



مراقبت های پس از جراحی قلب (۱)

- **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.

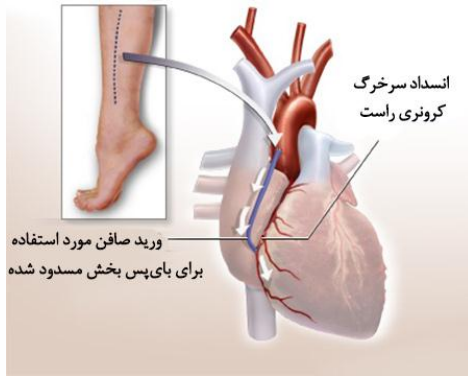


- در روز و زمان حرکت و فعالیت از باند کشی استفاده نمایید. ولی در زمان استراحت به خصوص در شب، موقع خواب حتما باند کشی را باز کرده و پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
- استفاده از جوراب واریس به مدت ۴-۵ ماه توصیه می شود.
- نباید پاهایشان را روی هم بیندازید.
- اگر پا ورم کرد در مراقبت های پس از جراحی 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 بین المللی قائم (عج)

مراقبت های پس از جراحی قلب (۱)



تهیه : بخش ICU OH

پزشک نایب کننده : دکتر کنعانی

زیر نظر:

کمیته آموزشی بیمارستان بین المللی قائم (عج)

پاییز ۱۳۹۷

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.

• 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

• 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:

۱. -تب بالاتر از ۳۸ درجه به مدت بیش

از ۲۴ ساعت

۲. محل بخیه در حال باز شدن باشد.

۳. زخم محل بخیه دارای ترشح یا بوی

بد باشد.

۴. قرمزی و تورم محل جراحی

• بعد از عمل قلب شما باید همه روزه پیاده روی

کنید. پیاده روی باعث بهبود گردش خون در