

بیماری قلبی عروقی از علل اصلی مرگ و میر افراد میباشد. شایع ترین بیماری قلبی عروقی بالغین، بیماری سرخرگ عروق کرونر است (عروق کرونر همان شریانهایی است که وظیفه خون رسانی به قلب را عهده دار هستند) که مهمترین علت این بیماری آترواسکلروز کرونر (تجمع ذرات چربی و لیپید در جدار رگ) میباشد که باعث انسداد، تنگی رگ و کاهش جریان خون به قلب می گردد این کاهش خون رسانی باعث صدمه به قلب شده و باعث کاهش برون ده قلبی می گردد.

عوامل خطرزای قابل تعدیل: بالابودن سطح کلسترول خون، مصرف سیگار، استعمال تنباکو، پرفشاری خون، دیابت، چاقی و بی تحرکی یکی از روشهای درمان بیماری سرخرگ کرونر، عمل قلب باز (CABG) است که عروق خونی از یک بخش دیگر بدن به شریان مسدود شده پیوند زده می شود تا به کمک آن مسیر جریان مسدود شده باز شود.

مددجوی عزیز: اکنون که به مدد پروردگار سلامت خود را باز یافته اید، نکاتی در مورد آموزش پس از پیوند عروق قلب، لازم به ذکر است که به اطلاع می رسانیم.

اشتها: بعد از عمل تا چند روزی ممکن است اشتهای شما کاهش یابد و احساس تلخی در دهان داشته باشید ولی شما باید بهر صورت رژیم مناسب و کافی را برای بهبود هرچه سریع تر دریافت کنید. این بی اشتهایی گاهی تا سه ماه طول می کشد.

رژیم غذایی: مصرف چربی را در رژیم غذایی محدود کنید و بهتر است از روغن های کانولا، کنجد، زیتون و هسته انگور استفاده کنید و تا حد امکان از مصرف روغن حیوانی، روغن نباتی و کره پرهیز نمایید. بهتر است مواد غذایی را آب پز یا کباب کنید و از سرخ کردن آنها اجتناب کنید. جهت پیشگیری از یبوست، روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه مصرف کنید. سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، هویج، کدوخلوایی مناسبترند. مصرف نان غلات کامل، حبوبات، جو و مغزها مثل گردو، فندق، پسته. البته به صورت خام مفید است و مصرف نان سفید، برنج سفید، شیرینی را کاهش دهید. شما می توانید محصولات لبنی کم چرب مانند شیر

و خامه ۱٪، ماست و پنیر کم چرب مصرف کنید. مصرف گوشت قرمز را به حداکثر هفته ای ۲ بار کاهش دهید ولی شما می توانید بجای آن از گوشت سفید مانند سینه مرغ (البته بدون پوست)، ماهی، میگو، بلدرچین، شترمرغ، استفاده کنید. مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته مخصوصاً ماهی های چرب مانند قزل آلا بسیار مفید است چون حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ می باشد که می تواند کلسترول خون شما را کاهش دهد. از آنجایی که اکثر بیماران بعد از عمل بی اشتها هستند و نیز مشکلات گوارشی دارند بهتر است بجای مصرف ۳ وعده غذایی، غذاها را به حجم های کمتر تقسیم کرده و ۵ تا ۶ وعده مصرف کنید. مصرف نمک را به حداکثر روزانه یک قاشق چایخوری محدود کنید. مصرف قهوه را به دو فنجان در روز محدود کنید. از آناناس و مرکبات جهت ترمیم زخم استفاده کنید و از مصرف نوشابه های گازدار پرهیز کنید، بلافاصله پس از صرف غذا دراز نکشید و از انجام فعالیت سنگین خودداری کنید از **مصرف مشروبات الکلی** باید پرهیز شود زیرا باعث کاهش جذب کلسیم و افزایش آسیب به کبد می شود و همچنین می تواند با مصرف بعضی داروها تداخل ایجاد کند. اگر دیابتی هستید باید از مصرف آبمیوه های مصنوعی خودداری کنید و مصرف میوه ها را به حداکثر یک عدد در روز کاهش دهید. رژیم غذایی سختگیرانه ای لازم ندارید. باید مصرف چربی و نمک را در غذای روزانه محدود کنید. افزایش وزن به میزان ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم در طی مدت ۲ تا ۳ روز بخصوص اگر همراه با تنگی نفس و یا ورم اندام ها و صورت باش خطرناک بوده و باید با پزشک مشورت شود. پس کنترل و کاهش وزن را مدنظر قرار دهید.

گاهی اوقات بعد از عمل یبوست دیده می شود، داروهای تسهیل کننده دفع (ملین) به شکل استفاده منطقی و در مدت زمان محدود که باعث کاهش فشار روی شکم می شود، لازم می باشد که پزشک آن را تجویز می کند.

داروها: ممکن است نیاز باشد برخی داروها بعد از عمل و ترخیص همیشه استفاده شوند. انجام اکوکاردیوگرافی، ۲ تا ۳ ماه بعد از عمل لازم بوده و نتایج آن را حتما به جراح خود نشان دهید. حتما قطع

دارو با نظر پزشک متخصص قلب و جراح قلب و بر اساس نتایج اکو می باشد.

فعالیت جنسی: بهترین زمان برای شروع فعالیت جنسی وقتی است که شما احساس راحتی و عاری از استرس دارید. که معمولاً این حالت حدود ۶ هفته بعد از عمل و با رعایت موقعیت راحت موردی ندارد، هنگام فعالیت جنسی از موقعیت هایی که باعث فشار روی قفسه سینه شما می شود اجتناب کنید.

علائم عصبی: بعد از عمل جراحی قلب باز تا حداقل سه ماه ممکن است احساس افسردگی و خستگی وجود داشته باشد که جای نگرانی ندارد. یکی دیگر از مشکلات بعد از عمل جراحی قلب باز بی خوابی است. نیاز است هر شب ۶ تا ۸ ساعت فرد بخوابد.

مراقبت از زخم: بعد از دو روز پانسمان نیاز نیست مگر اینکه خونریزی وجود داشته باشد. -خارش، سوزش و بی حسی در مسیر زخم طبیعی است. -در صورت خشک بودن زخم، دوش مختصر از روز سوم مجاز است و با استفاده از صابون ضد باکتری یا شامپو بچه به آرامی و با دست محل زخم را تمیز کنید تا دلمه ها از بین برود. استفاده از روغنهای، کرم، پماد و پودر و یا دود مواد مخدر بر روی زخم اصلاً توصیه نمی شود معمولاً بخیه ها قابل جذب هستند در عین حال در هنگام ویزیت از جراح خود در این مورد سؤال کنید. یک تورم کوچک در بالای برش قفسه سینه دیدکه می شود که تا چند هفته برطرف می شود. هر نوع ترشح چرکی، بدبو، قرمزی زیاد، تب و درد بیش از حد یا درد جدید که از علائم عفونت زخم هستند را به پزشک اطلاع دهید. برای گرفتن حمام در هفته اول بعد از عمل فقط از دوش استفاده شود و از وان استفاده نشود. لباس گشاد پوشیده شود. استخوان جناغ سینه حداقل ۳ تا ۶ ماه نیاز به جوش خوردن دارند، بهتر است سینه بند محافظ قفسه سینه ترجیحاً تا ۳ ماه استفاده شود. درد استخوان جناغ و دنده ها وجود دارد این درد ممکن است طولانی مدت حس شود اما نباید نگران شد چون بتدریج بدن نسبت به درد عادت کرده و حس درد از بین می رود. در هنگام عمل ممکن است غضروف دنده ها و یا دنده ها دچار شکستگی مختصری شوند که بتدریج جوش خورده و از بین می رود.



دانشکده علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

مراقبت‌های پس از عمل قلب باز در

بزرگسالان

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

فروغ قوی پنجه- کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر شیروان سلامی نیا- فوق تخصص جراحی قلب و عروق

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۲۰

بهار ۱۴۰۳

EDU-PT-86/C



عضلانی، سرگیجه، تپش قلب مداوم، تهوع و فعالیت را متوقف نمایید. معمولاً ۴ هفته بعد از عمل جراحی قلب باز نیاز به بازتوانی قلبی و ریوی وجود دارد که در هنگام ترخیص پرستاران در مورد آن به شما توضیحات لازمه را خواهند داد.

خواب: برای رفع کاهش خواب بهتر است در اواخر بعد از ظهر و عصر نخوابید و با نظر پزشک از آرامبخش های ملایم و در صورت نیاز قرص خواب استفاده کنید. با استفاده از بالش اضافی می توانید بهتر تنفس کرده و راحت تر بخوابید. در یک ماه اول بهتر است بحالت طاق باز بخوابید. در صورت داشتن درد قفسه سینه می توانید از قرص مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید. در هنگام خواب در صورتیکه از پای شما رگ وریدی برداشته شده و زخم دارد، باید با یک بالش کوچک، سطح پا بالاتر از سطح تنه قرار گیرد (حدود ۱۰ سانتیمتر) یا حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه از سطح.

عوارض بعد از عمل: اختلال در حافظه کوتاه مدت، اشکال در نوشتن با دست و اختلالات بینایی و افسردگی از عوارض بعد از عمل است که این حالت موقتی بوده و حداکثر ۶ تا ۸ هفته بعد رفع خواهد شد. در صورت وجود قرمزی التهاب و خروج ترشحات چرکی از زخم تب (که از نشانه های عفونت محل زخم می باشد)، سرفه های متوالی و یا حرکات غیر طبیعی جناق سینه (صدای تیک تیک) حتماً پزشک خود را مطلع کنید.

علائمی که باید به پزشک مراجعه شود:

تب، لرز، سردرد شدید، زمین خوردن ناگهانی، ترشح از زخم و تورم و قرمزی اطراف زخم، بیهوش شدن، درد غیر معمول، وجود خون در ادرار و مدفوع، تپش قلب، تنگی نفس که با استراحت بهبود نمی یابد، تهوع و استفراغ مکرر و افزایش ورم اندامها و صورت

فعالیت: احساس خستگی و ضعف بعد از جراحی کاملاً طبیعی است. قدم زدن بهترین فعالیت می باشد. فعالیت خود را از پیاده روی حدود ۱۰ دقیقه آغاز کنید و به تدریج روزانه ۱ تا ۲ دقیقه به زمان اضافه کنید. در هفته ششم به ۴۵ تا ۵۵ دقیقه برسید و بتدریج تا یک ساعت افزایش دهید و به تدریج ۲ تا ۳ بار در روز اینکار را انجام دهید. در پایان ماه اول باید بتوانید ۱ تا ۲ کیلومتر راه بروید. بالا رفتن آهسته و روزانه ۱ تا ۲ بار از ۱ تا ۲ پله اشکالی ندارد ولی باید آهسته و قدم شمار این کار را انجام داد. راه پله بهتر است دستگیره داشته باشد. شما می توانید فعالیت های ساده روزانه مثل خرید را انجام دهید ولی فعالیت های سنگین تر مثل جارو زدن، زمین شویی، بلندکردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین و کارهای کشاورزی در ۳ ماه اول برای شما ممنوع است و بعد از آن باید جراح به شما اجازه دهد. مددجوی عزیز: در صورتی که شهرستانی هستید هنگام برگشتن به شهر خود در طول مسیر پاهای خود را مرتب حرکت دهید و آنها را آویزان نکنید و هر دو ساعت یکبار از ماشین پیاده شوید و چند دقیقه راه بروید - از تحرکات نابجا و آوردن دست پشت سر و یا بالای سر و خوابیدن به پهلو بین ۶ هفته خودداری کنید، از نشستن یکجا بمدت طولانی و چهارزانو و انداختن پاها روی یکدیگر حداقل تا یکماه بپرهیزید هنگام فعالیت بانداژ سینه بسته باشد و فقط هنگام خواب باز شود و هنگام خواب جوراب حمایتی یا بانداژ کشی را از دور پای خود باز کنید و زیر پاها بالش کوچکی قرار دهید. از انجام فعالیت در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم خودداری فرمایید از دستگاه اسپرومتر جهت بهبود کار ریه استفاده کنید. در برنامه روزانه، سرفه و تنفس عمیق جهت جلوگیری از روی هم خوابیدن ریه ها و خروج ترشحات گلو جهت جلوگیری از عفونت ریه قرار دهید و هنگام سرفه سینه خود را با بالش کوچک حمایت کنید تا از درد جلوگیری شود. جهت خواندن نماز تا حداقل دو ماه از میز و صندلی استفاده کنید. مسافرت بیش از ۳ تا ۴ ساعت در ۶ هفته اول بعد از عمل توصیه نمی شود. در دو ماه اول نباید رانندگی کرد. در صورت احساس خفگی، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سردرد، گرفتگی