



مراقبت های پس از جراحی قلب (1)

- **عیادت های طولانی و شلوغی محل استراحت روند بهبودی شما را به تاخیر می اندازد.**
- ضروری است در مراقبت های پس از جراحی قلب **از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.** بهتر است ۲ بار در روز و به مدت نیم ساعت و هر شب ۸-۱۰ ساعت استراحت نمایید.
- بعد از عمل جراحی ممکن است ترشح و یا ترشحات در ریه جمع شده و باعث عفونت گردد. سرفه و تنفس عمیق به پاک کردن ریه ها کمک می کند و احتمال عفونت ریوی و تب را کاهش می دهد. پس سعی کنید این کار را چندین مرتبه در روز انجام دهید.
- در هنگام سرفه کردن هرگز نگران محل بخیه های خود نباشید چون سرفه به آن-ها آسیبی نمیرساند. جهت اطمینان خاطر می توانید در هنگام سرفه کردن با دست یا بالش روی ناحیه بخیه ها فشار وارد کنید.



- جابجایی مکرر روی تخت داشته باشید و لازم است در مراقبت های پس از جراحی قلب حرکات ورزشی که توسط پرستار یا فیزیوتراپیست به شما آموزش داده می شود را انجام دهید.
- **برای استحمام در مراقبت های پس از جراحی قلب، ۵ روز بعد از عمل می توانید حمام کنید و بعد از آن سعی کنید هر روز ۵ الی ۱۰ دقیقه استحمام کنید. در حین استحمام از آب خیلی داغ استفاده ننمایید؛ زیرا ممکن است باعث تنگی نفس، ضعف و سرگیجه شود.**
- وقتی زخم سینه بهبود یافت می توانید داخل وان آب هم بشوید. در مراقبت های پس از جراحی قلب از کشیدن لیف بر روی محل بخیه خودداری کنید و ناحیه را فقط با آب و صابون به آرامی با دست شست و شو دهید. در صورت باز بودن زخم و یا ترشحات زیاد آن، پس از مشورت با پزشک معالج استحمام کنید.
- **بیمارانی که از رگ پای آنان گرافت برداشته شده است باید از جوراب یا باند کشی استفاده کنند.** این باند کشی به جریان خون پا کمک کرده و از تورم آن جلوگیری می کند.



- در روز و زمان حرکت و فعالیت از باند کشی استفاده نمایید. ولی در زمان استراحت به خصوص در شب، موقع خواب حتما باند کشی را باز کرده و پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- استفاده از جوراب واریس به مدت ۴-۵ ماه توصیه می شود.
- نباید پاهایشان را روی هم بیندازید.
- اگر پا ورم کرد در مراقبت های پس از جراحی قلب لازم است بیمار بنشیند و پایش را روی صندلی یا چهار پایه بگذارد. اگر ورم به این شکل برطرف نشد باید فوراً با پزشک تماس بگیرد.
- **بخیه های پا قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن ندارند.**
- بخیه های ناحیه قفسه سینه نیاز به کشیدن ندارند. حدود ۱۰-۱۴ روز پس از عمل جهت بازدید بخیه های سینه به پزشک خود مراجعه کنید.
- ترمیم کامل زخم ها حدود ۶ هفته طول خواهد کشید.
- جوش خوردن جناق سینه کمی طول می کشد لذا تا ۳ ماه اول جراحی باری بیش از ۵ کیلوگرم بلند نکنید



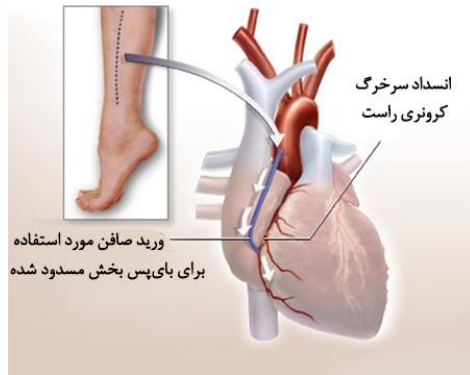
بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital



بدن، افزایش قدرت عضلات و احساس سلامتی می شود.

باید سعی کنید که مدت و مسافت پیاده روی خود را هر روز کمی افزایش دهید تا ظرف چند هفته بعد از عمل قلب قادر باشید مسافتی حدود ۳-۵ کیلومتر را در روز پیاده روی کنید.

مراقبت های پس از جراحی قلب (1)



تهیه : بخش ICU OH

پزشک تایید کننده : دکتر صادقی

زیر نظر:

کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)



• **بچه ها را از زمین بلند نکنید،**

کودک را روی پای خود بنشانید.

• از زور زدن و باز کردن درب شیشه مربا یا باز و بسته کردن درب های سنگین خودداری کنید.

• به عنوان نکته ای ضروری در مراقبت های پس از جراحی قلب اصلا هنگام دفع به خود فشار

نیاورید. **در صورت یبوست لازم است داروی ملین مصرف کنید.**

• **در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:**

1. تب بالاتر از ۳۸ درجه به مدت بیش از ۲۴ ساعت

2. محل بخیه در حال باز شدن باشد.

3. زخم محل بخیه دارای ترشح یا بوی بد باشد.

4. قرمزی و تورم محل جراحی

• بعد از عمل قلب شما باید همه روزه پیاده روی کنید. پیاده روی باعث بهبود گردش خون در

• **به جای پیاده روی طولانی، چندین نوبت**

کوتاه پیاده روی کنید و در بین آن ها استراحت داشته باشید. از پیاده روی در هوای خیلی گرم یا سرد، بارانی و در باد سرد زمستانی خودداری کنید زیرا باعث خستگی بیش از حد می شود.

• **ورزش های مناسب برای سیستم قلب و**

عروق شامل موارد ذیل می باشد: پیاده

روی، دویدن نرم و ملایم، شنا و

دوچرخه سواری.

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

🏠 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir