



عمل قلب باز (CABG)

جراحی قلب یک روش تسکینی می باشد و برای کنترل بیماری قلبی باید به تغییر و اصلاح سبک زندگی پرداخت و به این نکته توجه نمود که بیماری های قلبی قبل کنترل می باشند و درمان قطعی برای آنها وجود ندارد.

عوامل خطر بیماری قلبی: ژنتیک، افزایش سن، جنس استعمال سیگار و دخانیات، مصرف رژیم پر چرب، زندگی بدون تحرک، استرس و فشار خون بالا.

با کاهش هر کدام از این عوامل خطر می توانید طول عمر و کیفیت زندگی خود را افزایش دهید.



مراقبت از زخم:

برش های جراحی شما در قفسه سینه و معمولاً روی پاهای شما قرار دارند. برش ها با نخ قابل جذب دوخته شده است. بنابراین تقریباً تا زمان ترخیص برش ها بسته شده اند.

برای برش های جراحی خود چه اقدامی باید انجام

دهید: سعی کنید حداقل روزی یکبار دوش بگیرید. زخم های خود را با آب ولرم و شامپوی بچه شستشو بدهید و از کشیدن لیف روی بخیه ها خودداری نمایید. از مالیدن هر گونه کرم و لوسیون و پماد روی زخم خودداری نمایید. از پوشیدن لباس تنگ خودداری نمایید. از خاراندن زخم ها خودداری نمایید احساس خارش در این مناطق نشانه بهبودی آنها است.

هر بار به ظاهر زخم خود دقت کنید. این موارد طبیعی می باشد:

رنگ سیاه و آبی پوست در اطراف برش ها، قرمزی خفیف در طول برش ها، نازکی، بی حسی یا خارش برش ها، ورم خفیف تا متوسط اطراف برش ها، مقدار کم ترشحات روشن یا مایل به رنگ صورتی از محل برش ها

علائم خطر هنگام راه رفتن یا فعالیت

تنگی نفس هنگام صحبت کردن یا آهنگ خواندن. هر گونه درد قفسه سینه مانند دردی که قبل از عمل داشتید. تعریق شدید هنگام انجام فعالیت شدید، سرگیجه، بیهوشی، تاری دید و تهوع خستگی شدید تا یک ساعت بعد از اتمام فعالیت. دقت کنید که شما باید بتوانید حین راه رفتن حرف بزنید. اگر متوجه شدید که حین راه رفتن باید نفس بگیرید سرعت خود را کم کنید. در صورتی که علائم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد از بین نرفت سریعاً به پزشک مراجعه کنید. به دلیل اینکه در مدت جراحی که بی هوش بوده اید و تحت تنفس مصنوعی قرار داشتید قسمتی از ریه های شما روی هم خوابیده است و ترشحات در راه هوایی شما جمع شده است این امر منجر به تنگی نفس شما می شود. هم چنین باقی ماندن ترشحات در راه های هوایی ریه ها می تواند منجر به عفونت، تنگی نفس شود. شما باید تمام تلاش خود را انجام دهید تا عملکرد ریه های شما به عملکرد قبل از عمل برگردد.

۱) استفاده از اسپرومتری تشویقی

این دستگاه برای تشویق شما جهت انجام تنفس عمیق است که باید هر ساعت ده بار انجام شود:

چگونه از این دستگاه استفاده کنیم: ابتدا نفس عمیق بکشید و ریه های خود را خالی کنید. دهانه دستگاه را در دهان خود بگذارید و با تمام توان خود نفس بکشید. سپس سعی کنید توپک دستگاه را تا جایی که ممکن است با لا نگه دارید. انجام تنفس عمیق شما باید هر ساعت ده تنفس عمیق بکشید. نفس عمیق باعث تحریک ریه ها و کمک به خروج ترشحات می شود. برای انجام تنفس عمیق باید از راه بینی خود نفس بکشید و سعی کنید تا چند ثانیه نگه دارید. سه بار نفس عمیق بکشید سپس سرفه کنید برای جلوگیری از ایجاد درد می توانید یک بالش را بغل کنید. سعی کنید ترشحات ریه خود را خارج کنید



۲

تمرینات پا

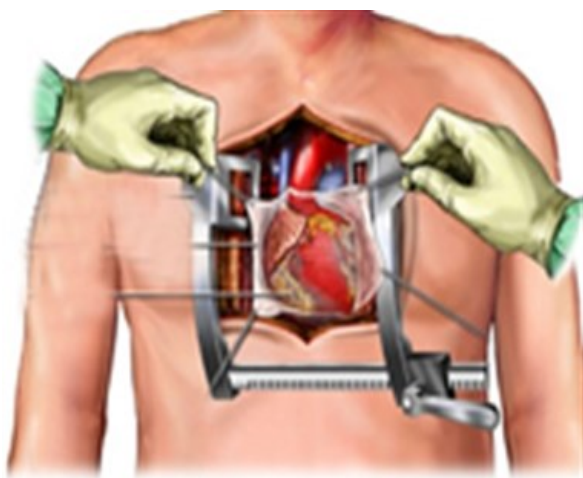
حرکت دادن پاها در تخت به گردش خون در پاها و جلوگیری از ورم پا و ایجاد لخته در آنها جلوگیری می کند. پاها را از ناحیه مچ به بیرون و داخل بکشید.



دانشگاه علوم پزشکی البرز

مرکز پزشکی آموزشی درمانی رجایی

جراحی قلب باز



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

همچنین جهت خواندن نماز حداقل تا دو ماه از میز و صندلی استفاده کنید.



نکات

مهم:

شما **نباید** درد زیادی تحمل کنید چون باعث افزایش کار قلب میشود بنابراین در صورت ادامه درد به مرکز درمانی مراجعه کنید

برای پیشگیری از تورم و ادم ساق پا با قرار دادن یک بالش کوچک یا میز کوتاه پای عمل شده را کمی بالاتر از بدن نگهدارید.

جهت استفاده ارمشاوره مراقبتی درمورد بیماری خودباشماره ۰۲۹۳۴۵۷۰۰ با

داخلی ۴۱۴ یا سایت rajaei.abzums.ac.ir ارتباط

ط برقرارنمایید

منبع پرستاری داخلی جراحی بلک و هولکس

سعی کنید با پاهای خود از ناحیه مچ پا دایره درست کنید. پاهای خود را از محل زانو خم کنید و ۳ ثانیه نگه دارید.

همچنین استفاد از جوراب واریس به صورت ۲۴ ساعته به شما توصیه می شود. در صورت خستگی هنگام خواب جوراب را در آورید و یک بالش زیر پای خود بگذارید. قبل از پوشیدن جوراب واریس ۱۵ دقیقه پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید و سپس جوراب واریس را بپوشید.

در صورتی که علائم زیر را دیدید حتما به پزشک خود اطلاع بدهید:

قرمزی بیش از ۲.۵ سانتیمتر از لبه های برش

افزایش گرمای پوست اطراف برش

مقدار زیاد ترشحات روشن یا مایل به رنگ صورتی

افزایش ناگهانی ترشحات زرد یا مایل به سبز

استشمام هر گونه بو از محل برش، افزایش ورم سفتی یا درد در اطراف ناحیه برش وجود تب بیش از ۳ روز.

هنگام استراحت سعی کنید طاقباز بخوابید و از به پهلوی خوابیدن تا ۶ هفته خودداری کنید. از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۲ کیلو گرم تا ۴ هفته بعد از جراحی اجتناب کنید.

جهت حمایت از جناق سینه از کمربند نگه دارنده ، به مدت دو ماه استفاده کنید. کمربند را از روی لباس بپوشید و از پوشیدن مستقیم آن روی زخم ها خودداری کنید.