

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 و بد شکل شود و هم دچار عفونت قفسه سینه شود.

هدف از تعویض دریچه

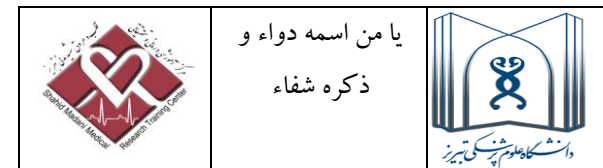
کاستن از فشار و بار زیاد بر روی قلب بهبود کیفیت زندگی با کاهش یافتن تنگی نفس طپش قلب افزایش فعالیت های اجتماعی و اقتصادی بالا رفتن روحیه زندگی و تلاش مراقبت از خود بعد عمل.

انجام تنفس صحیح

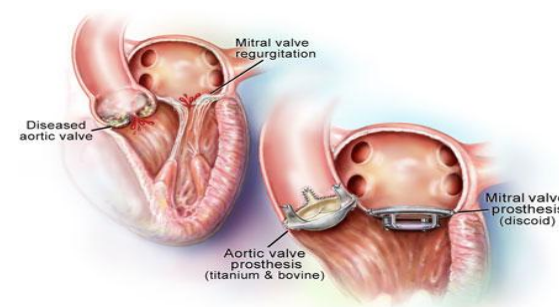
۱- به آرامی از راه بینی نفس عمیق بکشید چند لحظه نگه دارید و سپس بازدم خود را به آرامی از راه دهان خارج کنید.
۲- دست های خود را به صورت ضربدر روی قفسه سینه بگذارید و به آرامی سرفه کنید و سعی کنید خلط خود را خارج کنید (بعد از عمل برای نتیجه گیری بهتر پرسنل پرستاری و بازتوانی میتوانند با زدن ضربه های آرام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

فعالیت و تحرک

۲۴ ساعت اول پس از جراحی میتوانید با کمک پرستار 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. پاسخ های قلبی شما در برابر افزایش فعالیت ها توسط مانیتور های قلبی به طور دائم مورد ارزیابی قرار میگیرد.



تعویض دریچه قلبی



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

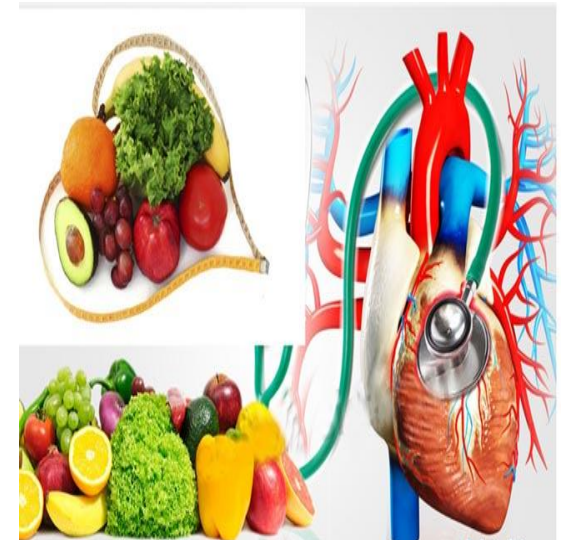
مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

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

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 کمتر استفاده کنید زیرا احتمالا باعث افزایش مقدار PT-INR میشوند.
- (رقیق شدن بیش از حد خون): جگر، چای سبز، کلم براکلی، کلم سنگ، شلغم، نخودفرنگی، سویا، روغن سویا، الکل، بستنی
- ۳ - از مواد غذایی زیر نیز کمتر استفاده کنید زیرا احتمالا باعث کاهش مقدار PT-INR میشوند (احتمال غلیظ شدن بیش از حد خون): مواد حاوی ویتامین K مانند: اسفناج - جعفری - تمشک - ماهی - روغن ماهی - سبزیجات سبز تیره (مانند اسفناج) - پیاز - لوبیا - باقلا



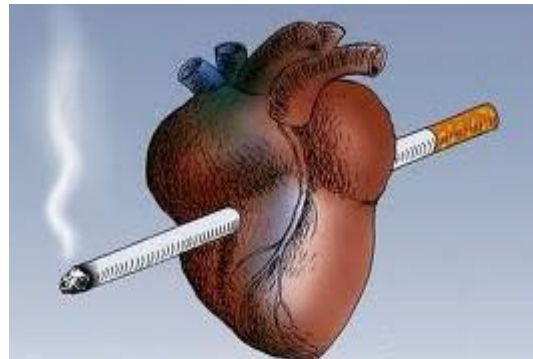
(۴)

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 بهتر شکلی جدا 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.

(۵)

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 میزو 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.

بهداشت دهان و دندان

بهتر است برای بهداشت دهان و دندان از مسواکهای نرم استفاده نمایید.

(۶)