



گردآوری: زلیخا عباسی، زهرا لطفی

زیر نظر: آقای دکتر محمد جبلی، ریاست بخش ای سی یو جراحی قلب

طیبه زرچینی: مدیر پرستاری

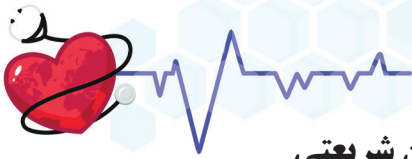
لیلا ترکمن: سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان دکتر شریعتی

## فهرست مطالب

صفحه

۳	معرفی بخش ICU جراحی قلب بیمارستان شریعتی
۳	معرفی قلب و کارکرد آن
۴	بیماری عروق کرونر (CAD)
۴	عوامل خطر مرتبط با بیماری عروق کرونر
۵	انواع جراحی قلب
۵	جراحی های دریچه قلب
۷	آمادگی های قبل عمل
۹	بلافاصله پس از جراحی چه چیزی را باید انتظار داشت
۱۱	کنترل درد
۱۲	فعالیت پس از جراحی
۱۴	تمرینات تنفسی
۱۵	اهداف مراقبتی
۱۶	دستورالعمل ترخیص
۱۸	برنامه حضور پزشکان در درمانگاه
۱۸	چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کنید
۱۹	دستورالعمل های ویژه برای بیماران پس از جراحی دریچه
۲۴	بعد از جراحی چه مواردی طبیعی است
۲۶	مراقبت از برش قفسه سینه
۲۷	مراقبت از پا
۲۹	چه زمانی باید با پزشک خود تماس بگیرید
۳۰	رهنمودهایی برای تغذیه سالم



## معرفی بخش ICU جراحی قلب بیمارستان شریعتی

بخش ای سی یو جراحی قلب بیمارستان شریعتی دارای ۱۲ تخت ای سی یو و ۷ تخت پست ای سی یو می باشد.

ریاست بخش: آقای دکتر جبلی

تیم اساتید جراحان قلب: آقای دکتر جبلی، آقای دکتر سرزعیم، آقای دکتر شریفی، آقای دکتر صالحی عمران، آقای دکتر عمید شاهی، آقای دکتر اکبری

سرپرستار بخش: خانم لطفی

منشی جراحان: خانم پیغمبر زاده

منشی بخش: خانم افشار

## معرفی قلب و کارکرد آن

قلب شما یک اندام عضلانی است که مانند یک پمپ به طور مداوم خون را به سراسر بدن شما پمپ می کند. قلب شما مرکز سیستم گردش خون شماست. این سیستم، از رگ های خونی شامل شریان ها، سیاهرگ ها و مویرگ ها تشکیل شده است.

این رگ های خونی خون را به تمام قسمت های بدن منتقل می کنند. قلب توسط یک سیستم الکتریکی تنظیم می شود و تحریک عضله قلب برای پمپاژ، به این امواج الکتریکی نیاز دارد. پمپاژ عضله قلب اجازه می دهد تا خون به سیستم گردش خون برسد. دریچه های قلب جهت صحیح جریان خون را تنظیم می کنند. بدون عمل پمپاژ قلب، خون نمی تواند در بدن شما گردش کند. قلب سالم به تنظیم جریان خون در سراسر بدن کمک می کند.



## بیماری‌های عروق کرونر (CAD)

بیماری‌های عروق کرونر (CAD) شایع‌ترین شکل بیماری قلبی است و زمانی ایجاد می‌شود که ترکیبی از مواد چرب، کلسیم و بافت اسکار (که گاهی اوقات پلاک نامیده می‌شود) در شریان‌ها ایجاد می‌شود. این پلاک شریان‌ها را باریک می‌کند و اجازه نمی‌دهند که قلب خون کافی دریافت کند. علائم هشدار دهنده بیماری‌های عروق کرونر خستگی، درد قفسه سینه و سرگیجه هستند.

علائم معمولاً با احساس فشردگی، خفگی یا سوزش در قفسه سینه همراه است و ممکن است از مرکز قفسه سینه شما شروع شده و به بازو، گردن، پشت، گلو یا فک انتشار یابد، برخی از افراد نیز ممکن است تنگی نفس و سختی در نفس کشیدن را تجربه کنند. زنان معمولاً علائمی مانند ناراحتی مبهم قفسه سینه یا سوء هاضمه را تجربه می‌کنند. اگر بیماری عروق کرونر درمان نشود می‌تواند منجر به مشکلات جدی دیگری مانند حمله قلبی، سکته مغزی یا حتی مرگ شود.

### عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های شریان عروق کرونر

عوامل قابل تغییر (عواملی که می‌توانید آنها را کنترل کنید)

- سیگار کشیدن
- دیابت
- فشار خون بالا
- استفاده از درمان جایگزینی هورمون
- چاقی
- کلسترول بالا
- عدم تحرک بدنی

عوامل غیر قابل تغییر (عواملی که خارج از کنترل شما هستند)

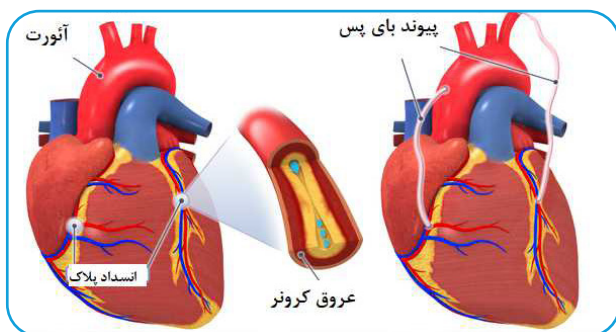
- جنسیت
- سابقه خانوادگی
- سن
- قومیت



## انواع جراحی قلب

### • جراحی بای پس عروق کرونر (CABG)

جراحی بای پس عروق کرونر (CABG) زمانی انجام می شود که دارو یا سایر روش ها، قادر به بهبود جریان خون در قلب شما نباشد. این عمل جراحی بای پس نامیده می شود، زیرا در این جراحی یک مسیر جدید در اطراف قسمت باریک یا بسته شده شریان بسته شده ایجاد می شود. برای برای برقراری مجدد خون رسانی به قلب از یک سرخرگ که از قفسه سینه یا بازو و یا از یک ورید که از پا برداشته می شود، استفاده می کنند. این روش رایج ترین نوع جراحی قلب است. پس از جراحی بای پس، رسیدن جریان خون، اکسیژن و مواد مغذی به عضله قلب بهبود می یابد و درد قفسه سینه (آنژین) و تنگی نفس تسکین پیدا می کند. جراحی بای پس می تواند امید به زندگی را در شما افزایش دهد.



### • جراحی های دریچه قلب

افرادی که دریچه های قلب آنها توانایی خود را برای عملکرد خوب از دست داده است نیاز به جراحی دریچه قلب دارند. جراح شما تعیین خواهد کرد که آیا دریچه معیوب را ترمیم یا تعویض کند.



## انواع رایج بیماری‌های دریچه قلب

تنگی دریچه: زمانی اتفاق می‌افتد که دهانه دریچه کوچکتر یا باریکتر می‌شود و نمی‌تواند به اندازه کافی باز شود تا جریان خون کافی در دریچه ایجاد شود.

نارسایی دریچه: زمانی اتفاق می‌افتد که یک دریچه به طور کامل بسته نمی‌شود و منجر به برگشت جریان خون و در نهایت باعث افزایش فشار روی قلب شما می‌شود. در نتیجه نارسایی دریچه، قلب باید با شدت بیشتری خون را پمپاژ کند و می‌تواند باعث کاهش گردش خون به بقیه بدن شود.

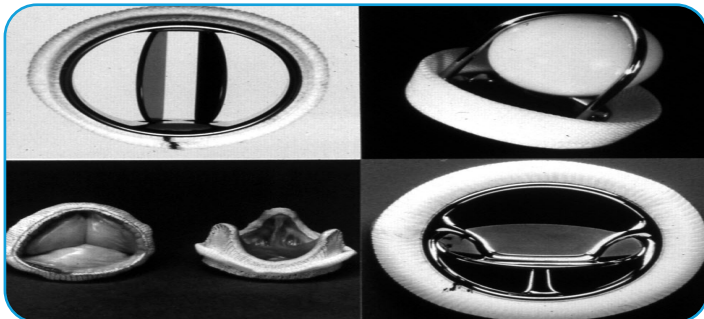
## انواع دریچه

### دریچه مکانیکی:

- از فلز یا مواد مصنوعی ساخته شده‌اند.
- نیاز مادام‌العمر به داروهای رقیق‌کننده خون برای جلوگیری از لخته شدن خون دارد (مثل وارفارین).

### دریچه‌های بافتی/بیولوژیکی:

- از بافت حیوانی یا انسانی ساخته شده‌اند.
- معمولاً به داروهای رقیق‌کننده خون طولانی مدت (بیشتر از سه ماه) نیاز ندارند.





## آمادگی های قبل از عمل

حدود دو هفته قبل از جراحی، شما باید:

- در مورد داروهای خود با پزشک خود مشورت کنید - ممکن است لازم باشد قبل از جراحی مصرف برخی از آنها را قطع کنید.
- انجام برخی آزمایش های مهم قبل از عمل شامل نوار قلب، عکس قفسه سینه، آزمایش خون، اکو کاردیوگرافی و داپلر کاروتید (سونوگرافی از رگ های خونی گردن شما که خون رسانی مغز را تامین می کند) است.

## فعالیت

- در هفته های قبل از جراحی تا حد امکان فعالیت کنید.
- مطمئن شوید که فعالیت باعث علائم آثرین (تنگی نفس، درد قفسه سینه و خستگی) نمی شود.
- تنفس و گردش خون شما با فعالیت بهبود می یابد.
- فعال ماندن باعث بهبودی آسان تر پس از جراحی می شود.

## الکل

- یک هفته قبل از جراحی الکل - مشروب، آبجو و شراب - مصرف نکنید.
- اگر مصرف آن را قطع نکردید، به جراح قلب خود اطلاع بدهید.

## سیگار کشیدن

- اگر سیگار می کشید، هر چه سریعتر مصرف آن را قطع کنید!
- سیگار کشیدن خطر عوارض را در حین و بعد از جراحی افزایش می دهد.
- بیمارستان، مکانی است که در آن سیگار کشیدن ممنوع است.



## تغذیه سالم قلب

- خوردن غذاهای سالم برای آماده شدن برای جراحی آینده مهم است.
- انواع غذاهای کم چرب و کم نمک بخورید.
- حفظ عادات غذایی سالم ممکن است به بهبودی سریع تر کمک کند.
- اگر رژیم غذایی خاصی را به عنوان بخشی از درمان پزشکی خود دنبال می کنید، به این کار ادامه دهید و جراح خود را مطلع کنید.
- اگر دیابتی هستید، مطمئن شوید که قند خون شما به خوبی کنترل شده است تا به بهبود و کاهش عفونت بعد از جراحی کمک کند.
- قبل از جراحی استراحت کافی داشته باشید.

## آمادگی های روز قبل از جراحی:

- شما حداقل تا یک هفته در بیمارستان هستید، اطمینان حاصل کنید که امور مربوط به خانه یا کارتان را سازماندهی کرده اید.
- یک کیسه کوچک از وسایل ضروری مانند لوازم مصرفی، عینک، وسایل بهداشتی، لیوان کاغذی، قاشق یک بار مصرف، دمپایی پلاستیکی، آب و آمیوه طبیعی با حجم کم به همراه داشته باشید.
- طبق دستور پزشک معمولاً باید از نیمه شب قبل از عمل از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.

## آمادگی های روز جراحی:

- دوش گرفتن با صابون آنتی باکتریال
- اگر به شما گفته شد چیزی نخورید یا ننوشید، به آن عمل کنید
- هر گونه آرایش، لاک ناخن و جواهرات را پاک کنید .
- موهای سینه، بازوها، پاها و کشاله ران خود را شیو کنید(بتراشید)، این کار برای کاهش خطر عفونت است.





## آی سی یو جراحی قلب

- در زمان بستری، مشاوره های قبل از عمل شامل مشاوره ریه، پزشکی قانونی، بیهوشی و سایر مشاوره های ضروری بسته به بیماری زمینه ای بیمار انجام می گردد.
- آزمایشات خون شامل: آزمایش کامل خون که کلسترول، قند خون و آزمایش ادرار که عملکرد کلیه را بررسی می کند، در زمان بستری در بخش آی سیو انجام می شود.

## بلافاصله پس از جراحی چه چیزی را باید انتظار داشت:

### لوله های سینه

- ممکن است ۱ تا ۴ لوله سینه درست زیر برش سینه شما قرار داده شده باشد که در زیر پانسمانی که این ناحیه را می پوشاند قرار دارد.
- این لوله ها به تخلیه مایع اضافی از ناحیه جراحی کمک می کنند.
- لوله های قفسه سینه شما به مدت ۱ تا ۲ روز پس از جراحی باقی می مانند و زمانی که مقدار تخلیه مایع آنها کاهش یابد یا متوقف شود، خارج می شوند.

### برش های جراحی

- بر روی قفسه سینه خود برشی خواهید داشت و بسته به نوع جراحی، ممکن است بر روی بازو یا پاها نیز برشی داشته باشید.
- پانسمان ها تا زمان ترخیص روی محل برش شما باقی می مانند (روزانه تعویض می شوند).

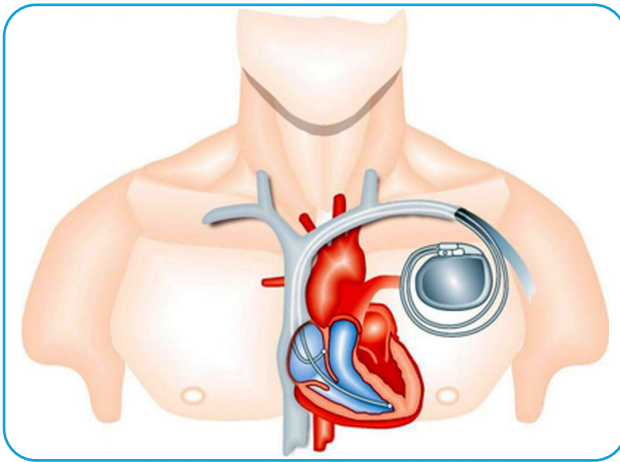
### مانیتور قلب

- توسط الکترودهایی که به طور مداوم ضربان و ریتم قلب شما را کنترل می - کند، به یک مانیتور قلب کنار تخت متصل خواهید شد.



## \* **سیم های ضربان ساز**

- ممکن است پس از جراحی، قلب شما نیاز به حمایت الکتریکی موقت داشته باشد تا به بهبود ضربان آن کمک کند. سیم‌های ضربان‌ساز موقت در حین جراحی زیر پوست شما وارد می‌شوند و به یک جعبه ضربان ساز کوچک متصل می‌شوند.
- سیم‌های ضربان‌ساز قبل از مرخص شدن شما از بیمارستان خارج می‌شود.



## \* **سوند ادراری**

- سوند ادراری، ادرار را از مثانه تخلیه می‌کند و معمولاً در روز بعد از جراحی خارج می‌شود.

## \* **خطوط داخل وریدی (IV)**

- خطوط داخل وریدی برای تامین مایعات و تزریق دارو به شما استفاده می‌شود. آنها در زمان مناسب خارج خواهند شد.



## کنترل درد

- هدف ما این است که در طول بستری در بیمارستان و در طول دوران نقاهت تا حد امکان آرامش داشته باشید.
- هرگز نباید مانند آنژین قبلی خود درد قفسه سینه را تجربه کنید. درد قفسه سینه نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. در صورت وقوع فوراً به پرستار خود اطلاع دهید.
- درد خفیف محل جراحی مورد انتظار است که با روند بهبودی به تدریج کاهش می یابد.
- برای ارزیابی درد از مقیاس ۰ تا ۱۰ استفاده کنید و امتیاز ۰ به این معنی است که شما هیچ دردی را احساس نمی کنید و ۱۰ به این معنی است که بدترین درد قابل تصور را تجربه می کنید. اگر نمره ای که به درد خود می دهید بیشتر از ۳ است، فوراً به پرستار خود اطلاع دهید.
- صبر نکنید تا درد غیر قابل تحمل شود. داروهای ضد درد شما به گونه ای تنظیم می شود که تا حد امکان آرام و با کمترین درد باشید.
- داروهای ضد درد را می توان به روش های مختلف مانند داروهای تزریق شده داخل وریدی، شیاف، سوزن زیر پوست، چسب روی پوست یا قرص تجویز کرد.



## فعالیت پس از جراحی

بهبود موفقیت آمیز جراحی قلب به تحرک اولیه وانجام تمرینات برای افزایش قدرت و استقامت بستگی دارد. (تمرینات در حضور فیزیوتراپ انجام شود)

- نفس خود را حبس نکنید.
- به آرامی سر خود را به سمت راست، وسط و سپس به چپ بچرخانید. ۵ بار این کار را تکرار کنید.

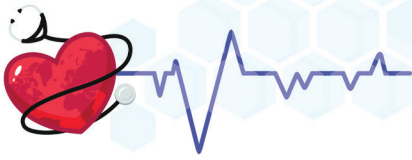


- به آرامی هر دو شانه را به سمت بالا بلند کنید، آنها را ابتدا به جلو و سپس رو به پایین و عقب بچرخانید. ۱۰ بار آن را تکرار کنید؛ سپس در جهت مخالف این حرکت را تکرار کنید.



- در حالی که پایین تنه خود را ثابت نگه داشتید، به آرامی بالاتنه خود را به سمت راست بچرخانید. ۵ ثانیه نگه دارید و استراحت کنید. ۵ بار آن را تکرار کنید. سپس، در جهت مخالف تکرار کنید.





- به آرامی یک زانو را بالا بیاورید و سپس پایین بیاورید. با هر پا ۱۰ بار آن را تکرار کنید.



- یک پا را با بلند کردن آن از روی زمین صاف کنید. ران ها را موازی نگه دارید. ۵ ثانیه نگه دارید. با هر پا ۱۰ بار آن را تکرار کنید.



- به آرامی مچ پاهای خود را با حرکت کامل خم کرده و صاف کنید. با هر مچ پا ۱۰ بار تکرار کنید.



- با مچ پا و پای خود دایره هایی ایجاد کنید. با هر پا ۱۰ بار تکرار کنید.



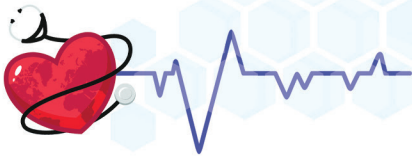


## تمرینات تنفسی

- ❑ اسپرومتری تشویقی
  - ❑ چرخه فعال تکنیک تنفس
  - ❑ تمرین عضلات تنفسی
  - ❑ تمرینات استقامتی
- Δ تمرینات تنفسی و بلند شدن از رختخواب به پیشگیری از عوارضی مانند پنومونی کمک می کند.
- Δ تمرینات تنفسی باید به محض بیدار شدن بعد از عمل شروع شود.
- Δ به آرامی نفس بکشید، شکم خود را با رسیدن هوا به انتهای ریه‌ها بالا بیاورید، استراحت کنید و هوا را خارج کنید.
- Δ هر ساعت ۱۰-۵ بار در زمان بیداری آن را تکرار کنید.



How to Use an Incentive Spirometer



## سرفه کردن

- پس از انجام تمرینات تنفسی، سرفه کردن برای پاک شدن ترشحات مخاطی که ممکن است در ریه های شما باشد، مهم است.
- بالش خود را محکم روی برش قفسه سینه خود نگه دارید یا با نگهداشتن ضربداری شکل دستان خود بر روی قفسه سینه از برش سینه محافظت کنید.
- نفس عمیقی بکشید و ۲ تا ۳ بار به شدت سرفه کنید.
- هر گونه مخاطی را که ممکن است بالا بیاورد، خارج کنید.

## کمر بند طبی بعد از عمل جراحی قلب چیست؟

- در خلال جراحی‌هایی هم‌چون عمل جراحی قلب، آسیب جدی به بافت‌های این ناحیه از بدن وارد می‌شود. ترمیم این بافت‌ها نیازمند گذر زمان، عدم حرکت و ثابت ماندن است. این در حالی‌ست که قفسه‌ی سینه به طور مداوم به دلیل تنفس در حال انقباض و انقباض است. این حرکت می‌تواند آسیب‌های جدی به ناحیه‌ی جراحی وارد کند. کمر بند طبی یا حمایت کننده قفسه سینه، در اطراف قفسه‌ی سینه بسته شده و سبب ثبات و بی‌حرکتی آن می‌شود.

- استفاده از کمر بند طبی بعد از عمل با ایجاد فشاردگی کنترل شده بر قفسه‌ی سینه، حرکت آن را محدود می‌کنند. چنین وضعیتی از مشکلات احتمالی مانند خون‌ریزی، عفونت بافت‌ها و ... جلوگیری می‌کند.

## اهداف مراقبتی تیم درمانی:

- مدیریت درد
- محافظت از جناغ
- تنفس عمیق و سرفه
- عملکرد روده
- تعادل فعالیت، استراحت و خواب



## مراقبت های زمان بستری در آی سی یو جراحی قلب

- کارکنان پرستاری ارزیابی های مکرر شامل نظارت بروضعیت قلبی، درناژ و فشار خون شما خواهند داشت.
- روز بعد از عمل اکثر لوله های قفسه سینه خارج خواهند شد.
- سوند ادراری در صورت توانایی راه رفتن برداشته می شود.
- رژیم غذایی قلبی منظم شروع می شود و تا زمان ترخیص به این رژیم ادامه می دهید.
- به شما کمک میشود تا کنار تخت بنشینید و بتدریج اطراف تخت راه بروید، فیزیوتراپیست در انجام تمرینات و راه رفتن در سالن به شما کمک می کند.
- اگر قند خون شما بعد از جراحی بالا رفت، به انسولین نیاز خواهید داشت که معمولا برای اکثر افراد موقتی است و سپس داروهای شما براساس قند خون شما تنظیم می شود یا پس از بازگشت قند خون به حالت نرمال متوقف می شود.
- برای عملکرد مناسب روده با نرم کننده های مدفوع شروع شده و اگر اجابت مزاج نداشته اید، بعد از آن ملین به شما داده می شود.

## در تاریخی که قرار است ترخیص شوید باید بتوانید:

- به تنهایی از تخت خارج شوید .
- به تنهایی یا با واکر در سالن راه بروید و پیاده روی کنید
- اجابت مزاج داشته باشید.
- با برنامه مدیریت درد فعلی خود راحت باشید.





## در زمان ترخیص:

- ✘ پانسمان استرنوم تعویض و مسیر های وریدی و سیم پیس خارج خواهد شد و مانیتور قلبی قطع خواهد شد.
- ✘ دستورالعمل های ترخیص، نسخه دارویی و ویزیت های بعدی به شما آموزش داده خواهد شد.
- ✘ پس از جراحی، داروها و زمان مصرف شما ممکن است با قبل از جراحی متفاوت باشد.
- ✘ فهرست دقیق دارویی را در اختیار شما قرار داده میشود که در آن داروهای جدید، داروهایی که باید ادامه یابند، مکمل های گیاهی یا ویتامینی و داروهایی که باید قطع شوند، توضیح داده می شود.
- ✘ داروهای خود را مصرف کنید. بسیار مهم است که داروها را دقیقاً همانطور که پزشک تجویز کرده است مصرف کنید. حتماً نام داروهای خود را بدانید و هدف، دوز، اثرات و مدت زمان مصرف آنها را مطالعه کنید.
- ✘ شما این فرصت را خواهید داشت که هر گونه سوالی در مورد داروهای خود را بپرسید.

## پس از ترخیص:

- شما باید طبق توصیه های پس از عمل به پزشک خود مراجعه کنید. پزشکان ویزیت های بعدی را برنامه ریزی می کنند تا بتوانند عملکرد قلب شما را بررسی کنند، بخیه های باقی مانده را بردارند و مطمئن شوند که زخم های شما به خوبی بهبود یافته است.
- مدارکی که لازم است به هنگام مراجعه به درمانگاه همراه داشته باشید، عبارتند از:
  - ۱- نوار قلب ۲- خلاصه پرونده ۳-CD آنژیوگرافی ۴- اکو بعد از ترخیص
  - ۵- آزمایشات روتین بیوشیمی، CBC،PT-PTT ۶- گرافی قفسه سینه



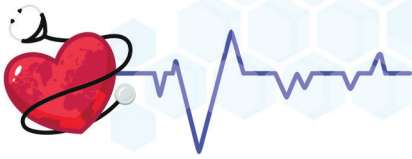
## برنامه حضور پزشکان در درمانگاه:

روزهای هفته	استاد
شنبه	دکتر صالح عمران
یک شنبه	دکتر شریفی
دوشنبه	دکتر سرزعیم
سه شنبه	دکتر جلیلی
چهارشنبه	دکتر شریفی

- بازتوانی قلبی انجام دهید. این برنامه ها می توانند تفاوت بزرگی در بهبودی کلی شما و احساس شما پس از عمل ایجاد کنند، همچنین به تشخیص زودتر هر گونه مشکل بالقوه یا علائم هشدار دهنده کمک می کند.
  - تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید. پیروی از مراقبت های بهداشتی در مورد بهبود سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی و میزان ورزش، مهم است. بهبود سبک زندگی می تواند به شما کمک کند از عوارض بعدی در آینده جلوگیری کنید.
- جهت نوبت گیری اینترنتی به سایت [nobat724.tums.ac.ir](http://nobat724.tums.ac.ir) مراجعه نمایید تا از ساعت کار درمانگاه و آخرین تغییرات تقویم حضور پزشکان مطلع شوید.

## در صورت داشتن هر یک از موارد زیر باید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید:

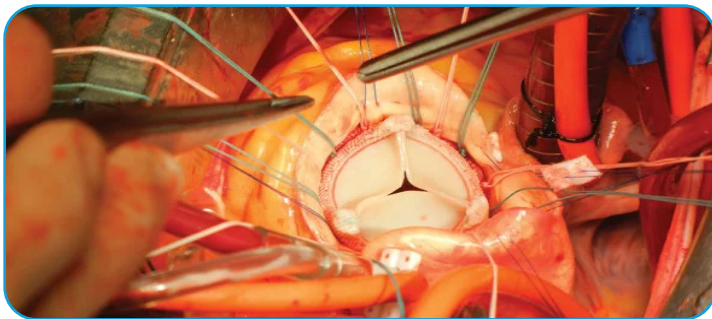
- درد شدید قفسه سینه
- مشکل در تنفس
- احساس سرگیجه یا سبکی سر
- از حال رفتن یا غش کردن
- تپش قلب (احساس ناخوشایند ضربان قلب بدون احساس نبض)
- افتادگی صورت یا ضعف در یک طرف بدن
- گفتار نامفهوم یا تحریف شده



- داشتن تب یا لرز
- ضربان قلب یا تنفس سریع
- درد جدید یا بدتر شده در اطراف زخم قفسه سینه
- تغییر رنگ پوست در اطراف زخم قفسه سینه
- خونریزی یا ترشحات دیگر از زخم قفسه سینه
- پیدایش یا تشدید هر گونه علائم قلبی که قبل از عمل داشتید.

### **دستورالعمل های ویژه برای بیماران پس از جراحی دریچه**

- برای بیمارانی که جراحی دریچه انجام داده اند، مهم است که قبل از انجام کارهای دندانپزشکی و قبل از سایر مداخلات یا جراحی های پزشکی، با مصرف آنتی بیوتیک دریچه های جدید خود را از عفونت باکتریایی محافظت کنند.
- قبل و بعد از این روش ها باید آنتی بیوتیک ها توسط پزشک تجویز شود تا خطر عفونتی که ممکن است بر دریچه قلب شما تأثیر بگذارد، کاهش یابد.
- علائم عفونت می تواند شامل خستگی، احساس ناخوشی عمومی، تب، لرز و تعریق باشد. در صورت بروز هر یک از این علائم فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.



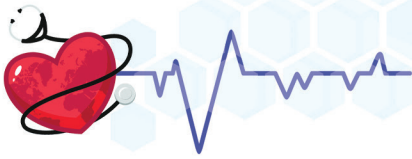


## داروهای رقیق کننده خون برای جراحی دریچه قلب و یا فیبریلاسیون دهلیزی

- داروهای رقیق کننده خون به برخی از بیماران پس از جراحی دریچه قلب و یا در صورت فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان نامنظم قلب) داده می شود.
- هنگام مصرف داروهایی که خون شما را رقیق می کند، مهم است که مراقب خونریزی باشید. علائم خونریزی شامل کبودی مکرر، مدفوع خونی یا سیاه، ادرار صورتی یا خونی، استفراغ قهوه ای یا قرمز، سردرد شدید، خونریزی بینی و درد شدید شکم باشد.
- به شما توصیه می شود از یک دستبند هشدار پزشکی استفاده کنید که نشان دهنده مصرف داروهای رقیق کننده خون باشد.
- لطفاً داروها را طبق تجویز مصرف کنید زیرا ممکن است افزایش مقدار یا مصرف نکردن داروی رقیق کننده خون، عواقب جدی داشته باشد.
- به سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی (دندانپزشک، جراح و غیره) اطلاع دهید که شما داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید.
- تیم مراقبت های بهداشتی شما تعیین می کند که کدام نوع رقیق کننده خون برای شما مناسب است.

## وارفارین (کومادین)

- برخی از بیماران با یک داروی رقیق کننده خون به نام وارفارین مرخص خواهند شد.
- اثر وارفارین را می توان از طریق یک آزمایش خون به نام «INR» (نسبت بین المللی) اندازه گیری کرد.
- INR نشان می دهد که چه مدت طول می کشد تا خون لخته شود. اگر خون شما خیلی رقیق باشد، ممکن است خونریزی بیش از حد داشته باشید. اگر به اندازه کافی رقیق نباشد، ممکن است لخته ایجاد شود که می تواند عوارض جدی ایجاد کند.



- در صورت ترخیص با وارفارین به پایش منظم خون (حداقل دو بار در هفته) نیاز خواهید داشت. شما می توانید این کار را در آزمایشگاه نزدیک خانه خود انجام دهید. در صورت INR کمتر از ۲ یا بالاتر از ۳/۵ حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- پزشک شما مقدار وارفارین شما را بر اساس نتایج INR تنظیم می کند.



## خود مراقبتی

- چندین هفته زمان نیاز است تا به طور کامل بهبود یابید، در طول این مدت، از فعالیت‌های شدید یا موقعیت‌هایی که ممکن است فشار زیادی بر قلب، قفسه سینه و برش‌های شما وارد کند اجتناب کنید.
- شما باید حداقل ۱ تا ۲ هفته اول پس از جراحی، کسی را در خانه برای کمک داشته باشید.
- یاد بگیرید چگونه نبض خود را چک کنید و هر روز آن را چک کنید.
- تمرینات تنفسی را که در بیمارستان یاد گرفتید به مدت ۴ تا ۶ هفته انجام دهید.
- هر روز دوش بگیرید و محل برش را به آرامی با آب و صابون بشویید. تا زمانی که برش شما به طور کامل بهبود نیابد، شنا نکنید، در وان آب گرم غوطه ور نشوید، یا حمام نکنید. از یک رژیم غذایی سالم برای قلب پیروی کنید.



- اگر احساس افسردگی می کنید، با خانواده و دوستان خود صحبت کنید. از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد کمک گرفتن از یک مشاور، کمک بخواهید.
- به مصرف تمام داروهای خود برای قلب، دیابت، فشار خون بالا یا هر بیماری دیگری که دارید، ادامه دهید. بدون صحبت با پزشک خود، مصرف هیچ دارویی را قطع نکنید.
- هنگامی که به خانه می روید، می توانید کارهای سبک خانه، مطالعه، کار کامپیوتری، ملاقات با دوستان و خانواده و انجام برنامه ورزش خانگی خود را انجام دهید.
- محافظ قفسه سینه و جوراب واریس را به مدت یک الی دو ماه بعد از عمل استفاده کنید.

## بلند کردن

- برای این که استخوان سینه شما بهبود یابد، به مدت هشت هفته پس از جراحی از بلند کردن، حمل و فشار دادن یا کشیدن چیزی سنگین تر از ۱۰ پوند (۴ کیلوگرم) خودداری کنید.
- پس از هشت هفته، می توانید به تدریج کارهای خانه خود را افزایش دهید، باغبانی سبک انجام دهید و فعالیت های تفریحی را از سر بگیرید..
- اکثر افرادی که مشاغل سخت تری دارند می توانند ۶ تا ۸ هفته پس از جراحی به سر کار خود بازگردند.
- افرادی که از نظر فیزیکی مشاغل سخت تری دارند (مانند کارگران ساختمانی یا مشاغلی که نیاز به بلند کردن اجسام سنگین دارند) ممکن است نیاز به ۱۲ هفته استراحت قبل از بازگشت به کار داشته باشند.





## مسافرت کردن

اگر برای رسیدن به خانه مجبورید مسافت زیادی را طی کنید، بین راه برای یک پیاده روی کوتاه توقف کنید و هر ۱-۲ ساعت پاهای خود را دراز کنید. سعی کنید فضای کافی در صندلی عقب ماشین داشته باشید تا بتوانید راحت بنشینید و استراحت کنید.

## رانندگی

- تقریباً ۸ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی را از سر بگیرید.
- در صورت داشتن هر گونه سوال یا نگرانی با پزشک خود مشورت کنید.
- کمربند ایمنی را ببندید زیرا به برش جراحی شما آسیبی نمی‌رساند. می‌توانید از یک بالش کوچک در زیر کمربند ایمنی برای جلوگیری از ساییدگی برش جراحی استفاده کنید.
- در ۶ هفته اول باید روی صندلی عقب سوار شوید. جایی که ایربگ هست ننشینید.

## • مسافرت هوایی

- توصیه می‌شود قبل از انجام هر گونه برنامه سفر هوایی پس از جراحی قلب، با جراح خود مشورت کنید.





## بعد از جراحی چه مواردی طبیعی است؟

### « کاهش اشتها

- ممکن است اشتهای زیادی نداشته باشید. ممکن است چندین هفته طول بکشد تا اشتهای شما به حالت عادی بازگردد.
- بسیاری از بیماران متوجه می شوند که حس چشایی آنها کاهش یافته یا تقریباً وجود ندارد که بعد از مدتی باز می گردد.
- به جای اینکه سعی کنید سه وعده غذایی با حجم زیاد بخورید، ۵-۶ وعده غذایی کوچک در روز بخورید.
- برخی از بیماران به مدت یک یا دو هفته پس از جراحی از حالت تهوع ناشی از بوی غذا شکایت دارند.
- غذاهای ملایمی را انتخاب کنید که بوی تند ندارند. سعی کنید غذاهای سرد بخورید زیرا بوی ملایم تری نسبت به غذاهای گرم دارند.

### « تورم

- داشتن ورم عمومی پس از جراحی طبیعی است. این ورم ممکن است برای ۴ تا ۶ هفته ادامه داشته باشد.
- اگر برشی در پای خود دارید، انتظار ورم آن ساق پا را داشته باشید.
- هر زمان که در حال استراحت هستید پاهای خود را بالا بگذارید.
- از روی هم گذاشتن پاها خودداری کنید زیرا این کار در جریان خون اختلال ایجاد می کند.
- از پوشیدن جوراب های با نوار تنگ خودداری کنید.
- هیچ تاولی را سوراخ نکنید. اگر تاول دارید که تخلیه شده است، پوست شل را جدا نکنید، می توانید آن را با گاز خشک بپوشانید.





## « کم خوابی

- ممکن است به سختی به خواب بروید یا ممکن است متوجه شوید که ساعت ۲:۰۰ یا ۳:۰۰ صبح از خواب بیدار می شوید و نمی توانید دوباره بخوابید. این بهبود خواهد یافت.
- سعی کنید ۱ تا ۲ چرت در طول روز داشته باشید اما آنها را به ۴۵ دقیقه محدود کنید.
- مطمئن شوید که شب قبل از رفتن به رختخواب، درد شما به اندازه کافی کنترل شده است.

## « حالت روحی

- ممکن است نوسانات خلقی را تجربه کنید و احساس افسردگی کنید؛ این ها رایج است و خواهد گذشت.
- ممکن است روزهای خوب و بد داشته باشید؛ دلسرد نشوید.
- احساسات خود را آشکارا با اعضای خانواده خود در میان بگذارید.
- این احساسات ممکن است ۶-۸ هفته طول بکشد، اما بتدریج بهتر خواهند شد. اگر طولانی تر ماندند، این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

## « یبوست

- داروهای مسکن (مخدر) یا مکمل های آهن که برای شما تجویز میشود می-تواند باعث یبوست شود.
- می توانید از ملین دلخواه خود استفاده کنید یا از پزشکتان درخواست کنید.

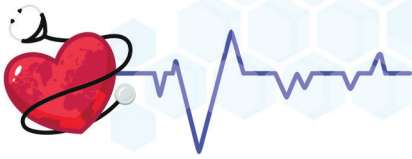


## « توصیه ها

- نباید بیش از دو روز بدون اجابت مزاج بمانید.
- افزودن فیبر به رژیم غذایی خود مانند میوه ها و سبزیجات تازه، نان های پرفیبر و غلات می تواند کمک کننده باشد.
- مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ورزش، حرکات روده را بهبود می بخشد.
- مایعات به مقدار زیاد بنوشید.

## « مراقبت از برش

- تمیز نگه داشتن زخم ها و محافظت از آنها در برابر نور خورشید در زمان بهبودی بسیار مهم است.
- برش 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.
- ممکن است یک توده در بالای برش خود داشته باشید. این با گذشت زمان از بین می رود.
- ممکن است در روزهای اول پس از جراحی، گهگاه متوجه «صدای کلیک» در قفسه سینه خود شوید. این باید با گذشت زمان کمتر شود و در چند هفته اول کاملاً از بین برود. اگر بدتر شد، با جراح خود تماس بگیرید.
- استخوان سینه شما ۸-۶ هفته طول می کشد تا بهبود یابد. حداقل به مدت شش هفته از هر گونه فعالیتی مانند بلند کردن بدن خودداری کنید زیرا ممکن است بر استخوان در حال بهبود فشار وارد کند.
- درد یا گرفتگی عضلات در شانه ها و قسمت بالای پشت بین تیغه های شانه غیر معمول نیست. این با گذشت زمان بهتر می شود. داروهای ضد درد به تسکین این درد و ناراحتی کمک می کند.
- ممکن است در سمت چپ یا راست برش خود بی حسی داشته باشید. این طبیعی است و با گذشت زمان از بین می رود.



## مراقبت از پا

- داشتن مقداری ترشح زرد شفاف از برش پای شما طبیعی است.
- می توانید ناحیه برش پای خود را که در حال تخلیه ترشح است با گاز خشک بپوشانید تا از لباس های خود محافظت کنید.
- اگر ترشحات در هفته اول کاهش پیدا نکرد یا رنگ و بوی ترشحات تغییر کرد، به پزشک خود اطلاع دهید.
- در هنگام استراحت پای خود را بالا بگذارید.
- جوراب واریس یا بانداژ الاستیک را در طول روز به مدت ۲ تا ۳ هفته بپوشید تا تورم برطرف شود و فعالیت بیشتری داشته باشید. (زمان خواب جوراب را خارج نمایید).
- در صورت عدم التیام زخم، قرمزی جدید یا افزایش ترشحات بدبواز برش پاهای خود، با پزشک تماس بگیرید.



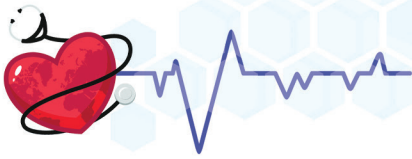


## فعالیت

- در دوران نقاهت فعالیت داشته باشید ، اما به آرامی آن را شروع کنید.
- برای مدت طولانی در یک نقطه نایستید یا ننشینید. کمی به اطراف حرکت کنید.
- پیاده روی ورزش خوبی برای ریه ها و قلب بعد از جراحی است.
- بالا رفتن از پله ها مشکلی ندارد، اما مراقب باشید. ممکن است حفظ تعادل سخت باشد، در صورت نیاز استراحت کنید.
- کارهای سبک خانه، مانند چیدن میز، تا کردن لباس، راه رفتن و بالا رفتن از تعداد پله های کم کمک کننده است.
- به آرامی میزان و شدت فعالیت های خود را در ۳ ماه اول افزایش دهید.
- وقتی هوا خیلی سرد یا خیلی گرم است، بیرون ورزش نکنید.
- در صورت احساس تنگی نفس، سرگیجه، یا هر گونه درد در قفسه سینه، فعالیت خود را متوقف کنید. هرگونه فعالیت یا ورزشی که باعث کشیدگی یا درد در قفسه سینه شما می شود، مانند قایقرانی یا وزنه برداری، ممنوع است.

## توجه داشته باشید که:

- یک سال پس از ترک سیگار ، خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب به نصف کاهش می یابد و با گذشت زمان این خطر همچنان کاهش می یابد.
- داروهای کنترل فشار خون بالا و کلسترول بالا معمولاً بعد از جراحی بای پس قلب توصیه می شود. مهم است که این داروها را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید.
- افراد مبتلا به دیابت در معرض افزایش عوارض بعد از جراحی بای پس قلب هستند. کنترل خوب سطح قند خون می تواند به کاهش خطر دیابت و سایر انواع عوارض کمک کند.



- کنترل دقیق قند خون با کاهش وزن ، مدیریت رژیم غذایی ، ورزش ، نظارت منظم بر سطح قند خون و مصرف داروهای خوراکی کاهش قند خون (برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲) یا انسولین (برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و گاهی اوقات نوع ۲) امکان پذیر است.
- احساس افسردگی ، اضطراب و انکار پس از جراحی بای پس قلب شایع است و در ۴۰ درصد افراد رخ می دهد. تکنیک های آرام سازی و روان درمانی فردی و گروهی کمک کننده است.

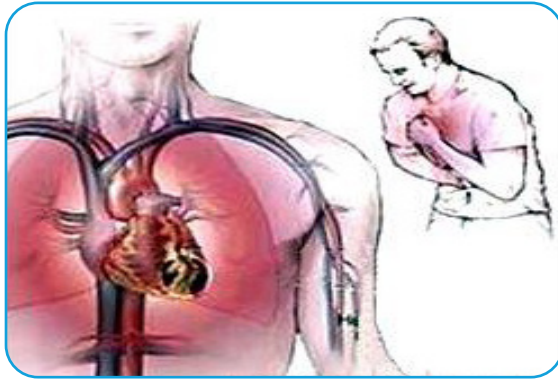
### چه زمانی باید با پزشک خود تماس بگیرید؟

- تب بیشتر از ۳۸,۵ درجه سانتیگراد بخصوص همراه با لرز.
- درد قفسه سینه آنزین مانند مشابه آنچه قبل از جراحی تجربه کرده اید.
- افزایش تورم مچ پا و افزایش وزن بیش از (۰,۹-۱,۳ کیلوگرم) طی دو روز.
- تغییر در ترشحات برش جراحی که قرمز یا شبیه چرک است.
- تغییر در ظاهر برش های جراحی مانند افزایش قرمزی، تورم یا درد، فاصله افتادن یا باز شدن لبه های برش.
- ضربان قلب سریع و نامنظم و تپش قلب.
- کبودی شدید بدون دلیل واضح (مخصوصاً بیمارانی که در حال استفاده از داروی رقیق کننده خون هستند).



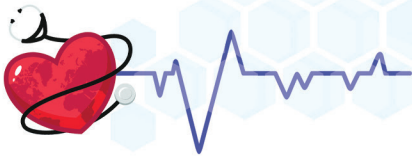


- تنگی نفس که پس از توقف فعالیت و یا زمانی که در حال استراحت هستید ادامه می یابد.
- تهوع و یا استفراغ مداوم.
- سرگیجه یا سبکی سر.
- غش کردن یا سردرد شدید.
- وجود خون در ادرار یا مدفوع (مدفوع تیره و قیری).
- تعریق بیش از حد و یا خستگی بیش از حد.
- درد در قفسه سینه یا شانه که با تنفس عمیق یا سرفه بدتر می شود.



### رهنمودهایی برای تغذیه سالم قلب

- تغذیه بخش بسیار مهمی از بهبود جراحی قلب شما است. برای اینکه بدن خود را درمان کنید، باید سوخت مورد نیاز بدن را نیز تامین کنید.
- سعی کنید به جای ۳ وعده غذایی حجیم، وعده های غذایی کوچکتر را در دفعات بیشتر مصرف کنید.
- اگر متوجه شدید که حس چشایی شما کاهش یافته است، سعی کنید از گیاهان، ادویه ها و یا چاشنی ها استفاده کنید تا غذای خود را جذاب تر کنید.
- اگر متوجه شدید که از بوی غذا احساس تهوع می کنید، غذاهای ملایم را انتخاب کنید و یا غذاهای سرد بخورید زیرا بوی ملایم تری نسبت به غذاهای گرم دارند.



\* پروتئین می تواند به بهبود زخم شما کمک کند. سعی کنید روی غذاهای غنی از پروتئین تمرکز کنید. پروتئین در موارد زیر یافت می شود:

- ماهی، مرغ، گوشت
- حبوبات (لوبیا، عدس و غیره)
- محصولات سویا (شیر سویا، توفو و غیره)
- آجیل، دانه ها، کره های آجیل (کره بادام زمینی و بادام)
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر و غیره)
- تخم مرغ
- می توانید از مکمل های خوراکی استفاده نمایید.
- میان وعده هایی مانند پنیر، ماست و میوه یا آجیل را در همراه داشته باشید. اگر متوجه شدید اشتهای شما بعد از چند هفته بهبود نیافت، لطفاً با پزشک خود صحبت کنید

\* هنگامی که اشتهای شما برگشت، سعی کنید نکات زیر را برای یک رژیم غذایی سالم برای قلب دنبال کنید:

- تمام تلاش خود را بکنید که در زمان های منظم غذا بخورید و به مدت طولانی گرسنه نمانید.
- چربی قسمت مهم یک رژیم غذایی سالم برای قلب است. سعی کنید چربی های گیاهی را بیشتر مصرف کنید. چربی های گیاهی در غذاهایی مانند روغن زیتون، آووکادو و دانه های کتان یافت می شوند. سعی کنید از چربی های ترانس که معمولاً در مارگارین هیدروژنه، غذاهای شیرین کننده و سرخ شده یافت می شوند، اجتناب کنید.



- سعی کنید مصرف فیبر خود را افزایش دهید. غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از نان/غلات غلات کامل، حبوبات (لوبیا، نخود)، میوه ها و سبزیجات.
- اگر ماهی دوست دارید، سعی کنید آن را چند بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- مراقب مصرف سدیم (نمک) خود باشید. به دنبال انتخاب اقلامی باشید که کمتر از ۵ درصد ارزش روزانه سدیم در هر وعده دارند. سعی کنید در هنگام تهیه غذا و سر سفره نمک اضافه نکنید. گیاهان و ادویه ها می توانند طعم غذای شما را بدون افزودن نمک افزایش دهند. از جایگزین‌های نمکی که حاوی کلرید پتاسیم هستند خودداری کنید)
- سعی کنید چند بار در هفته جایگزین های گوشت شامل لوبیا، نخود، عدس، آجیل، دانه ها را در وعده های غذایی خود بگنجانید. این غذاها سرشار از پروتئین و فیبر هستند.
- مصرف کافئین خود را به بیش از ۲ فنجان نوشیدنی کافئین دار (قهوه، چای، کولا) در روز محدود کنید.





## مددجویان گرامی:

مقررات بخش ویژه

ملاقات قبل و بعد از عمل ممنوع می باشد. 

برای پیگیری حال بیمارتان با شماره های زیر تماس بگیرید: 

قبل از عمل: ۰۲۱۸۴۹۰۲۵۰۷

بعد از عمل: ۰۲۱۸۴۹۰۲۴۴۴

جهت رسیدگی بهتر پرسنل و با توجه به حجم کار بالای 

مددجویان، لطفا روزانه فقط یک مرتبه تماس حاصل نمایید.

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست.



یادداشت: .....

Lined writing area with horizontal dotted lines.





یادداشت:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---