

- رژیم غذایی باید کم چرب باشد که شامل کم کردن زرده تخم مرغ، خامه، کره، غذاهای سرخ کرده و گوشت چربی دار می باشد.
- در دوره نقاهت، بعد از غذا چرت کوتاهی بزنید .
- هر شب حداقل باید ۸-۷ ساعت بخوابید .
- نباید عصبی بشوید و نباید خود را از ملاقات با اقوام و دوستان خسته کنید .
- روابط جنسی باید حداقل تا یک ماه بعد از ترک بیمارستان نداشته باشید .
- اولین ماهی که سر کار می روید باید نیمه وقت باشد.
- اصلاً سیگار نکشید .



(۳)

سه روز اول منزل:

- در منزل و حیاط به همان میزانی که در بیمارستان راه می رفتید فعالیت داشته داشته باشید.

از روز سوم به بعد:

- ابتدا حدود صد متر خارج از خانه راه بروید سپس هر روز صد متر بیشتر راه بروید .
- سه ماه اول در روزهای گرم، سرد و باد از منزل خارج نشوید .
- در دو ماه اول بهتر است بعد از غذا استراحت کنید .

در هفته دوم:

- کارهای سبک منزل را انجام دهید .

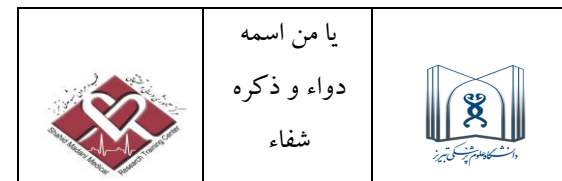
در هفته سوم:

- می توانید تا یک کیلومتر قدم بزنید .

توجهات لازم:

- معمولاً جای زخم روی سینه و اندام تحتانی بعد از مدت محدودی بهبود می یابد.

(۲)



خودمراقبتی بعد از عمل پیوند

عروق کرونر قلب



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

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

(۱)

- سعی کنید روزانه قدم بزنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.



- داروها: داروهای خود را به موقع مصرف کرده و طبق نظر پزشک آن را کاهش یا افزایش دهید.



- تب: در صورت تب دار بودن، با کنترل تب به پزشک خود مراجعه کنید.
- تنگی نفس: اگر موقع خواب احساس تنگی نفس دارید با پزشک خود مشورت کنید.

(۶)

- در هنگام حمام دوش با صابون و آب ولرم و بصورت کوتاه مدت (۱۰ تا ۱۵ دقیقه) باشد.



- درد: اگر بیش از یکماه طول کشیده و یا درد سینه قبل از عمل تکرار شود به پزشک مراجعه کنید.
- زخم های محل عمل: اگر ترشحات در محل زخم باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

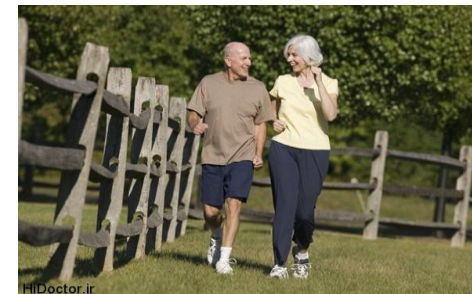


- اگر از ساق پای شما، ورید برای پیوند برداشته شده است، بهتر است تا شش ماه از جوراب واریس در موقع پیاده روی و کار استفاده کنید و شب ها هنگام خواب جوراب ها را درآورید.

- جهت برداشتن بخیه ها و ویزیت جراح خود، در وقت مشخص شده به درمانگاه مراجعه کنید.

(۵)

- اگر اضافه وزن دارید باید با کاهش وزن بر اساس قد خود، به وزن ایده آل نزدیک شوید تا از بار قلبی اضافه شما کاسته شود.



- تمرینات ورزشی و نرمش را بطور مرتب در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- اگر سابقه فشار خون بالا دارید بهتر است از مصرف نمک خودداری کنید و داروهای ضد فشار خون را طبق نظر پزشک معالج بطور دقیق مصرف نمایید.
- اگر سابقه دیابت (مرض قند) دارید برای تنظیم قند خون زیر نظر پزشک معالج بطور جدی اقدام نمایید.
- بهتر است مقدار کلسترول و تری گلیسیرید خون زیر ۲۰۰ باشد هر چقدر مقدار چربی بد (LDL) کمتر و مقدار چربی خوب (HDL) بیشتر باشد بهتر است.
- مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر توصیه نمی گردد.



(۴)