



استراحت و خواب بعد از عمل قلب

در روزهای اول انجام کارهای بسیار ساده مثل حمام کردن، تراشیدن ریش یا شانه کردن موها نیز ممکن است خسته کننده باشد. سعی کنید بین کارهای خود دوره استراحت قرار بدهید و عجله نکنید. به خواب شب اهمیت بدهید. خوابیدن به پشت یا غلطیدن ممکن است ابتدا دردناک باشد. مصرف مسکن شاید نیم ساعت قبل از خواب می تواند کمک خوبی باشد.

بازگشت به سر کار بعد از عمل قلب

تصمیم در مورد بازگشت بیمار به سرکار بستگی به وضعیت بالینی و نوع کار او دارد. در مورد مشاغل سبک و کم تحرک حدود ۴-۶ هفته پس از عمل جراحی و در مورد مشاغل سنگین این زمان طولانی تر خواهد بود.

رانندگی بعد از عمل قلب

بیمار تا ۲ ماه پس از عمل نباید رانندگی کند.

قبل از مسافرت طولانی با پزشک خود مشورت نمایید. در سفر باید هر یک ساعت توقف و استراحت کنید.

رژیم غذایی مناسب بعد از عمل قلب

- رژیم غذایی شما شامل غذاهای کم نمک و کم چربی می باشد.
- از گوشت های سفید (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز استفاده نمایید. در پخت غذا به جای سرخ کردن، از آب پز کردن و کباب کردن استفاده کنید.



- استفاده از روغن مایع و روغن زیتون به جای روغن جامد و کره توصیه می گردد.
- سعی کنید سبزیجات، کاهو و میوه را به مقدار زیاد در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- استفاده از آب مرکبات تازه، گوجه فرنگی خام همراه برنامه غذایی بسیار سودمند است.
- از حجم غذا کم کرده و بر وعده های غذایی بیفزایید.
- از گوشت کمتری استفاده کنید و به جای آن از سبزیجاتی مثل کدو، میوه و غلات استفاده کنید.
- مصرف ماست شیرین کم چرب و شیر کم چرب نیز سودمند است.



- مراقب باشید که با خوردن غذای اضافی یا نامطلوب افزایش وزن پیدا نکنید.

مراقبت های لازم بعد از عمل قلب

- مراقب ابتلا به سرماخوردگی باشید و از نزدیک شدن و بوسیدن افراد به خصوص مبتلایان به سرماخوردگی بپرهیزید.
- از مصرف سیگار خودداری کنید.



- از مصرف داروهای قلبی که قبل از عمل استفاده می کرده اید، خودداری و فقط داروهایی را که در هنگام ترخیص برای شما تجویز شده است، مصرف نمایید.

اگر به دلیل دیگری مثل ابتلا به التهاب مفصل، نقرس، بیماری تیروئید، یائسگی و غیره دارو مصرف می کنید، آن ها را با پزشک خود در میان بگذارید.

- مقدار داروها و زمان مصرف آن را تغییر ندهید. اگر مصرف یک نوبت قرص خود را فراموش کرده اید در نوبت بعدی مقدار دارو را دو برابر نکنید.
- هیچگاه بدون مشورت با پزشک داروی خود را قطع نکنید.

در صورت بروز علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

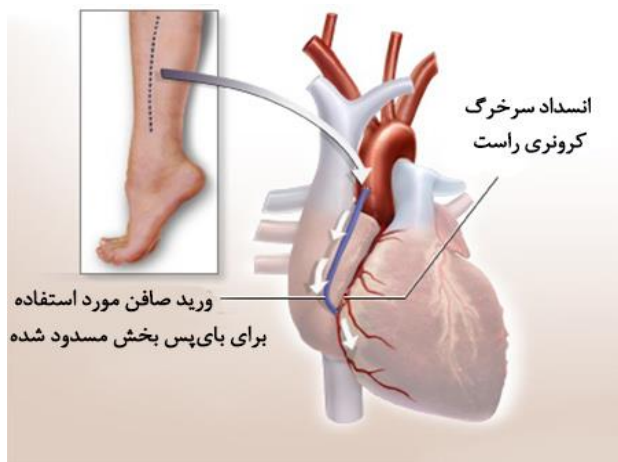
- تب و لرز
- ورم محل جراحی و افزایش بیش از حد وزن
- افزایش خستگی و احساس تنگی نفس
- تغییر در تعداد یا نظم ضربان قلب

فعالیت جنسی

بهترین زمان برای شروع فعالیت جنسی وقتی است که شما احساس راحتی و عاری از استرس دارید. هنگامی که شما قادر باشید حدود ۶۰۰ متر بدون توقف راه بروید یا از پله ها براحتی بالا بروید، قلب شما تحمل انرژی صرف شده در طی مقاربت را دارد که معمولاً این حالت حدود ۳ تا ۴ هفته بعد از عمل است.



مراقبت های پس از جراحی قلب (۲)



تهیه: بخش ICU OH

پزشک تایید کننده: دکتر صادقی

زیر نظر: کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج) رشت، ارائه خدمات ایمن، اثربخش و بیمار محور

با رعایت استانداردهای متعالی در محیطی زیبا، آرام و دلپذیر را رسالت خود می دانند.



مشکلات جنسی شایع بعد از عمل عبارتند از: استرس از شروع مقاربت، عدم علاقه به فعالیت جنسی و عدم نعوظ که معمولاً اینها بخاطر استرس و اضطراب یا مصرف داروها می باشد و اکثراً ظرف چند هفته بهبود می یابد ولی در صورت ادامه می توانید از مشاوره های ما در این زمینه راهنمایی بگیرید. هنگام فعالیت جنسی از موقعیت هایی که باعث فشار روی قفسه سینه شما می شود اجتناب کنید.

مصرف مشروبات الکلی

باید پرهیز شود زیرا باعث کاهش جذب کلسیم و افزایش آسیب به کبد می شود و همچنین می تواند با مصرف بعضی داروها تداخل ایجاد کند.

احساسات روحی

احساس غم، استرس و افسردگی بعد از عمل شایع است و ممکن است بیماران خیلی زود و بخاطر مسائل جزئی عصبانی شوند که این حالات ممکن است ۲ ماه طول بکشد و اگر بعد از این مدت باقی بماند باید با روانپزشک مشاوره شود.

نماز خواندن در سه ماه اول بعد از عمل شما نباید به سجده بروید زیرا فشار زیادی به قفسه سینه وارد می شود و لذا باید مهر را بالا آورده و به پیشانی بزنید و یا از میزهای مخصوص استفاده کنید.

منبع: برونر ۲۰۲۰

ghaeminhospital



رشت، بلوار شهید افتخاری



<https://www.ghaem-hospital.ir>



۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹



ghaeminhospital@gmail.com



۰۱۳-۳۳۵۶۵۰۱۰

