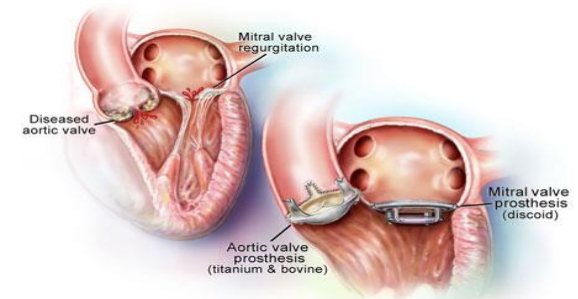


خودمراقبتی در تعویض دریچه قلبی



آرزو درخشان - کارشناس پرستاری پائیز ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

هدف از تعویض دریچه

کاستن از فشار و بار زیاد بر روی قلب ، بهبود کیفیت زندگی با کاهش یافتن تنگی نفس ، طپش قلب ، افزایش فعالیت های اجتماعی و اقتصادی بالا رفتن روحیه زندگی و تلاش مراقبت از خود بعد عمل می باشد.

انجام تنفس صحیح

- ۱- به آرامی از راه بینی نفس عمیق بکشید چند لحظه نگهدارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
- ۲- دست های خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید (بعد از عمل برای نتیجه گیری بهتر پرسنل پرستاری و بازتوانی میتوانند با زدن ضربه های آرام به پشت شما به این امر کمک کنند).
- ۳- از وسیله کمکی که در بخش به شما داده خواهد شد استفاده نمایید.

فعالیت و تحرک

۲۴ ساعت اول پس از جراحی میتوانید با کمک کنار تخت نشسته پاهایتان را آویزان کنید و مدت کوتاهی آنها را حرکت دهید. عصر همان روز یا روز دوم پس از جراحی میتوانید مدت کوتاه روی صندلی بنشینید. روز سوم تا پنجم پس از جراحی در صورتی که عارضه ای پیش نیاید میتوانید در اتاق یا راهروی بیمارستان راه بروید و روز هشتم تا دهم میتوانید تحرک کامل داشته باشید.

استحمام

پس از گذشت سه روز از عمل جراحی و اجازه پزشک معالج خود میتوانید روزانه یک بار به مدت حداکثر ۵ دقیقه حمام کنید و محل برش جراحی را با یک لیف نرم و شامپوی بچه شستشو دهید. بهتر است حین استحمام بر روی صندلی بنشینید تا دچار افت فشار خون نگردید. بعد از استحمام محل برش جراحی نیازی به پانسمان ندارد در صورت تمایل میتوانید بر روی آن یک عدد گاز استریل بگذارید.



استراحت

هنگام استراحت یا خوابیدن فقط به پشت بخوابید و از به پهلو خوابیدن به مدت ۶ هفته خودداری کنید تا جنانگ سینه بخوبی جوش بخورد. در صورتیکه به پهلو بخوابید ممکن است استخوان جناغ سینه شما هم بخوبی جوش نخورد شود و هم دچار عفونت قفسه سینه شود.

رژیم غذایی

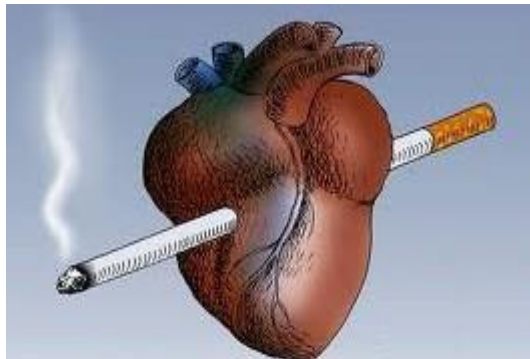
- ۱- از زیاده روی در مصرف نمک بپرهیزید. چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشار خون و تنگی نفس می شود.
- ۲- از مواد غذایی زیر در حد معمول استفاده کنید زیرا احتمالا باعث رقیق شدن بیش از حد خون میشوند:
جگر، چای سبز، کلم براکلی، کلم، شلغم، نخودفرنگی، سویا، روغن سویا، الکل،
- ۳- از مواد غذایی زیر در حد معمول استفاده کنید زیرا احتمالا باعث غلیظ شدن بیش از حد خون میشوند:
مواد حاوی ویتامین K مانند: اسفناج، جعفری، تمشک، ماهی، روغن ماهی، سبزیجات سبز تیره (مانند اسفناج) پیاز، لوبیا، باقلا

شروع بکار

میتوانید بعد از ۲-۱/۵ ماه پس از جراحی به کار خود بازگردید. شروع به کار حتما به صورت نیمه وقت باشد تا خیلی خسته نشوید و شب کاری نداشته باشید. پس از مشورت با پزشک معالج خود میتوانید مانند گذشته بطور تمام وقت کار کنید.

مصرف دخانیات

از مصرف دخانیات به هر شکلی بپرهیزید. حتی از حضور در اماکنی که دود سیگار یا هر نوع آلوده کننده وجود دارد خودداری کنید.



مصرف دارو

با وجود عمل قلب در صورت صلاحدید پزشک معالج باید داروهای قبلی خود را مصرف کنید. این دارو ها ممکن است داروهایی که قبلا مصرف میکردید باشند. در مصرف داروهای وارفارین بسیار دقت کنید و آزمایش PT را در زمان های مقرر انجام دهید.

خواندن نماز

تا مدت ۲ ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید. در صورتیکه پس از گذشت ۲ ماه با خواندن نماز به طور عادی دچار مشکل شدید حتما نماز خواندن را پشت میز و صندلی ادامه دهید تا زمانی که خواندن نماز عادی هیچگونه مشکلی برایتان پیش نیاید.

علائم هشدار دهنده

بعد از عمل جراحی برخی از بیماران متوجه میشوند که مچ پا یا ساقهایشان ورم کرده و احساس سنگینی شکم میکنند که گاهی تنگی نفس نیز به آنها اضافه میشود.

با مشاهده این علائم به پزشک مربوط مراجعه کنید: خونریزی از بینی، وجود خون در ادرار و مدفوع

بهداشت دهان و دندان

بهتر است برای بهداشت دهان و دندان از مسواکهای نرم استفاده نمائید. در صورت وجود عفونت حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

منابع

- ۱- اکرم قهرمانیان و همکاران - اصول و مبانی پاتر و پری - ۱۴۰۱ - انتشارات جامعه نگر
- ۲- پرستاری داخلی و جراحی برونر - ۱۴۰۰ - انتشارات جامعه نگر