

آموزش ترخیص پس از عمل جراحی قلب

پس از ویزیت توسط پزشک معالج یا دستیار وی دستور ترخیص شما نوشته شده و توسط منشی یا پرستار به شما اعلام میشود، و بعد از تسویه حساب و ارائه برگه ترخیص به منشی، خلاصه پرونده و شرح عمل و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

تغذیه: ممکن است اشتهای شما زیاد نباشد و چندین هفته طول بکشد تا اشتهای شما به حالت طبیعی برگردد که بهتر است در این مدت غذا با حجم کم و وعده بیشتر مصرف کنید. در ماه اول بعد از عمل از مواد غذایی غنی جهت تسریع بهبود زخم استفاده کنید و سپس از غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید و هم چنین بیماران دیابتیک رژیم دیابت خود را حفظ کنند. شاید بعد از عمل دچار یبوست شوید که جهت رفع آن میتوانید از میوه، سبزی، کاهو، لوبیا و غذاهای پرفیبر استفاده کنید که البته در بیمارانیکه تعویض دریچه انجام داده اند و وارفارین مصرف می کنند با احتیاط مصرف شود. سطح کلسترول خون را ۴-۶ هفته بعد از عمل و ۲ ماه پس از آن چک و کنترل نمائید هم چنین وزن خود را در حد نرمال حفظ کنید.

فعالیت: مهمترین فرم ورزش پیاده روی می باشد. در هفته اول ۳-۴ مرتبه بمدت ۵ دقیقه راه بروید؛ در هفته دوم ۱۰ دقیقه و در هفته سوم به مدت ۱۵ دقیقه آنرا افزایش دهید. در ۳ ماه اول از ورزش سنگین مثل شنا و تنیس ... خودداری کنید. از پله ها می توانید بالا بروید ولی در صورت خستگی ایستاده و استراحت کنید. تا ۶ هفته پس از عمل از هل دادن و بلند کردن اجسام با وزن بیش از ۵ کیلو جلوگیری کنید و طی هیچ فعالیتی نفس خود را قطع نکنید. پس از جراحی پیوند بای پس، تورم در ناحیه ساقهای پا بدنبال برداشتن رگ در این محل طبیعی است که با پوشیدن جوراب واریس به بهبود آن کمک می شود. از خم کردن و کشیدگی زخم پا و چهارزانو نشستن خودداری شود و شبها یک بالش زیر پاها قرار داده شود. بعد از ۴-۶ هفته می توانید با توجه به نوع شغل خود به فعالیت عادی برگردید و همچنین میتوانید به صورت تفریحی رانندگی کنید ولی رانندگی حرفه ای بعد از ۳ ماه مجاز میباشد. در صورتی که سفر می روید هر ۲ ساعت دقایقی راه بروید. مراقب خواب آلودگی بعضی از داروها باشید.

مراقبت از زخم: زخم دست یا پای خود را که آنژیوگرافی شده اید، مرتب چک کنید و بهداشت این ناحیه را رعایت کنید. در صورت قرمزی، التهاب، گرمی، ترشح حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. از کشیدن لیف و مالیدن لوسیونها یا پمادهای مختلف روی زخم خودداری کنید. زخم شما نیاز به پانسمان، بتادین، سرم و یا هر چیز دیگری ندارد. از کندن زخم خود خودداری کنید. از پوشیدن لباسهای خیلی تنگ تا زمان بهبود کامل زخم خودداری کنید.

استحمام: از آب ولرم نه خیلی داغ استفاده کنید. از آب و صابون یا شامپو بچه جهت شستشو استفاده کنید. محل زخم را پس از استحمام خشک کنید. از وان حمام یا لوسیون استفاده نکنید. به مدت یک ماه از کشیدن لیف روی زخمها خودداری نمائید.

فعالیت جنسی: زمانیکه بتوانید یک تا دو طبقه را بدون احساس ناراحتی بالا بروید، می توانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید که حدوداً ۴ هفته پس از عمل میباشد یعنی زمانی که زخمها ترمیم شده و دردهای پتان کاهش یافته است. بهتر است در این هنگام فشاری روی دنده ها و قفسه سینه شما وارد نشود و در صورتیکه دچار درد قفسه سینه بیش از ۴-۵ دقیقه همراه با تنگی نفس شدید با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت بروز مشکلات یا موارد هشدار دهنده زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

افزایش وزن بیش از نیم تا یک کیلوگرم در روز طی دو روز متوالی. تشدید تورم مچ پا یا درد ساق پا. تشدید تنگی نفس. ایجاد درد خنجری هنگام تنفس عمیق. افزایش دمای بدن بیش از ۳۸ درجه دو بار در روز طی ۲۴ ساعت. تداوم خونریزی یا ترشح از محل زخم. بروز قرمزی یا گرمی اطراف زخم. بثورات پوستی. خستگی شدید. حمله حاد نقرس. درد شدید پشت ساق پا که با آوردن شصت پا به طرف سر تشدید شود. عفونت سیستم ادراری (تکرر ادرار ، سوزش ، ادرار خونی).

نحوه مصرف داروها: داروهای شما طبق آخرین نسخه پزشک هنگام ترخیص مشخص می شود. بیشتر داروهای شما برای تنظیم فشار خون و ضربان قلب شما میباشد بنابراین قبل از مصرف دارو در صورتی که علائمی مانند ضعف، بیحالی، سرگیجه، یا تعریق داشتید ممکن است از علائم افت فشار یا ضربان قلب شما باشد که حتماً قبل از مصرف دارو فشار و ضربان خود را کنترل و سپس دارو را مصرف کنید و در صورت تکرار مورد فوق با پزشک خود جهت تنظیم میزان دارو مشورت کنید. در بیمارانیکه تعویض دریچه انجام داده اند و وارفارین مصرف میکنند، رژیم خاص ذکر شده در دفترچه وارفارین را خوانده و رعایت کنند. هم چنین بیماران دیابتیک رژیم دیابت خود را طبق مشاوره تغذیه ارائه شده حفظ کنند و با مصرف قرص یا انسولین، قند خون خود را در حد نرمال حفظ کنند. اطلاعات کلی مربوط به داروها در جدول زیر موجود است.

نوبت بعدی مراجعه به پزشک: حدود یکماه پس از ترخیص توسط پزشک متخصص قلب و جراح خود ویزیت خواهید شد که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد. قبل از ترخیص از قسمت پذیرش، حتماً نوبت بعدی گرفته شود. بعد از ترخیص و گرفتن داروهای خود بهتر است آنها را با پرستار خود چک و نحوه مصرف را بپرسید.

جدول اطلاعات کلی مربوط به داروها

ردیف	نام دارو	اشکال دارو	اثر درمانی	نکات آموزشی
1	آسپرین ASA	80-100- 325-500 mg	ضد التهاب - ضد درد - کاهش فعالیت پلاکت	در صورت بروز خونریزی از لته یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتما به پزشک مراجعه شود. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا آبمیوه بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم وزخم گوارشی فعال منع مصرف دارد.
2	آتورواستاتین ATORVASTATIN	10-20-40 mg	کاهش دهنده چربی خون LDL	میتوان دارو را قبل یا بعد از غذا میل کرد ۶-۱۲ هفته بعد آزمایشات کبدی چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود.
3	کاپتوپریل CAPTOPRIL	25-50mg	کاهش دهنده فشار خون وتقویت عضله قلب	بهتر است دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع می باشد. در صورت بروز سرفه وتورم پلکها، چشمها، لبها، زبان یا مشکلات تنفسی و پوستی به پزشک مراجعه شود. از تمرینات شدید و تغییر وضعیت ناگهانی از خوابیده به نشسته یا ایستاده خودداری شود.
4	دیگوکسین DIGOXIN	0.25 mg	کنترل ضربان قلب و نارسایی قلبی	باید هر روز صبح و در ساعت معینی مصرف شود. دوز فراموش شده را میتوان تا ۱۲ ساعت بعد استفاده کرد. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو را با آبمیوه یا شیر میل کنید. تهوع و استفراغ، ضربانات نامنظم قلب، توهم بینایی و بی اشتها از علائم مسمومیت می باشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
5	فوروزماید FUROSEMIDE	40 mg	کاهش فشار خون - افزایش دفع ادرار و مایع احتباس یافته	دارو را با غذا یا شیر میل کنید. رژیم پرپتاسیم مثل موز - گوجه فرنگی - خرما - کاهو - خشکبار - و گردو داشته باشید.
6	هیدرو کلرتیازید HYDROCHOLORTHAZIDE	50 mg	کاهش فشار خون و افزایش دهنده حجم ادرار	صبحها در ساعت معینی مصرف شود تا شب ادراری شما را ناراحت نکند. در افراد دیابتی، قند خون مرتب کنترل شود. نوبت عصر را ساعت ۶ بعد از ظهر میل کنید.
7	ایزوسورباید ISOSORBIDE	10-40 mg	ضددرد قلبی - گشاد کننده عروق - کاهشنده فشار خون	این دارو در پیشگیری درد قلبی موثر است. سردرد عارضه شایع آن است که با مسکن برطرف میشود، اگر سردرد شدید و پایدار بود به پزشک مراجعه شود. بر افروختگی صورت واحساس سوزش زیر زبان از عوارض دارو میباشد.
8	متوپرولول (متورال) METOPROLOL	50-100 mg	کاهنده ضربان قلب و فشار خون	اثر درمانی بعد از یک هفته مشاهده میشود. نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید و با ضربان بین ۶۰-۱۰۰ دارو را مصرف کنید. دارو نباید بطور ناگهانی قطع شود. افراد دیابتی مرتب قند خون خود را چک کنند.
9	پلاویکس PLAVIX	75 mg	ضد تجمع پلاکت - رقیق کننده خون	مصرف این دارو بیمار را مستعد خونریزی میکند باید از ضربه یا بریدگی پیشگیری شود و در صورت خونریزی از لته یا بینی و یا خون مردگی در بدن، دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.
10	وارفارین WARFARIN	5 mg	ضد انعقاد خون و رقیق کننده خون	معمولا این دارو همزمان با هپارین در بیمارستان شروع میشود و دوز مناسب با انجام آزمایش خون تعیین میشود. و هرگز از مقدار توصیه شده بیشتر و یا کمتر مصرف نکنید. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید. در صورت خونریزی لته - بینی یا خون مردگی در بدن دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنید
11	نیترو گلیسرین NITROGLYCERIN	2.6-6.4 mg	ضد درد قلبی - گشاد کننده عروق	این دارو در پیشگیری دردهای قلبی موثر است. سردرد با این دارو کمتر دیده میشود. دارو دور از رطوبت و نور نگهداشته شود. در صورت تاری دید یا خشکی دهان مصرف را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما عزیزان

بخش

.....-۲۱۰

.....-۲۱۰