

چگونه بعد از
جراحی قلب باز
از خود مراقبت کنیم؟





مقدمه :

این دفترچه جهت آموزش مراقبتهای بعد از عمل CABG تهیه شده است و هدف آن آشنایی شما با نکات مهم مراقبتی پس از جراحی قلب باز می باشد. مطالعه این مطالب منجر به افزایش آگاهی و توانایی شما در مراقبت از خود جهت کاهش احتمال تشدید علایم قلبی یا بروز مجدد می گردد که در نهایت، رسیدن به نتیجه بهتر اقدامات درمانی را برای شما میسر می سازد.

جراحی قلب باز

قلب یکی از اعضای مهم بدن است که وظیفه خونرسانی به قسمت های مختلف بدن را به عهده دارد. قلب دارای عروقی است که به خود عضله قلب خونرسانی می کند (عروق کرونر). در صورتیکه رگ های تغذیه کننده قلب دچار تنگی یا گرفتگی شوند باعث بروز درد قفسه سینه، تپش قلب حتی در زمان استراحت می گردد.

در این شرایط پس از بررسی های لازم در صورتیکه گرفتگی عروق قلب با دستورات دارویی و یا آنژیوپلاستی (باز کردن رگ گرفته شده قلب) درمان نگردد، شما کاندید جراحی قلب باز خواهید بود.

عمل جراحی قلب باز CABG (coronary artery bypass graft)

شایعترین نوع جراحی قلب، عمل جراحی قلب باز یا بای پس قلبی است. این عمل، با پیوند عروق سالم در مسیر گرفتگی رگ های خونرسان به قلب سبب بهبود گردش خون قلبی می گردد.

در این نوع جراحی، بخشی از یک رگ خونی در پاها یا سینه یا بخشی دیگر از بدن به سرخرگ کرونر (رگ تغذیه کننده قلب) پیوند زده می شود و به این ترتیب مسیری موازی با رگ مسدود و یا دچار مشکل شده، ایجاد می گردد.

این عمل با بهبود کیفیت خونرسانی به قلب باعث تسکین علائم درد قفسه سینه و بهبود کیفیت زندگی بیمار می گردد.

بعد از عمل، آموزش به بیمار منجر به افزایش آگاهی و توانایی بیمار در مراقبت از خود، کاهش احتمال بروز مجدد بیماری یا تشدید علائم آن و در

نهایت رسیدن به نتیجه بهتر اقدامات درمانی می شود. هدف از ارائه این مطلب آشنایی شما با نکات مهم مراقبتی پس از جراحی قلب باز می باشد. در ادامه مهم ترین نکات در مورد سیستم های مختلف بدن و روش های خود مراقبتی پس از جراحی قلب باز ذکر می گردد.



عمل جراحی قلب باز

موارد قابل توجه پس از جراحی قلب باز (CABG)

۱. تنفس صحیح پس از جراحی قلب
۲. درد
۳. عملکرد روده
۴. اشتها
۵. تب و لرز
۶. تغییرات خلقی
۷. خستگی
۸. عفونت
۹. تغذیه
۱۰. مراجعه به پزشک
۱۱. فعالیت بدنی
۱۲. مراقبت از زخم و استفاده از جوراب واریس
۱۳. حمام کردن
۱۴. استفاده از سینه بند

درد:

در صورت داشتن درد، توجه به شدت درد مهم است، در صورتیکه نسبتاً درد شدید دارید، از مسکن ساده مطابق دستور پزشک معالج خود استفاده نمائید و در صورت موثر نبودن به پزشک معالج خود مراجعه نمائید. در مورد بیماران با مشکلات کلیوی استفاده از مسکن توصیه نمیگردد و باید به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.

عملکرد روده:

اختلال در حرکت روده ها(یبوست) بعد از جراحی برای بیماران غیر معمول نیست. خارج شدن از تخت و راه رفتن با احتیاط و همچنین استفاده از مواد غذایی پر فیبر و مصرف مایعات و میوه و سبزیجات مثل خیار و گوجه و کاهو و مقدار کمی روغن زیتون و در صورت صلاحدید پزشک استفاده از مواد ملین برای حل این مشکل بسیار موثر است.

اشتها:

اشتهای شما ممکن است چند روز بعد به حالت طبیعی بازگردد، اما مهم آن است که تا حد ممکن غذای مقوی برای بازگرداندن توانایی و افزایش قدرت بدنی دریافت نمایید. برای این کار می توانید با پرستار و یا متخصص تغذیه مشورت نمایید.

تب و لرز:

در صورت داشتن درجه حرارت بالای ۳۷/۵ (تب)، خوردن مایعات فراوان و استفاده از تب بر مطابق دستور پزشک معالج توصیه می گردد. در صورت داشتن تب و لرز شدید به پزشک مراجعه کنید. در مورد بیماران با مشکلات کلیوی استفاده از تب بر توصیه نمی گردد و باید به پزشک معالجتان مراجعه نمایید.

تغییرات خلقی :

در طول بهبودی پس از عمل جراحی، ممکن است شما نوسانات خلقی مانند افسردگی و یا حتی سردرگمی در زمان را تجربه کنید که حالتی طبیعی و نسبتاً شایع است و معمولاً به دنبال فشارهای ناشی از جراحی و یا پاسخ بدن به استرس ایجاد گردیده و گذرا و موقتی می باشد.

مهم این است که احساسات خود را با پرستار یا پزشک خود در میان بگذارید و آنها را تا حد امکان تعدیل نمایید.

خستگی :

خستگی بعد از عمل جراحی قلب بسیار رایج است. حتی فعالیت های ساده مانند دوش گرفتن یا پیاده روی ممکن است شما را خسته کند. این نکته بسیار مهم است که فعالیت های خود را در طول روز به دوره های استراحت و فعالیت تقسیم نمایید. (زمان استراحت و فعالیت را بصورت دوره ای با توجه به توان بدنی خود تقسیم نمایید) در روزهای آتی این زمان به تدریج افزایش می یابد.

عفونت:

عمل جراحی همراه با خطر عفونت است و اگر سن شما بالاست در معرض خطر بیشتری هستید. اضافه وزن، دیابت، تغذیه نامناسب، سیگار کشیدن و مشکلات کلیوی از عوامل خطری هستند که باعث افزایش احتمال بروز عفونت می گردد.

توصیه های تغذیه ای رژیم در بیماران پس از جراحی قلب باز

۱. عادات غذایی خود را اصلاح کنید. یعنی نمک کمتر از ۲ گرم در روز میل شود. غلات (نان و برنج) ۶ تا ۱۱ واحد میل شود هر واحد معادل ۳۰ گرم نان یا ۵ قاشق برنج.
۲. در طول روز ۳-۲ واحد از گروه میوه ها و ۵-۳ واحد از گروه سبزیجات مصرف نمایید.
۳. شیر و ماست کم چرب و پنیر کم نمک استفاده کنید.
۴. سعی کنید بیشتر از گوشت سفید (ماهی و مرغ) استفاده کنید. حداقل هفته ای دو بار ماهی هایی مانند قزل آلا، آزادو ... به صورت کبابی یا بخار پز میل نمایید.
۵. مصرف مواد کافئین دار مثل قهوه، شکلات و چای غلیظ که می تواند ضربان قلب را افزایش دهند محدود شود. مصرف فلفل را محدود کنید اما مصرف ادویه هایی مثل زردچوبه و زعفران در حد معمول بلامانع است.
۶. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا کباب شده استفاده کنید.
۷. به طور منظم ورزش و پیاده روی کنید.
۸. مصرف نان های سبوس دار مانند سنگک، جو و بربری در اولویت هستند.
۹. مصرف روزانه آجیل های خام و بدون نمک مثل گردو، بادام و بادام زمینی توصیه می گردد.

۱۰. کاهش چربی دریافتی مثل کره، دنبه و روغن حیوانی و افزایش روغن گیاهی مانند: کانولا، روغن زیتون، آفتابگردان و هسته ی انگور یکی از اصول رژیم های غذایی مناسب در پیشگیری و درمان این بیماری می باشد.

۱۱. مصرف فیبرهای غذایی که در انواع غلات سبوس دار، جوانه ها و سبزی هایی مانند گل کلم، بروکلی و فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، نخود سبز و لوبیا سبز و حبوباتی مانند لوبیا چشم بلبلی، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی و عدس وجود دارد توصیه می گردد.

۱۲. روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید خصوصا صبح ها قبل از صبحانه ۱ لیوان آب بنوشید ولی در هنگام صرف غذا از مصرف آب خود داری نماند.

۱۳. مواد غذایی که نباید مصرف شوند عبارتند از :

مغز، جگر، سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، ماهی دودی، گوشت غاز و مرغابی، خاویار، سرشیر، روغن های حاوی چربی های اشباع شده، روغن نارگیل، کره، دنبه، روغن حیوانی، مارگارین، شیرینی خامه دار و انواع شیرینی هایی که در تهیه آنها خامه و روغن زیادی به کار رفته، چیپس، پفک، شکلات، غذاهای پرچرب و سرخ کرده، سس مایونز، همبرگر، پوست ماهی یا مرغ، خیارشور، بستنی سنتی و لبنیات محلی، دل، کله و پاچه، سیرابی، شیردان، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پرچرب.

۱۴. حذف نمک و غذاهای حاوی نمک مانند: کنسرو ها و بیسکویت و شیرینی ها و غذاهای نمک سود شده.

مراجعه به پزشک :

یک هفته بعد از ترخیص به جراح قلب مراجعه نمائید و دو هفته بعد از ترخیص به متخصص قلب جهت چکاب مراجعه نمائید.



مراجعه به پزشک بعد از عمل جراحی

فعالیت بدنی :

*در طی سه روز اول در منزل و حیاط به میزانی که در بخش راه می رفتید فعالیت نمایید.

*از روز سوم به بعد ابتدا حدود ۱۰۰ متر خارج از منزل راه رفته و سپس هر روز ۱۰۰ متر بیشتر راه بروید.

*می توانید پیاده روی را به تدریج شروع کنید و هر روز آن را افزایش دهید تا حداقل ۲۰ دقیقه در روز پیاده روی نمایید.

(در ابتدا با توجه به توان بدنیتان شروع نمایید.)

*در روز های خیلی گرم و یا خیلی سرد از منزل خارج نشوید.

*در هفته دوم کار های سبک منزل را می توانید انجام دهید.

*در هفته سوم می توانید یک تا دو کیلومتر قدم بزنید.

*اولین ماهی که سر کار می روید باید به صورت نیمه وقت کار نمایید.

*روز بعد از ترخیص می توانید حمام کنید. برای جلوگیری از افت فشار خون در حین حمام روی یک صندلی بنشینید.

*معمولا تا ۶ هفته بعد از عمل باید به حالت طاق باز(خوابیده به پشت) بخوابید. بعد از گذشت این مدت می توانید با احتیاط به پهلو بخوابید.

*هنگام خوابیدن، بلند شدن و حرکت روی تخت به هیچ وجه نباید دستهایتان را ستون بدن قرار دهید و به جای آن از کنار تخت استفاده کنید یا از فرد دیگری کمک بگیرید.

*از رانندگی کردن، موتور سواری و دوچرخه سواری تا ۲ ماه پس از جراحی خود داری کنید.

*هفته بعد از عمل می توانید با هواپیما، قطار یا اتومبیل مسافرت کنید. در هنگام مسافرت با اتومبیل هر دو ساعت یک بار پیاده شوید و چند دقیقه راه بروید یا حرکات پا را انجام دهید. بهتر است قبل از سفر با پزشک خود مشورت نمایید.

*روابط جنسی باید حداقل تا یک ماه بعد از ترک بیمارستان به تعویق بیافتد.

مراقبت از زخم و استفاده از جوراب واریس:

* در زمان ترخیص از بیمارستان در صورت نداشتن ترشح از محل زخم ها نیازی به پانسمان نیست ولی جهت تمیز نگه داشتن محل می توانید از یک لایه نازک گاز استریل بر روی زخم ها استفاده نمایید.

*محل بخیه ها باید تمیز و خشک نگه داشته شوند.

*بیمارانی که از رگ پای آنها برای انجام پیوند عروقی استفاده شده است باید از جوراب واریس استفاده نمایند.

*در هنگام روز و زمان حرکت از جوراب های واریس استفاده کنید ولی در زمان استراحت بخصوص در شب و موقع خواب حتما جوراب ها را درآورده و پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

مدت پوشیدن جوراب واریس، بعد از عمل معمولا یک ماه و با توجه به نظر پزشک معالج می باشد.

*در صورت مشاهده هر گونه ترشح چرکی و یا بوی بد از محل زخم ها حتما به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.



حمام کردن :

روز بعد از ترخیص مددجو در حد ده دقیقه می تواند حمام کند. نواحی عمل را با شامپو بچه بشویید. شستن سر مددجو توسط همراه صورت گیرد و از قرار دادن دستها بالای سر تا دو ماه خود داری نماید. بعد از حمام نواحی عمل با پانسمان خشک شود تا از عفونت ناحیه عمل جلوگیری شود.

استفاده از سینه بند :

حداقل تا یک ماه بعد از عمل استفاده از سینه بند محافظ قفسه سینه که در زمان بستری در بیمارستان استفاده



می نمودید، را همچنان ادامه می دهید.

هنگام خواب می توانید این محافظ را شل تر ببندید.

تنفس صحیح پس از جراحی قلب باز:

با توجه به نوع عمل، طولانی بودن بیهوشی و اینکه چندین ساعت بعد از عمل از دستگاه تنفس مصنوعی برای شما استفاده شده است، ممکن است تنفس عمیق یا سرفه برایتان دردناک باشد ولی به منظور پیشگیری از بروز عفونت یا سایر مشکلات ریه باید به موارد زیر توجه کنید:

*با وجود درد محل عمل، سعی کنید نفس بکشید و چند لحظه نفس خود را نگه دارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید. برای اینکار می توانید از وسیله کمک تنفسی که در بخش به شما داده شده است استفاده کنید. در صورت نیاز و صلاحدید پزشک، مسکن هم به شما داده می شود.

*به منظور خارج شدن ترشحات از ریه، درحالت نشسته دستهای خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید. با زدن ضربه های آرام به پشت شما توسط همراهتان ترشحات راحت تر خارج می شوند. ضمناً مایعات و لرم مصرف کنید تا ترشحات رقیق شده راحت تر خارج گردد. در صورت افزایش تعداد سرفه ها به پزشک مراجعه کنید.



دستگاه کمک تنفسی

عوامل خطر زای قلبی را بشناسید :

۱. سندرم متابولیک (وجود همزمان چند بیماری از جمله فشار خون بالا، دیابت)
۲. تری گلیسرید بالا، زیاد بودن اندازه دور شکم کم بودن HDL یا همان چربی خوب
۳. فشار خون بالا
۴. چربی خون بالا
۵. اضافه وزن و چاقی
۶. اضطراب و استرس
۷. سیگار
۸. دیابت (قند خون بالا)
۹. ورزش نکردن



علائم هشدار قلبی

عوامل فوق در ابتدای مجدد شما به گرفتگی عروق قلب تاثیرگذار است لذا با تغییر درسبک زندگی خود، درمان بیماری‌ها، به بهبود خود و داشتن یک زندگی سالم، کمک کنید.

منابع:

کتاب زندگی سلامتی قلب (دکتر داریوش جاویدی- مرجان لادن)

هندبوک آموزش به بیمار/دکتر خدیجه نصریانی، کانایو/ انتشارات جامعه نگر

تهران/۱۳۹۱

WWW.PARS-HOSPITAL.COM



داخلی: ۲۲۴۰ یا ۲۲۲۶ ۳۴۲۳۳ - ۰۱۳



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM