

به سوی

زندگی دوباره بعد از جراحی قلب

نویسندگان:

دکتر مهدی دلیری

جراح قلب، فلوشیپ اعمال کم تهاجمی و درمان نارسایی قلب از آلمان



آیا می توانم از این بگذرم؟

هنگامیکه در مورد بازگشت به خانه فکر می کنید ممکن است سؤالات زیادی برایتان پیش آید. «کی می توانم رانندگی کنم؟»، «آیا رژیم غذایی خاصی به من داده می شود؟»، «کی می توانم به فعالیتهای روزانه ام بپردازم؟». این کتاب به این سؤالات و بسیاری دیگر از اینگونه پرسشها پاسخ می دهد.

صحبت کردن با دیگران در مورد جراحی قلب خوب است، به شرط این که بخاطر داشته باشید بهبودی در افراد مختلف، متفاوت است. نوع داروهای مصرفی، نوع فعالیتهای و نیز سرعت بهبودی در افراد یکسان نیست.

سرعت بهبودی شما به عوامل بسیاری بستگی دارد که عبارتست از:

- ✱ نوع عمل جراحی انجام شده
- ✱ میزان فعالیت شما قبل از عمل
- ✱ سن
- ✱ احساس شما در خصوص قلب، بیماری و بهبودی

مطمئن باشید با رعایت مطالب جلد اول و خواندن و عمل کردن با آنچه در این جلد گفته شده است، به سرعت بهبود خواهید یافت و علاوه بر اینکه سریعتر به حالت اولیه خود بر می گردید، باعث خوشحالی اطرافیان و عزیزانتان می شوید.

مراجعت به منزل

در روز ترخیص برای فعالیتهای خودطوری برنامه ریزی کنید که بتوانید بیشتر وقت خود را استراحت نمائید. ممکن است از هیجان بازگشت به خانه خسته شوید. بنابراین هنگامی که به خانه بازمی گردید شاید نیاز به یک چرت کوتاه داشته باشید. هنگامی که برای بازگشت به منزل آماده می شوید احتمال دارد درد قفسه سینه شما شدت پیدا کند. شاید بهتر باشد قبل از ترک بیمارستان از پرستار خود بخواهید برای تسکین درد دارویی به شما بدهد.



تابلوی استاد کمال الملک

مطمین باشید عزیرانتان با شادمانی منتظر بازگشت شمایند.

اتومبیل

برای رفتن به منزل نیازی به آمبولانس نیست. برای این کار بهتر است از اتومبیل استفاده کنید، چرا که در بین راه می توانید توقف نموده و پاهای خود را کشیده یا استراحت نمائید. استفاده از یک متگا ویتو ونیز لباسهای آزاد طی مسیر را برای شما راحت تر می کند. حتماً کمر بند ایمنی

خود را ببندید. شاید بخواهید برای راحتی بیشتر یک بالش کوچک را بین کمر بند ایمنی و قفسه

هواپیما

چنانچه می خواهید از هواپیما استفاده کنید برای حمل ساکهای خود و انتقال آنها به هواپیما از کسی کمک بگیرید. در صورت طولانی بودن مدت زمان پرواز، جایگاه خود را عوض کرده و برای کمک به جریان یافتن خون در پاهایتان، آنها را ورزش دهید. اگر قبل از پرواز احساس تنگی نفس دارید حتما در فرمی که بایستی قبل از پرواز توسط پزشکتان پر شود و از هواپیمایی به شما تحویل داده می شود، مشکل شما ذکر شود تا اقدامات لازم برای راحتی شما در پرواز فراهم گردد. سعی کنید تا همیشه در پرواز فردی شما را همراهی نماید.

بازگشت به حالت عادی

گهگاه روند بهبود بیماری کند به نظر می رسد. داشتن فعالیت های محدود، خوب خوابیدن، استفاده از انواع داروها و نیز خود عمل جراحی برای شما خسته کننده است. در برخی از روزها انرژی شما بیشتر از سایر روزها است. همه اینها طبیعی است.

احساسات شما

داشتن احساس یأس یا افسردگی پس از عمل جراحی طبیعی است. برای غلبه بر ترس و نگرانی نیاز به صرف انرژی بسیاری است. ممکن است در این حالت بیش از معمول احساسات خود را بروز دهید. شاید دلتان بخواهد گریه کنید. بعضی وقتها زودرنج می شوید. برخی از افراد در رؤیا فرو می روند، برخی دیگر حافظه خود را از دست داده یا نمی توانند تمرکز کنند. ممکن است دستپاچه شده یا نگران احساسات خود شوید. اینگونه احساس ها باید در پایان بهبودی شما (4 تا 6 هفته پس از عمل) برطرف شوند. در صورت برطرف نشدن آنها، با پزشک خود تماس بگیرید.

بدن شما

معمولاً 4 تا 6 هفته پس از عمل جراحی قلب بهبودی حاصل می شود. در طول این مدت بدن شما شروع به بازسازی نیروی از دست رفته و برگشتن به حالت طبیعی را می کند. فعالیتهای شما در نخستین روزهایی که به خانه برمی گردید باید دقیقاً مشابه آنچه باشد که در بیمارستان انجام می داده اید. هر روز فعالیتهای خود را کمی بیشتر کنید. ممکن است خانواده یا دوستان سعی داشته باشند که بیش از حد از شما مراقبت کرده و فعالیتهای شما را محدود کنند. شما می توانید با در اختیار قرار دادن این کتاب و نیز آموختن به آنها که چه میزان فعالیت برای شما مفید است، آنها را در انجام مراقبت صحیح راهنمایی کنید. برای رسیدن به اهداف قابل دستیابی خود برنامه ریزی کنید. از افراط و تفریط در فعالیتهای خود بپرهیزید. هرگاه خسته شدید استراحت کنید.

راهنمای بدن در شش هفته اول

✱ مقداری تفریح کنید

✱ مقداری استراحت کنید

✱ مقداری قدم بزنید

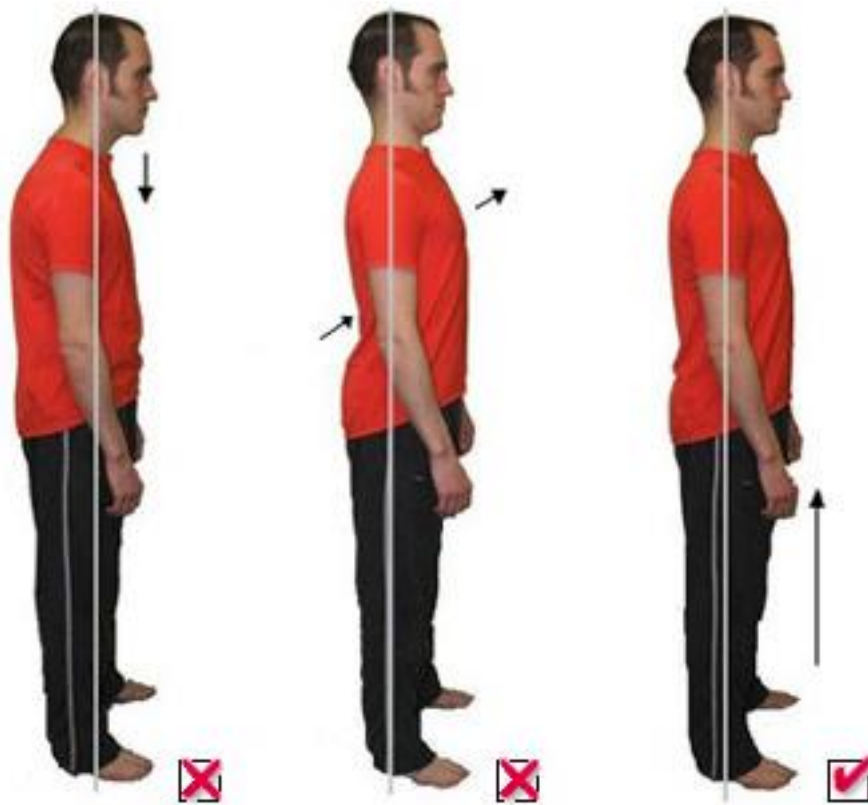
حتماً هر روز انجام دهید

برشها

در طی نخستین هفته های بعد از عمل ممکن است ناحیه برش خورده در قفسه سینه کبود شود. بعلاوه ممکن است این ناحیه زخم شده یا دچار خارش یا بی حسی شود. تنها پس از چند هفته کوتاه، زخم شروع به بهبودی می کند. تغییرات آب و هوا، فعالیتهای بدنی بیش از اندازه (یا خیلی کم) و خوابیدن در یک حالت می توانند سبب بروز درد شوند. گهگاهی نیز در پشت شانه ها احساس درد می کنید. ممکن است در قسمت فوقانی برش قفسه سینه متوجه یک برجستگی متورم یا

توده شوید. همه این موارد عادی است و بتدریج برطرف خواهد شد. برخی از افراد برای کاهش درد ناحیه پشت و شانه های خود از کیسه آب گرم استفاده می کنند. بدن خود را در وضعیت مناسب نگه داشته و ماهیچه های و شانه خود را بطور عادی حرکت دهید.

این کارازسفت شدن عضله ها جلوگیری می کند. برای کاهش درد خود می توانیداز یک مسکن ضعیف استفاده کنید، به منظور پیشگیری از عوارض ناشی از حالت تهوع ، قرص را همراه غذا مصرف نمایید. چنانچه عمل پیوند از رگ پانجام شده باشد، ممکن است آن ناحیه دچار تورم شده و نیاز به خارج کردن ترشحات داشته باشد. برای پیشگیری از این امر پاهای خود را مرتباً بررسی کنید و از آن مراقبت کنید. چنانچه عمل پیوند از شاهرگ دست انجام شده باشد، ممکن است در انگشتان دست خود احساس بی حسی کنید. این موارد به مرور زمان بهبود خواهند یافت.

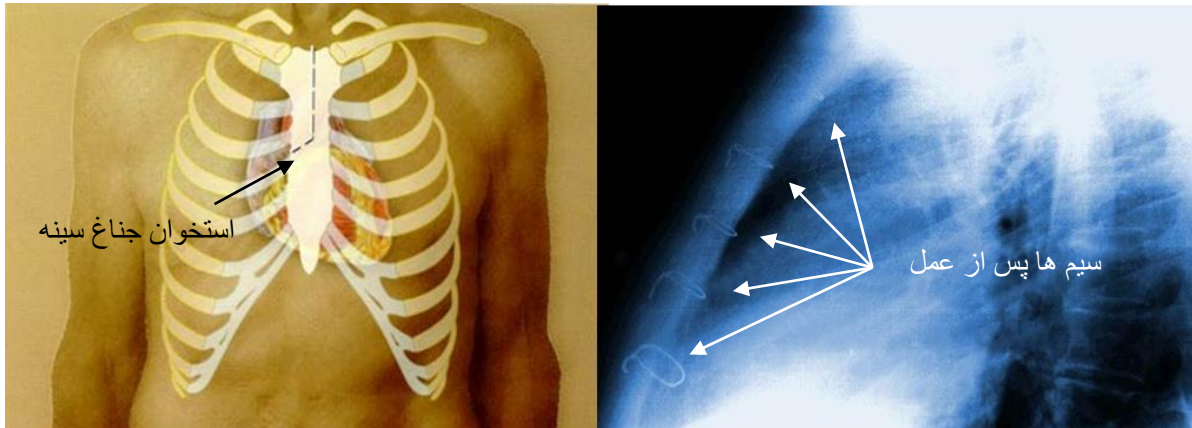


نحوه صحیح ایستادن برای بهبودی سریعتر و درد کمتر

استخوان جناغ سینه (استرنوم)

چنانچه جهت عمل قلب استخوان جناغ سینه را برش داده باشند ، بهترین توجه شما پس از عمل باید به التیام آن ناحیه معطوف شود. این استخوان را به کمک سیم طوری به یکدیگر متصل می

کنند که شما حتی آن را احساس نمی کنید. این سیم ها مجدداً برداشته نمی شوند، اما به کمک اشعه X می توان آنها را مشاهده کرد.



التیام کامل استرنوم 4 تا 6 هفته طول می کشد. این مدت مشابه مدت زمان جوش خوردن استخوان شکسته دست و پا می باشد. در طول این مدت ، ممکن است بهنگام تنفس یا چرخیدن متوجه یک صدای مختصر یا تکان خوردن جناغ خود شوید. این امر عادی است و پس از التیام استخوان برطرف خواهد شد.

التیام استرنوم 4 تا 6 هفته طول می کشد.

خانم ها احساس می کنند بستن سینه بند سبب کاهش درد و محافظت بیشتر در آنان می شود. بنابراین از سینه بند راحت ، آزاد و غیرچسب (تنگ نباشد) استفاده کنید. چنانچه احساس بهبودی بیشتری پیدا می کنید از آن در طول روز و حتی شب استفاده نمایید.

حمام گرفتن

پس از التیام زخم محل برش خورده می توانید به حمام بروید. در ابتدا ممکن است برای انجام این کار به تنهایی توان کافی نداشته باشید. بنابراین در صورت نیاز از یکی از نزدیکان خود کمک

بگیرید. تا زمانی که قویتر نشده اید بهتر است برای دوش گرفتن روی صندلی بنشینید. برای این کار از یک صندلی سنگین یا صندلی که انتهای پایه های آن از لاستیک است استفاده کنید. نیازی نیست بهنگام حمام کردن صندلی را جابجا کنید.

برای استحمام از آب خیلی داغ استفاده نکنید. این کار سبب می شود که شما احساس ضعف و سرگیجه کنید.

محل برش را به آرامی با صابون بشوئید، اما آن را مالش ندهید. خیلی آهسته آن محل را خشک کنید. چنانچه رشته نخهای باند هنوز روی محل برش باقی مانده است چهار تا پنج روز بعد آنها را بردارید.

رژیم غذایی

خوردن غذاهای سالم سرعت بهبودی را افزایش داده و سبب کمتر خسته شدن شما پس از عمل جراحی می شود. ممکن است اشتهای شما کم شود، اما همین که شروع به بهتر شدن کردید، این حالت برطرف خواهد شد.

سعی کنید بجای خوردن یک وعده غذای پر حجم، چندین وعده غذای کم حجم و سبک مصرف کنید. چنانچه در رژیم غذایی خاصی به سر می برید، از پرستار یا پزشک خود بخواهید موارد نامفهوم را برایتان توضیح دهند. در صورت ابتلا به دیابت باید قند خون خود را کنترل داشته باشید.



مصرف متعادل تمام غذاها کمک فراوانی به بهبودی و سلامت شما می نماید.

یک رژیم غذایی سالم برای قلب شامل غذاهایی است که در آنها میزان کلسترول، چربی اشباع شده، قند و سدیم پایین باشد. شما زمانی که طرز تهیه غذاها را به روشی سالم فرا بگیرید می توانید هر آنچه را که می خواهید، بخورید.

بررسی اطلاعات تغذیه ای درج شده روی برچسب مواد غذایی یکی از روشهای کسب اطلاعات درمورد غذاها است. این برچسبها به شما می گویند چه میزان کالری، چربی، کلسترول، سدیم، کربوهیدرات و پروتئین در یک غذا موجود است. از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده فراوان پرهیزید. در رژیم غذایی خود از غذاهای کم چرب و کم کلسترول استفاده کنید.

آشپزی

- ✱ در سالادها سایر غذاها از مقدار کمی روغن های گیاهی ترجیحاً روغن ذرت، سویا، آفتاب گردان، بادام و زیتون استفاده کنید.
- ✱ غذاها را بصورت پخته، کباب شده، بخارپز، آب پز یا بریانی طبخ نمائید.
- ✱ هرگز غذاها را سرخ نکنید.
- ✱ بهنگام آشپزی یا سرمیز غذا از نمک استفاده نکنید. بجای آن غذاهای گیاهی، میوه جات، سبزیجات و محصولات بی نمک مصرف کنید. (از اکثریت مردم تقاضا می شود میزان مصرف سدیم که در نمک فراوان است را کاهش دهند).
- ✱ از مصرف زیاد زرده تخم مرغ اجتناب کنید. 4 عدد یا کمتر در طول یک هفته مناسب است (در این صورت نیز تخم مرغ باید در تهیه سایر غذاها استفاده شود نه به تنهایی).
- ✱ نحوه مصرف جانشین های تخم مرغ نیز به همین صورت است. شمامی توانید با آنها آشپزی کرده یا از آنها بجای زرده تخم مرغ استفاده کنید.

کلسترول

کلسترول در غذاهای حیوانی یافت می شود. بدن انسان از آن برای ساختن برخی از هورمون ها استفاده می کند، کلسترول به سوخت و ساز غذا در بدن کمک می کند. تصور می شود قبل از ساخته شدن کلسترول در شریان ها، HDL آن را از خون جدا می کند. LDL به چربی تشکیل شده در شریان ها اضافه می شود. هدف شما باید این باشد که مجموع کلسترول خون خود را کمتر از 200 با HDL بیشتر از 35 و LDL کمتر از 100 یا حتی کمتر از 100 نگه دارید. پزشک می تواند در مورد این ارقام توضیحات بیشتری را به شما ارائه دهد.

چربی اشباع شده

چربی های اشباع شده در غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می شوند. این چربیها در دمای اتاق بصورت جامد هستند که به نام روغن جامد برای ما آشنا هستند. غذاهایی نظیر کره، مارگارین های سخت و لایه های جامد چربی که پس از سرد شدن آبگوشت یا تاس کباب تشکیل می شود نیز همگی جزو چربیهای اشباع شده اند. سرشیر، شیر، بستنی، سرشیر ترش و اکثر پنیرها دارای مقادیر زیادی چربی اشباع شده اند. (بسیاری از این محصولات بصورت کم چرب یا بدون چربی نیز وجود دارند که می توانید آنها را خریداری کنید).
پرستار یا پزشک به شما می گوید که روزانه چند گرم چربی می توانید مصرف کنید.

رانندگی

حداقل تا 4 یا 6 هفته پس از عمل جراحی رانندگی نکنید. به علت ضعف، خستگی یا مصرف دارو، زمان واکنش شما در طی دوره بهبودی کاهش می یابد. بعلاوه برای التیام استرنوم (استخوان جناغ سینه) نیز زمان لازم است. چنانچه دچار تصادف شوید، با وجود بستن کمربند ایمنی ممکن است باز هم قفسه سینه شما با فرمان اتومبیل اصابت کرده و استرنوم مجدداً آسیب ببیند. استفاده از وسایلی نظیر دوچرخه، موتور، اسب، ماشین چمن زنی، برف روب یا تراکتور منجر به آسیب مجدد می شوند.
شما می توانید رانندگی کنید، اما تا زمانی که برای چکاپ نزد پزشک خود نرفته اید مجاز به انجام سفرهای طولانی نیستید. بهنگام رانندگی، هریک تا دو ساعت یکبار توقف کرده و کمی قدم بزنید. این کار سبب بهتر جریان یافتن خون در پاها شده و از متورم شدن آنها جلوگیری می کند.

ورزش کردن

ورزشها را براساس نوع و مقداری که پزشک توصیه می کند انجام دهید. ورزش سبب افزایش استحکام و سختی عضله پس از عمل می شود. به علاوه با ورزش کردن شما احساس بهتری نسبت به خود پیدا می کنید. قبل از شروع به ورزش به موارد زیر فکر کنید:
✿ برای بازگشت مجدد نیروی بدنی شما زمان لازم است بنابراین صبور باشید.
✿ هنگامی که آرامش دارید، ورزش کنید.

- ✱ قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید. سرخود را بصورت دایره وار حرکت دهید تا عضلات گردن شل شوند. برای شل شدن شانه ها، دستها را بصورت دایره وار بچرخانید. برای شل کردن عضلات پشت کمی به سمت جلو خم شوید.
- ✱ پس از ورزش بمدت 3 تا 5 دقیقه به آهستگی راه بروید تا بدنتان خنک شود.
- ✱ به محض بروز اولین نشانه های درد سینه، تب شدید یا تنگی نفس، ورزش را متوقف کنید.



برای استفاده از برنامه بازتوانی قلب با پزشک خود و پرستاران بخش بازتوانی مشورت کنید. پزشک به شما می گوید چطور صحیح و بی خطر ورزش کنید و چگونه می توانید زندگی سالمتری را داشته باشید. از پزشک خود بخواهید یک برنامه برای پیاده روی یا استفاده از دوچرخه متناسب با توان بدنی شما برایتان تنظیم کند.

بایستی یک برنامه منظم برای ورزش خود داشته باشید و هیچگاه تنبلی نکنید.

پیاده روی

پیاده روی را در منزل روی یک سطح صاف شروع کنید. پیاده روی زمین مسطح در مقایسه با بالارفتن از یک تپه انرژی کمتری را از شما می گیرد. در صورتی که ضروری است از تپه بالا و پایین بروید، بهتر است مسافتهای کوتاه را انتخاب نمایید. شاید دوست داشته باشید از تردمیل استفاده کنید یا بخواهید فردی شما را برای پیاده روی به یک مرکز خرید یا تفریحگاه ببرد. چنانچه کفش راحتی به پا داشته باشید کمتر خسته شده و از پیاده روی بیشتر لذت خواهید برد. برای جلوگیری از افتادن از کفشی استفاده کنید که سرسری نباشد. تقریباً در هر جایی می توانید ورزش کنید، اما شرایط زیر، ورزش کردن را برای شما سخت تر می کنند:

- ✱ آب و هوای خیلی گرم یا سرد
- ✱ آب و هوای خیلی مرطوب

❁ بادهای شدید

❁ ارتفاعات بلند

❁ آلودگی هوا

بتدریج در ماه دوم به مسافت خود بیفزایید. سرعت خود را رفته رفته افزایش دهید. هرچقدر بتوانید مسافت بیشتری را طی کنید و سریعتر راه بروید، به قویتر شدن خود بیشتر کمک می کنید.

دوچرخه ثابت

خیلی از افراد دوست دارند با دوچرخه ثابت تمرین داشته باشند. در صورت استفاده از این وسیله



دیگر لازم نیست نگران تپه یا آب و هوای نامساعد باشید، بعلاوه می توانید در حین دوچرخه زدن موزیک گوش کرده یا تلویزیون تماشا کنید.

دمای اتاق را بگونه ای تنظیم کنید که بهنگام ورزش کردن، احساس راحتی کنید. ارتفاع صندلی دوچرخه خود را به میزان مناسب تنظیم نمایید. بهنگام رکاب زدن، زانوهایتان باید کمی خم شوند.

به هنگام رکاب زدن

❁ بدن خود را راحت بگیرید.

❁ کمی به سمت جلو خم شوید.

❁ زانوهای خود را کمی خم کنید.

❁ با برآمدگی کف پا رکاب بزنید.

میزان مسافت طی شده و سرعت رکاب زدن شما مشخص می کند که با این تمرین قلب شما چقدر نیرومندتر شده است. رکاب بزنید، استراحت کنید، باز رکاب بزنید. از پزشک خود بخواهید یک برنامه دوچرخه زدن متناسب با وضعیت شما تنظیم نماید.

کی ورزش را قطع کنیم؟

بدن از طریق علائم هشداردهنده زیر به شما اعلام می کند که دیگر ورزش نکنید:

عضلات	ریه ها	قلب
کشیدگی عضله	به زحمت نفس کشیدن	درد قفسه سینه
کشیده شدن استخوان	تنگی نفس	ضربان های قلبی نامنظم
جناغ سینه		سرگیجه

در صورت مشاهده هریک از این علائم ، ورزش کردن را متوقف کنید. چنانچه با استراحت کردن این علائم برطرف نشدند، با پزشک خود تماس بگیرید. چنانچه دچار درد قفسه سینه یا ضربان قلبی نامنظم شدید ، پزشکتان را در جریان قرار دهید. (حتی اگر با استراحت این علائم برطرف شدند).

کارهای خانه

پس از اینکه به مدت 4 تا 6 هفته مورد چکاپ قرار گرفتید یا پزشک به شما اجازه داد ، می توانید انجام کارهای منزل (نگهداری از بچه ، غذا پختن و...) را آغاز کنید. در جریان دوهفته نخست حضور در خانه توان بدنی شما بیشتر شده و تمایل به انجام کارهای ذیل را پیدا خواهید کرد:

- نشستن و تمیز کردن میز
- تعمیرات جزئی اطراف خانه
- گردگیری اثاثیه
- آب پاشیدن به گیاهان
- خرید کردن

انجام کارهای زیر سبب وارد آمدن فشار روی استخوان جناغ سینه شده و انرژی بیشتری را از شما می گیرد . تا زمانی که خوب نشده اید یا پزشک به شما اجازه نداده است این کارها را انجام ندهید:

- استفاده از جاروبرقی

- ✱ جابجا کردن اثاثیه و مبلمان
 - ✱ چیدن چمن و جمع کردن آنها با چنگک
 - ✱ جمع کردن و وچین کردن علف
 - ✱ گردگیری بوسیله چوب
 - ✱ بلند کردن و حمل اشیایی که وزن آنها بیش از 2/5 تا 5 کیلوگرم می باشد.
- تازمانیکه بهبودنیافته اید از انجام هر کاری که سبب خستگی مفرط و ناراحتی شما می شود بپرهیزید.

بلند کردن بار

تا 4 یا 6 هفته پس از عمل یا تازمانیکه پزشک به شما اجازه نداده است بیش از 2/5 تا 5 کیلوگرم بلند نکنید . بلند کردن اشیاء سبب وارد آمدن فشار به استخوان جناغ سینه می شود . چیزهایی از این قبیل را بلند نکنید:



- ✱ چمدان
- ✱ خواربار
- ✱ بچه
- ✱ کیف بزرگ
- ✱ سبد رخت های شستنی

علاوه بر موارد ذکر شده چیزهای دیگری هم وجود دارند که بلند کردن آنها روی استخوان جناغ سینه شما فشار می آورد.

سعی کنید موارد زیر را انجام ندهید :

- ✱ باز کردن پنجره هایی که محکم بسته شده اند.
- ✱ باز کردن درب شیشه ها و بطریهائی که محکم بسته شده اند.
- ✱ هل دادن یا کشیدن درهای سنگین
- ✱ جابجا کردن اثاثیه سنگین

ممکن است پس از عمل جراحی نیاز به مصرف دارو داشته باشد. خیلی از افراد این کار را انجام می دهند. شاید پزشک همان داروهایی را که قبل از عمل مصرف می کرده اید مجدداً برای شما تجویز کند. ضمناً داروهای مسکن نیز به شما داده می شود. در خصوص هردارویی که مصرف می کنید به موارد زیر توجه کنید:



- ✱ نام دارو
- ✱ مورد استفاده
- ✱ مقدار مصرف
- ✱ زمان و نحوه مصرف
- ✱ عوارض جانبی

بدون اجازه پزشک ، به دلخواه خود مصرف دارو را زیاد، کم یا متوقف نکنید. چنانچه فراموش کردید قرص خود را بخورید یا آن را گم کردید، هرگز دفعه بعد 2 قرص را باهم نخورید. داروها فقط برای شما تجویز شده اند و ممکن است برای فرد دیگری مصرف آن مضر باشد. اجازه ندهید کس دیگری از داروی شما استفاده کند. ممکن است داروها عوارض جانبی داشته باشند. در صورت مشاهده هریک از موارد زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

- | | |
|-----------------------|--|
| ✱ جوش | ✱ سردرد شدید |
| ✱ خس خس کردن | ✱ یرقان (زرد شدن پوست ، چشم ها و غیره) |
| ✱ کبودشدگی شدید | ✱ تب |
| ✱ حالت تهوع / استفراغ | ✱ سرگیجه |
| ✱ اسهال | ✱ ضربانهای قلبی نامنظم |

تمام داروها را از دسترس کودکان دورنگه دارید.

داروهای تجویز شده را پس از اینکه از بیمارستان مرخص شدید، مصرف کنید. داروهایی را که قبل از عمل استفاده می کرده اید دیگر مصرف نکنید مگر اینکه پزشک به شما اجازه دهد. داروها را از داروخانه محل خود تهیه نموده تا در صورت نیاز براحتی بتوانید مجدداً آنها را تهیه نمائید. چنانچه لازم دانستید ، بهنگام پیچیدن نسخه از فرد داروساز بخواهید مجدداً در مورد داروها توضیحاتی بدهد.

داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرارسیده است ممکن است بی اثر یا حتی مضر باشند. این تاریخ غالباً روی شیشه دارونوشته شده است. چنانچه تنها چندماه از تاریخ انقضاء دارو گذشته است از داروساز بپرسید که آیا می توانید آن را هنوز هم مصرف کنید یا خیر. داروهایتان را در ظرف مخصوص خودش نگهداری کنید. دقت کنید که نام و دوز دارو روی برچسب آن نوشته شده باشد.

سرگرمی

هنگامیکه در خانه هستید و احساس می کنید از توان بدنی بیشتری برخوردار شده اید شاید دلتان بخواهد به رستوران یا سینما رفته، موهایتان را آرایش کرده یا از نزدیکی منزلتان خرید کنید. اما بخاطر داشته باشید که شما برای مدتی تحرک چندانی نداشتید. به احساس خود توجه کنید و خود شما بهترین فردی هستید که می تواند تشخیص دهد چه موقع وقت استراحت است یا چه موقع هنگام انجام فعالیتهایی است که پزشک توصیه نموده است.



تابلویی از اجرای استاد شجریان

سعی کنید در بازگشت به کارهایی که از انجام آن لذت می برید بپردازید.

در بدو بازگشت به خانه ممکن است دوست داشته باشید کارهای زیر را انجام دهید:

- ❁ پیاده روی آرام
- ❁ رفتن به تئاترو سینما
- ❁ ماهیگیری (کنار ساحل یا از روی پل)
- ❁ انجام ورزشهای مورد علاقه
- ❁ راه رفتن در آب (دریاچه ، استخر یا دریای آرام)
- ❁ سوزن دوزی
- ❁ نقاشی
- ❁ عکاسی
- ❁ تماشای ورزش ها (چنانچه در جمعیت زیاد دچار خستگی نشوید)
- ❁ پس از بهبودی کامل ، ممکن است پزشک اجازه انجام فعالیتهای زیر را به شما بدهد:
- ❁ انجام کامل ورزش مورد علاقه
- ❁ بازی تنیس
- ❁ ماهیگیری در قایق
- ❁ شکار
- ❁ شنا
- ❁ سوارکاری
- ❁ پیاده روی سریع
- ❁ آهسته دویدن

استراحت / خواب

بدن شما بلافاصله تمام فعالیتهای را بعنوان یک کار انجام می دهد. کارهای عادی نظیر دوش گرفتن یا شانه کردن مو برایتان خسته کننده می شوند. برای بازگرداندن نیروی خود نیاز به استراحت دارید. برای استراحت اقدامات زیر را انجام دهید:

❁ در طی هفته اول یا دوم بازگشت به منزل روزانه دوبار به مدت 20 تا 30 دقیقه استراحت کنید. لازم نیست حتماً در رختخواب بخوابید، کفایت پاهایتان را بالا بگیرید و کمی استراحت کنید.

❁ برای جلوگیری از خستگی مفرط در بین فعالیتهایتان استراحت کنید.

❁ سعی کنید هر شب بمدت 8 تا 10 ساعت بخوابید. تا دیر وقت شب بیدار نمانید و سعی کنید صبح زود بیدار شوید. چنانچه مجبور هستید تا دیر وقت بیدار باشید، بعد از ظهر چرت کوتاهی بزنید .

✱ در طی روز لحظه ای به پیشرفت خود توجه کنید. خود را مجبور به انجام کاری نکنید، ضمناً با دیگران نیز خود را مقایسه نکنید. مدتی طول می کشد تا نیروی خود را بازیابید.

✱ پس از مرخص شدن از بیمارستان ممکن است دچار کم خوابی شوید. چنانچه بتوانید به برنامه عادی خوابیدن و بیدار شدن خود بازگردید احساس بهتری خواهید داشت. برای برگشتن به برنامه عادی خود اقدامات زیر را انجام دهید:

- کم کردن مدت زمان خوابهای نیمروزی
- پرهیز از مصرف کافئین و سایر محرک ها
- گوش کردن به یک موسیقی ملایم، دوش آب گرم گرفتن و انجام ورزشهای تمدد اعصاب قبل از زمان خواب
- افزایش میزان فعالیتهای فیزیکی که به شما توصیه شده است.
- چنانچه برای ادرار کردن از خواب بیدار می شوید قبل از خواب، مایعات مصرف نکنید. در صورتیکه روزانه دو بار از داروهای مِ لادر استفاده می کنید، دوز شبانه خود را 4 تا 6 ساعت قبل از زمان خواب مصرف نمائید.
- برای پیشگیری از دل درد، مسکن ها را به همراه غذا مصرف کنید (چنانچه نیاز به خواب دارید).

روابط زناشویی

این قسمت مخصوص افرادی (منظور هم فردی است که تحت عمل جراحی قرار گرفته و هم همسر وی) است که نگران روابط زناشویی خود پس از عمل جراحی قلب هستند. ممکن است سؤالاتی از این قبیل برای افراد پیش آید: آیا داشتن روابط جنسی سبب آسیب دیدن استخوان جناغ سینه می شود؟ آیا این روابط به قلب صدمه می زنند؟ آیا می توانم روابط جنسی داشته باشم؟ اینها سؤالات عادی هستند که پیش می آیند ولی جای هیچ نگرانی نیست. داشتن روابط جنسی همان مقدار انرژی از شما می گیرد که بالارفتن از دو پله. بنابراین چنانچه احساس آرامش به شما دست داد، این روابط می توانند به همان میزان قبل از عمل جراحی باز هم لذتبخش باشند. در اینجا مواردی مطرح شده اند که باید به آنها توجه داشته باشید:

✱ چنانچه خسته یا هیجان زده هستید، تا زمانی که بهتر نشده اید از داشتن روابط زناشویی بپرهیزید.

✱ چنانچه در وضعیتی قرار دارید که به قفسه سینه فشار وارد می شود و شما را ناراحت می کند، حالتی دیگر را امتحان کنید.



چنانچه از این عمل احساس ناراحتی می کنید، وقت بیشتری را صرف در آغوش گرفتن و نوازش کردن کنید، استراحت کرده و مجدداً با همسر خود رابطه برقرار نمایید.

بارداری پس از عمل

یک خانم تا زمانیکه پس از عمل بهبودی کامل نیافته است نباید تصمیم به بارداری بگیرد. اکثر پزشکان توصیه می کنند که حداقل تا یک سال پس از عمل جراحی قلب خود اقدام به چنین کاری نکنید. در برخی از موارد یک خانم دیگر نمی تواند پس از جراحی قلب بارداری خود مشورت کنید. از مرخص شدن از بیمارستان در مورد روشهای پیشگیری از بارداری با پزشک خود مشورت کنید. بیماران قلبی نمی توانند از وسایل خاص پیشگیری از بارداری استفاده نمایند.

سیگار کشیدن

برخی از شما که تحت جراحی قلب قرار می گیرید مجبور می شوید سیگار را ترک کنید. ترک سیگار از مهمترین اقداماتی است که باید انجام دهید. سیگار کشیدن سبب افزایش سرعت ضربان قلب، تنگ شدن رگهای خونی، بالا رفتن فشارخون، اسپاسم های عروق کرونر و زخم شدن ریه ها می شود.

شاید ترک مجدد سیگار کاری سخت باشد اما شما قادر به انجام آن هستید .
 ترک سیگار یکی از مهمترین کارهایی است که شما می توانید برای قلب خود و سلامت آن انجام دهید.

در اینجا نکاتی عنوان گردیده که به شما در ترک سیگار کمک می کند :

بیایید سیگار
 را ترک کنید!

- ✱ از خانواده و دوستان خود بخواهید جلوی شما سیگار نکشند.
- ✱ خود را از شر هرگونه سیگار یا خاکستر رها سازید .جا سیگاری خود را تمیز کرده و آن را کنار بگذارید.
- ✱ هرروز با خود بگویید: امروز سیگار نمی کشم . با گفتن هرگز سیگار نمی کشم خود را خراب نکنید . هیچگاه با خود فکر نکنید که یک کم سیگار کشیدن اشکالی ندارد . مسلماً این کار مشکل ساز خواهد بود .
- ✱ عاداتی را که سبب می شوند شما هوس سیگار کشیدن کنید تغییر دهید. بعنوان مثال پس از مصرف غذا به مدت طولانی سرمیز ننشینید.
- ✱ از خوردن غذاهای پرکالری بپرهیزید. سرخود را با غذاهایی نظیر هویج، تکه های کرفس ونیزمیوه جات گرم کنید.
- ✱ طعم دهان خود را مطبوع نگه دارید. پس از صرف غذا دندانهایتان را با مسواک و خمیردندان بشوئید.
- ✱ از خوردن نوشیدنیهایی نظیر قهوه ، الکل یا از این قبیل که شما را به کشیدن سیگار تحریک می کنند بپرهیزید.
- ✱ کارهایی نظیر پازل یا سوزن دوزی که با دست صورت می گیرند، انجام دهید.
- ✱ هنگامیکه وسوسه می شوید که سیگار بکشید ، آدامس بدون شیرینی بجوید یا گل یا پوچ یا تیله بازی کنید. وقتیکه داستان و دهان شما مشغول باشند دیگر هوس نمی کنید سیگار بکشید.
- ✱ چنانچه نمی توانید به تنهایی سیگار را ترک کنید به بیمارستان ، کلینیک یا انجمن قلب و ریه مراجعه نمایید. چنانچه این مراکز دارای برنامه های ترک سیگار یا سایر گروههای پشتیبانی برای این کار هستند، از آنها مدد بخواهید.
- ✱ غالباً برای ترک سیگار بیش از یک دفعه باید تلاش کنید. تا زمانیکه در این نبرد پیروز نشده اید به تلاش خود ادامه دهید .

بالا و پایین رفتن از پله ها

شما می توانید از پله ها بالا بروید بشرط اینکه اینکار را به آهستگی و آرامی انجام دهید. بالارفتن از پله ها نسبت به پیاده روی نیاز به انرژی بیشتری دارد. چنانچه برنامه روزانه خود را طوری ترتیب داده اید که دفعات کمتری از پله ها بالا و پایین بروید، احتمال دارد درابتدا کمتر خسته شوید. چنانچه اتاق خواب شما در طبقه بالاست، نیازی نیست محل خواب خود را عوض کنید.

چنانچه خسته شدید، دچار نفس تنگی یا سرگیجه شدید بنشینید و استراحت کنید.

جوراب حمایت کننده

ممکن است به شما توصیه شود که در طی نخستین دوره بهبودی خود که فعالیت کمتری دارید، از جوراب حمایت کننده استفاده کنید. این جورابها به جریان خون کمک کرده و ورم پاها را کاهش می دهند.

در هفته های اول بازگشت به خانه تا زمانی که فعالیت بدنی شما به حالت عادی بازنگشته است، جوراب بپوشید.

برای جلوگیری از وارد آمدن فشار یا احساس ناراحتی در محل عمل، از یکی از اعضای خانواده خود بخواهید به شما در پوشیدن جوراب کمک کند.

دقت کنید که جوراب را صاف پوشیده باشید و فاقد هرگونه چین و چروکی باشد تا مبادا محلی از پا تحت فشار قرار بگیرد.

ورم

چنانچه دچار ورم در ناحیه پا شده اید اقدامات زیر را انجام دهید:

✿ هنگامی که نشسته اید پاها را بلند کنید بطوریکه انگشتان پادرسطحی بالاتراز قلب قرار گیرند.

✿ مدت زمان طولانی روی پا نایستید.

✿ از پزشک خود پرسید آیا پوشیدن جوراب برایتان مفید است یا خیر

✱ هرگز بصورت چهار زانو ننشینید. این حالت سبب وارد شدن فشار به قسمت زیر زانوها شده و جریان خون در پاها را کاهش می دهد.

عیادت کنندگان



نیت عیادت کنندگان خیراست. آنها نگران شما هستند و می خواهند از وضعیت شما مطلع شوند. اما عیادت کردن بیش از حد می تواند برای بیمار خسته کننده باشد و مانع بهبودی وی شود. داشتن تماس تلفنی بیش از اندازه نیز همین حالت را برای بیمار بوجود می آورد. درطول دوهفته نخست بازگشت به منزل سعی کنید از ملاقات با دوستان و خویشاوندان به مقدار زیاد، چشم پوشی کنید.

داشتن دوملاقات کوتاه مدت درروز برای شما کافیست. بگذارید آنها بدانند که استراحت بخش عمده بهبودی شما را شامل می شود. هنگامی که درجمع هستید احساس خستگی کرده و نیاز به استراحت دارید، از اینکه از آنها عذرخواهی می کنید خجالت نکشید.

عیادت های فراوان و طولانی برای بیمار مضر است
لذا از ان جلوگیری نمایید.

زمان مراجعه به پزشک

گزارشی از جراحی و وضعیت بهبودی شما برای پزشک فرستاده می شود. هنگامیکه به منزل باز می گردید با پزشک خود تماس بگیرید. احتمالاً در طی دوهفته اول پزشک یک وقت ملاقات برای شما قرار می دهد.
تقریباً پس از گذشت 4 هفته از عمل قلب، از جراح یا متخصص قلب خود یک وقت ملاقات بگیرید.

زمان تماس با پزشک



در صورت مشاهده علائم نگران کننده با پزشک خود تماس بگیرید. در صورت عدم دسترسی به وی با جراح یا متخصص قلب تماس بگیرید.

در صورت بروز هریک از علائم با پزشک تماس بگیرید:

- ✱ قرمز شدن ، تورم ، نازک شدن بیش از حد یا خروج ترشح از ناحیه عمل (ترشح روشن یا صورتی در محل برش دریا عادی است اما هرگونه ترشح درمحل برش درقفسه سینه را به پزشک گزارش دهید).
- ✱ زیاد شدن بی حسی یا سوزش در انگشتان دست (چنانچه پیوند ازشریان دست صورت گرفته باشد)
- ✱ علائم درد سینه همانند آنچه که قبل از عمل جراحی داشته اید (به محض بروز علائم از کاردست کشیده وقرص زیر زبانی بخورید)
- ✱ درد درقفسه سینه ، گردن یا شانه که با تنفس عمیق بدترمی شود (ممکن است کیسه دور قلب که قلب را می پوشاند پس از عمل ملتهب و آزرده شود).
- ✱ داشتن تب بالای 38 درجه سانتی گراد بمدت بیش از 24 ساعت
- ✱ لرزیدن
- ✱ علائم آنفولانزا مانند، که 2 یا 3 روز بطول انجامد (سردرد، تب ولرز، بی اشتهایی ، خستگی)
- ✱ تنگی نفس پس از پایان یک فعالیت یا به هنگام استراحت
- ✱ افزایش وزن بمیزان 900 گرم تا 1/300 کیلوگرم بمدت 2 تا 3 روز
- ✱ خستگی یا کسالت خیلی بیشتر از قبل بطوریکه با گذشت 2 یا 3 روز بهتر نمی شود.
- ✱ تغییر در ریتم قلبی بگونه ای که سبب سریع شدن یا کند شدن بیش از حد ضربان قلب یا پرش زدن آن می شود.
- ✱ کبودشدگی شدید (بدون هیچ علت مشخصی) یا خونریزی

وزن

چنانچه پس از عمل جراحی دچار مشکل در نگهداشتن ادرار شده اید یا تحت یک رژیم غذایی کم نمک هستید یا از داروهای ادرار آور استفاده می کنید ، روزانه خود را وزن کنید. اضافه وزن معادل 900 گرم تا 1/300 کیلوگرم در یک روز به سبب جمع شدن مایعات در بدن است نه جمع شدن چربی. چنانچه دوز متوالی چنین اضافه وزنی پیدا کردید با پزشک خود تماس بگیرید.

🌸 صبح ها پس از اینکه ادرار کردید خود را وزن کنید.

🌸 در هر بار وزن کردن ، به یک اندازه لباس بپوشید (یا اینکه هیچ لباسی نپوشید)

🌸 روزانه وزن خود را یادداشت کنید.

کار کردن

تصمیم گیری در مورد زمان برگشت به کار غالباً پس از چکاپ در هفته های چهارم تا ششم توسط پزشک شما صورت می گیرد. این امر بستگی به نوع کار، تقاضای شغلی ، میزان نیروی جسمی و سایر حقایق پزشکی حاصله از چکاپ شما دارد. معقول نیست تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته اید در برنامه های کاری خود تغییرات عمده ایجاد کرده یا برای بازنشستگی خود برنامه ریزی کنید.

عوامل خطرناک

پیداست که عوامل خطرناک ویژه ای احتمال ابتلا به انسدادهای شریانی در آینده را در شما افزایش می دهند. سه عامل خطرناک عمده در مورد بیماری شریان کرونر عبارتند از:

🌸 سیگار کشیدن

🌸 مصرف چربی های اشباع شده

🌸 فشار خون بالا

سایر عواملی که میزان نیاز قلب به اکسیژن و تلمبه زدن را افزایش می دهند عبارتند از :

🌸 چاقی (بیش از 20٪ اضافه وزن)

🌸 تنش یا استرس

🌸 ورزش نکردن

ضمناً افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که دارای سابقه فامیلی بیماری قلبی هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلب قرار دارند.

ورزش نکردن یا کم ورزش کردن	فشارخون بالا	اضافه وزن	مصرف چربی های اشباع شده	سیگار کشیدن
در هفته 3-4 دفعه ورزش کنید	فشارخون خود را کنترل کنید	وزن خود را در حد متعادل نگه دارید	غذاهای کم چرب مصرف کنید	سیگار نکشید

خودتان انتخاب کنید

آندوکاردیت باکتریایی

اندوکاردیت باکتریایی بسیار جدی است . این بیماری عفونت دریچه ها و یا پوشش داخلی قلب (اندوکاردیوم) می باشد . اندوکاردیت می تواند به دریچه های قلب آسیب رسانده یا آنها را از بین ببرد.

اندوکاردیت باکتریایی زمانی رخ می دهد که باکتری بر اثر انواع عفونتها، اقدامات دندانپزشکی ، جراحی ، اقدامات یا تزریقات IV با سوزن های آلوده ، وارد جریان خون شود. افراد مبتلا به نوعی نارسایی قلبی یا بیماری دریچه ای قلب یا افرادی که جراحی دریچه قلب انجام داده اند، بسیار در معرض این عفونت قرار دارند.

مصرف آنتی بیوتیک ، ریسک ابتلا به این عفونت را کاهش می دهد. از پزشک خود بخواهید قبل از انجام هریک از اقدامات زیر برایتان آنتی بیوتیک تجویز نماید:

✱ کلیه اقدامات دندانپزشکی : جرمگیری ، پرکردن یا کشیدن دندان ، کار بر روی لثه ، درمان ریشه یا درمان زخم های دهان

✱ جراحی های مهم

✱ جراحیهای کوچک نظیر: تخلیه آبسه ، عمل لوزه ، عمل آپاندیسیت ، جراحی پروستات و در برخی از موارد زایمان

✱ اقداماتی که سبب آسیب دیدن بافتهای بدن می شوند: آزمایشات مثانه ، برخی آزمایشات مقعد و روده بزرگ

ممکن است علائم آندوکاردیت مبهم باشند. در صورت داشتن تب ، عرق کردن ، لرز کردن ، ازدست دادن اشتها یا خستگی بطوریکه با گذشت 2 تا 3 روز این علائم برطرف نشدند با پزشک خود

تماس بگیرید. اندوکاردیت باکتریایی با آنتی بیوتیک درمان می شود. قبل از تجویز هرگونه آنتی بیوتیکی لازم است نمونه گیری هایی از خون برای کشت انجام شود.

داروهای ضد انعقاد خون

برخی افراد دچار لخته های خونی داخل شریان، رگ یا قلب می شوند. این مسئله در افرادی که دارای ضربان های قلبی نامنظم هستند، در گذشته دچار لخته های خونی شده اند یا دریچه های قلب خود را تعویض نموده اند، ایجاد مشکل می کند. به منظور کاهش احتمال ایجاد لخته های خونی پزشک یک داروی ضدانعقاد (نظیر وارفارین) تجویز می کند.

ضدانعقادها (که غالباً «رقیق کننده های خون» نیز نامیده می شوند) مدت زمان طبیعی لخته شدن خون را طولانی تر میکنند. در صورت مصرف یکی از داروهای رقیق کننده، بطور منظم زمانی را برای آزمایش خون (Prothrombin time /INR) خود در نظر بگیرید.

تست «Prothrombin / INR» مدت زمانی که طول می کشد تا خون لخته شود را نشان می دهد. براساس همین زمان پزشک دوز صحیح رقیق کننده خون را برای شما تعیین می کند. هنگامیکه در بیمارستان بستری هستید خون شما غالباً هر روز بررسی می شود. زمانی که به منزل مراجعت می کنید باید هفته ای یکبار تست Protime/INR را انجام دهید. پس از گذشت مدتی تنها کافیست ماهی یکبار این تست را انجام دهید.

در صورت مصرف رقیق کننده خون مراقب علائم خونریزی باشید. در صورت بروز موارد زیر حتماً پزشک خود را مطلع نمایید:

- ✿ مدفوع سیاه رنگ
- ✿ ادرار قرمز یا صورتی رنگ
- ✿ کبودشدگی بیش از حد یا تورم بدون دلیل
- ✿ سردردهای شدید یا دردهای شکمی
- ✿ استفراغی که شبیه تفاله قهوه باشد
- ✿ خونریزی شدید از بینی یا لثه ها
- ✿ قاعدگی با خونریزی شدید

اگر چیز دیگری می خواهید پرسید لطفاً در اینجا بنویسید: