



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

جراحی قلب

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص جراحی قلب طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ آموزش‌های زمان پذیرش

- ✓ طول مدتی که در بیمارستان بستری می‌شوید، به شرایط شما بستگی دارد. طول این مدت به میزان و سرعت بهبود یافتن نسبی زخم‌ها بستگی دارد. بهترین فردی که می‌تواند در این زمینه پاسخ‌گو باشد پزشک متخصص شما خواهد بود.
- ✓ بستری شدن در بیمارستان برای انجام عمل جراحی قلب باز معمولاً حدود یک هفته به طول می‌انجامد. معمولاً یک روز قبل از عمل جراحی، در بیمارستان بستری می‌شوید تا شرایط شما تحت نظر قرار بگیرد.
- ✓ پس از انجام جراحی، باید مدتی بسته به صلاح‌دید پزشک در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری باشید تا عملکرد صحیح قلب شما مورد بررسی قرار بگیرد.
- ✓ بهتر است یک همراه در بیمارستان داشته باشید تا بتواند نیازهای شما را در بیمارستان برطرف نماید.
- ✓ اگر کودکی را در خانه دارید بهتر است قبل از عمل جراحی او را به کسی بسپارید، زیرا تا چند روز نمی‌توانید از او مراقبت نمایید.
- ✓ اگر عادت به مصرف سیگار دارید، باید طبق دستور پزشک چند روز قبل از عمل جراحی آن را ترک کنید تا خطر ابتلا به لخته شدن خون و یا دیگر عوارض مصرف سیگار کمتر شده و دوره نقاهت به سرعت طی شود.
- ✓ اگر قادر به ترک سیگار نیستید، باید از روش‌های جایگزین سیگار استفاده کنید.
- ✓ علاوه بر مشکلاتی که در حین عمل قلب باز برای بیمار ایجاد می‌شود، هزینه‌های مالی این جراحی نیز بسیار بالا می‌باشد و برخی از بیماران تا حدی این هزینه را تقبل می‌کنند. لذا چنانچه بیمار در شرایطی نیست که بتواند هزینه‌ها را بپردازد و از طرفی مجبور به جراحی می‌باشد، توصیه می‌شود تحت پوشش بیمه این عمل را انجام دهد.
- ✓ ترس و اضطراب قبل از عمل جراحی، کاملاً طبیعی است، اما می‌توان با راه‌حل‌های منطقی این ترس را کم کرد و یا از بین برد. برخی از این راه‌ها عبارتند از:
 - برای کاهش این ترس می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید. صحبت‌های او می‌تواند اطلاعات شما را افزایش و ترس شما را کاهش دهد.
 - اگر قبل از عمل جراحی، از چگونگی انجام عمل قلب باز آگاهی پیدا کنید، راحت‌تر می‌توانید بر استرس روز عمل غلبه کنید.
 - اگر قبل از عمل جراحی، از عوارض احتمالی بعد از عمل آگاهی پیدا کنید بهتر می‌توانید با این عوارض کنار بیایید و آنها را تحمل کنید.
 - با مطالعه کتاب‌ها و سایت‌های مربوط به آمار افرادی که بعد از این عمل بهبودی خود را به دست آورده‌اند می‌توانید آرام شوید.
 - می‌توانید از افرادی که قبلاً تحت این عمل قرار گرفته‌اند سؤال کنید و اعتماد به نفس بالاتری بدست آورید.
 - باید قبول کرد تصمیم‌گیری برای انجام عمل جراحی، بسیار سخت است و مدتی زمان می‌برد که از لحاظ روحی آماده شوید. لذا به خانواده بیمار توصیه می‌شود که بیشتر پشتیبان بیمار باشند و او را در گرفتن بهترین تصمیم کمک کنند.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

جراحی قلب

❖ اقدامات لازم قبل از عمل جراحی

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباسها (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپیرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید.
- ✓ از داروهای حاوی آسپیرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپیرین مصرف می کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.
- ✓ پس از هوشیار شدن با اجازه پزشک ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ به شما چند لوله متصل است. این لوله ها جهت خروج ترشحات محل عمل تعبیه شده است. مراقب باشید کشیده نشوند یا از جای خود خارج نشوند.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ شما ابتدا در بخش مراقبت ویژه بستری و سپس با بهتر شدن وضعیت جسمی به بخش منتقل می شوید.



جراحی قلب

❖ رژیم غذایی

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای چرب، شور، کنسرو شده، غذاهای آماده و غذاهای سرخ شده جدا اجتناب کنید. مصرف مایعات، سوپ، سبزیجات، میوه‌های تازه و غذاهای کم چرب و تازه خانگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته‌بندی شده توجه ویژه‌ای داشته باشید.
- ✓ مقادیر مناسبی ویتامین و پروتئین مصرف کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت فیزیکی را بتدریج شروع کنید و در صورت تحمل طول مدت تحرک را بیشتر کنید.
- ✓ راه رفتن و پیاده‌روی تا حدی که سبب خستگی و درد نشود بصورت روزانه روی زمین صاف و هموار در هوای آزاد که خیلی گرم و خیلی سرد نباشد، انجام شود.
- ✓ یک الی شش هفته بعد از ترخیص می‌توانید کارهای سبک را انجام دهید.
- ✓ از حرکات چرخشی در بازوها و حرکات بالای سر، و دور شدن زیاد دو بازو و هر گونه فشار روی سینه پرهیز نمایید.
- ✓ از بالا و پایین رفتن زیاد از پله‌ها در هفته‌های اول خودداری نمایید.
- ✓ معمولاً شش تا دوازده هفته پس از عمل بتدریج فعالیت‌های متوسط مانند مرتب کردن رختخواب و اتو کشی و... و بعد از سه ماه کارهای سنگین مثل جارو کردن و دویدن و... را شروع کنید.
- ✓ در فواصل بین فعالیت‌ها حداقل بیست دقیقه استراحت کنید و در صورت درد شدید در ناحیه سینه یا تنگی نفسی که با استراحت برطرف نشود به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ رانندگی حداقل شش هفته ممنوع است.
- ✓ از انجام فعالیت در هوای سرد و یا بعد از خوردن غذا اجتناب کنید.
- ✓ تا شش هفته از بلند کردن یا کشیدن یا هل دادن اجسام بیش از سه کیلوگرم خودداری شود.
- ✓ حدود دو تا سه ماه پس از عمل بسته به وضعیت عمومی و نوع کار، با ارزیابی کامل و اجازه پزشک معالج می‌توانید فعالیت‌های اجتماعی و کاری خود را شروع کنید.



جراحی قلب

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که درد قفسه سینه با مسکن‌های معمول بهبودی نداشت یا مشابه دردهای قلبی پیش از عمل جراحی بود به پزشک یا نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
 - تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد
 - حالت تهوع و استفراغ
 - درد زیادی
 - ضعف شدید غیر معمول
 - سرفه شدید
 - افزایش یا کاهش فشار خون
 - ترشحات زخم یا خونریزی
 - کوتاه شدن نفس‌ها
 - مدفوع قیری رنگ