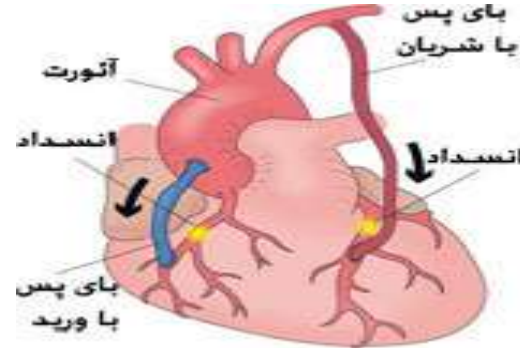


بیماری قلبی عروقی از علل اصلی مرگ و میر افراد میباشد. شایع ترین بیماری قلبی عروقی بالغین، بیماری سرخرگ عروق کرونر است (عروق کرونر همان شریانهایی است که وظیفه خون رسانی به قلب را عهده دار هستند) که مهمترین علت این بیماری آترواسکلروز کرونر (تجمع ذرات چربی و لیپید در جدار رگ) میباشد که باعث انسداد، تنگی 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. به عبارت دیگر قلب نمی تواند برون ده کافی را بمنظور تامین نیازمندیهای بدن ایجاد کند. کاهش جریان خون ناشی از بیماری سرخرگ کرونر ممکن است حتی باعث ایست ناگهانی قلب گردد. شایعترین علامت کاهش خون رسانی به قلب بروز درد قفسه سینه میباشد.

عوامل خطر آفرین بیماری سرخرگ کرونر ۱- عوامل خطرزای غیر قابل تعدیل: سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ کرونر، افزایش سن (بیش از ۴۵ سال برای مردان و بیشتر از ۵۰ سال برای زنان) جنس (مردان زودتر از زنان مبتلا میشوند) نژاد (در سیاهپوستان بیشتر از سفید پوستان بروز میکنند) ۲- عوامل خطرزای قابل تعدیل: بالا بودن 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 میشود 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 میرسانیم



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.

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، کدو حلوایی 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 آناس 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 آمیوه های مصنوعی خودداری کنید مصرف میوه ها را به حداکثر یک عدد در روز کاهش دهید.

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 است، هنگام فعالیت جنسی از موقعیت هایی که باعث فشار روی قفسه سینه شما می شود اجتناب کنید.

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 روغنها، کرم، پماد و پودر و یا دود مواد مخدر بر روی زخم اصلاً توصیه نمی شود معمولاً

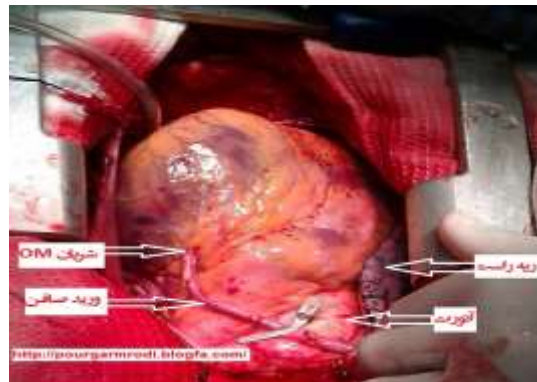
بخیه ها قابل جذب هستند در عین حال در هنگام ویزیت از جراح خود در این مورد سؤال کنید. یک تورم کوچک در بالای برش قفسه سینه دیدکه میشود ه تا چند هفته برطرف می شود.

فعالیت: احساس خستگی و ضعف بعد از جراحی کاملاً طبیعی است. فعالیت خود را از پیاده روی حدود ۲۰ دقیقه آغاز کنید و به تدریج تا یک ساعت افزایش دهید و به تدریج ۲ تا ۳ بار در روز اینکار را انجام دهید. شما می توانید فعالیت های ساده روزانه مثل خرید را انجام دهید ولی فعالیت های سنگین تر مثل جارو زدن، زمین شویی، بلند کردن 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 پرهیزید 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 (فوت فوتک) 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

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 میتوانید از قرص مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید

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 میباشد)، سرفه های متوالی و یا حرکات غیر طبیعی جناق سینه (صدای تیک تیک) حتماً پزشک خود را مطلع کنید.



دانشکده علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

مراقبتهای پس از عمل قلب باز در

بزرگسالان

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

آرزو باستی - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر بهرام قاسم زاده (فوق تخصص جراحی قلب)

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-86/B