هفت عدد مغز بادام زمینی، روغن زیتون، ماهی دریا و میوهجات و سبزیجات را بطور مرتب مصرف کنید.