

آموزش ترخیص پس از عمل جراحی قلب باز

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، پوشه ترخیص حاوی خلاصه پرونده و گزارش شرح عمل و آموزشهای لازم زمان ترخیص به شما ارائه خواهد شد.

تغذیه: ممکن است بعد از عمل شما برای چندین هفته دچار بی اشتهايي شوید، در این زمان بهتر است غذا را با حجم کم و وعده بیشتر مصرف کنید. در ماه اول از مواد غذایی حاوی ویتامینها مانند ویتامین C و پروتئینها جهت تسریع بهبود زخم استفاده کنید و نیز از غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید. در صورت ابتلا به یبوست میتوانید از میوه، سبزی، کاهو، لوبیا و غذاهای پرفیبر استفاده 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. هم چنین وزن خود را در حد نرمال حفظ کنید.

فعالیت: هفته اول در منزل روزانه ۵ دقیقه پیاده روی نمایید و پس از آن در صورتیکه احساس ناراحتی و یا سرگیجه نداشتید، هر هفته ۵ دقیقه میزان پیاده روی خود را افزایش دهید. **بعنوان مثال:** هفته دوم روزانه ۱۰ دقیقه، هفته سوم روزانه ۱۵ دقیقه، هفته چهارم روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی نمایید. زمانی که پیاده روی شما به ۳۵-۴۰ دقیقه رسید و هیچگونه احساس ناراحتی در قفسه سینه نداشتید، از آن پس روزانه ۴۰-۳۵ دقیقه در سطح صاف و بدون شیب پیاده روی کنید. بهتر است دو هفته اول پیاده روی را فقط در منزل انجام دهید. سعی شود حتی الامکان به مدت یک ماه از بالا بردن دستها بیشتر از حد شانه-ها پرهیز شده و از محافظ های مخصوص قفسه سینه و جوراب واریس استفاده گردد. از چهار زانو نشستن و خم نمودن طولانی مدت زانوها پرهیز کرده و در هنگام استراحت از یک بالش زیر پا جهت بالا نگه داشتن اندام تحتانی استفاده گردد.

استفاده از دستشویی فرنگی به مدت ۱/۵ ماه توصیه می گردد، و در صورت نداشتن آن در منزل می توانید از انواع قابل حمل که قابل تهیه از داروخانه ها می باشد، استفاده نمایید. بهتر است در هنگام استراحت از یک بالش زیر پا استفاده گردد.

رانندگی: بعد از حدود ۶-۴ هفته از عمل جراحی قلب رانندگی کوتاه مدت و پس از ۳ ماه، رانندگی طولانی مدت بلامانع خواهد بود.

مراقبت از زخم: زخم قفسه سینه یا پای خود را مرتب چک کنید و بهداشت این ناحیه را رعایت کنید. در صورت مشاهده قرمزی، التهاب، گرمی، ترشح حتماً به پزشک خود مراجعه کنید 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 پوشیدن لباسهای خیلی تنگ تا زمان بهبود کامل زخم خودداری کنید.

استحمام: استحمام روزانه با آب ولرم و شامپو بچه جهت محافظت ناحیه زخم سود مند خواهد بود. محل زخم را پس از استحمام خشک کنید. از کشیدن لیف روی زخمها و استفاده از وان حمام خودداری نمائید. مدت زمان استحمام را جهت جلوگیری از خستگی به حداقل برسانید.

فعالیت جنسی: زمانیکه بتوانید یک طبقه را بدون احساس ناراحتی بالا بروید، می توانید روابط جنسی خود را شروع کنید که حدوداً ۴-۶ هفته پس از عمل میباشد یعنی زمانی که زخمها ترمیم شده و دردهایتان 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 نیم تا یک کیلوگرم در روز طی دوروز متوالی، تشدید تورم یا درد شدید ساق پا که با آوردن شصت پا به سمت بالا تشدید شود، تشدید تنگی نفس، ایجاد درد خنجری هنگام تنفس عمیق، افزایش دمای بدن بیش از ۳۸ درجه دو بار در روز طی ۲۴ ساعت، تداوم خون ریزی یل گرمی یا ترشح از محل زخم جراحی، بثورات پوستی، خستگی شدید حمله حاد نقرس

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، دریافت و مطالعه کتابچه وارفارین ضروری است.

نوبت بعدی مراجعه به پزشک: نوبت مراجعه بعدی برای ویزیت جراحی و کشیدن بخیه یک هفته بعد و توسط پزشک داخلی قلب حدود یکماه پس از ترخیص توسط خواهد بود که قبل از ترخیص برگه نوبت دهی توسط منشی به شما داده خواهد شد و از 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 پرسید.

توجه: بیمارانیکه تعویض دریچه انجام داده اند اقدامات دندانپزشکی با احتیاط و با انجام پروفیلاکسی انتی بیوتیک صورت می گیرد. در صورت استفاده وارفارین برای جلوگیری از خونریزی حین اقدامات دندانپزشکی نیاز به کاهش INR در محدوده خاصی با نظر پزشک می باشد.

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 لثه یا کبودی روی پوست یا دفع خون از مدفوع حتما به پزشک مراجعه شود. به دلیل بروز عوارض گوارشی با یک لیوان شیر یا بعد از غذا میل شود. در بیماران مبتلا به آسم و زخم 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 طبق صلاحدید پزشک چک شود. برنامه غذایی کم چرب و برنامه ورزشی منظم داشته باشید. در صورت استفاده همزمان با دیگوکسین با پزشک مشورت شود.
3	کابتوپریل CAPTOPRIL	25-50mg	کاهش دهنده فشار خون و تقویت عضله قلب	بهتر است دارو یک ساعت قبل از غذا مصرف شود. رژیم کم نمک باشد. سرفه شایع میباشد. در صورت بروز سرفه و تورم 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 اشتتهایی از علائم مسمومیت میباشد که باید به پزشک مراجعه کنید.
5	فورزماید 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. در صورت امکان عصر به بعد مصرف نشود.
6	هیدرو کلر تیازید 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 - کاهش 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 لثه 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 لثه - بینی یا خون مردگی در بدن یا خون در مدفوع سریعاً 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.