



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL



مراقبت پس از عمل قلب باز

مراقبت بعد از عمل قلب	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-122	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

یکی از موارد مراقبتی مهم پس از عمل جراحی قلب ، فیزیوتراپی تنفسی است که شامل تمرینات تنفسی ، آموزش سرفه و استفاده از وسایل کمک تنفسی (اسپرومتری تشویقی) است .

ورم پا به دلیل برداشتن رگ جهت پیوند به عروق قلبی می باشد . تا دوماه بعد از عمل هنگام نشستن از آویزان نمودن پا خودداری کنید .

در صورت افزایش ورو و درد و خونریزی از محل برداشتن رگ با پزشک مشورت کنید .

همچنین قطع کامل مصرف سیگار و انجام ورزش مناسب به طور کامل رعایت شود .

لازم به ذکر است که زخم قفسه سینه تا ۳-۲ ماه ممکن است درد های گوناگونی در اطراف محل عمل مخصوصا در هنگام سرفه ایجاد کند .

می توانید زیر نظر پزشک از مسکن استفاده کنید . جهت رعایت بهداشت فردی و کنترل عفونت زخم ، روزانه حمام کنید .

مدت حمام کم و به صورت معمول باشد .

در ادامه درمان باید یک ماه پس از عمل جراحی با پزشک متخصص جهت بازتوانی قلب به کلینیک بازتوانی بیماران قلبی واقع در بیمارستان شفا مراجعه نمایید .

میزان فعالیت در منزل

• روزانه حداقل یک ساعت پیاده روی متناوب داشته باشید .

• می توانید ۱ الی ۲ طبقه را خیلی آهسته بالا بروید .

• روزهای سرد از خانه خارج نشوید

• فعالیت سنگین انجام ندهید ، وزنه بیش از

۳-۴ کیلوگرم را تا ۳ ماه بلند نکنید

• هر شب حد اقل ۷-۸ ساعت بخوابید

• بعد از ۱ ماه می توانید کارهای سبک جسمی

و کارهای دفتری انجام دهید

• تا ۳ هفته بعد از عمل باید نشسته نماز

بخوانید

• از خم شدن بپرهیزید

• تا ۲ ماه پس از ترخیص از خوابیدن به پهلو

اجتناب کنید (به مدت کوتاه اشکال ندارد)

• به مدت سه هفته بعد از عمل از رانندگی

خودداری کنید

• به مدت ۶ هفته پس از عمل از رابطه جنسی

خودداری شود

مراقبت های بعد از ترخیص از بخش جراحی قلب :
آگاهی نسبت به بیماری های قلبی ، می تواند ترس
و نگرانی را از شما دور نماید تا شما با آرامش به
درمان ادامه دهید .

دستورات مراقبت در منزل به طور شفاهی هنگام
ترخیص به شما ارائه شده است .جهت فراموش
نکردن آنها مجددا این اطلاعات در اختیار شما
عزیزان قرار می گیرد. با به کار گیری این موارد
عوارض بعد از عمل را به حداقل رسانید .

رژیم غذایی در منزل

- از غذاهای کم نمک و کم چرب استفاده کنید
- مجاز به استفاده از غلات همچون برنج و نان می
باشید . اگر دیابت دارید از قند کمتر استفاده کنید
- از لبنیات مثل شیر و ماست و پنیر کم چرب می
توانید استفاده کنید
- از گوشت قرمز کم چرب هفته ای دو بار استفاده
کنید
- در طول هفته از ماهی و مرغ به صورت کبابی یا
آب پز استفاده کنید
- از انواع سوپ بدون چربی استفاده کنید
- غذاهای مصرفی باید سبک و کم حجم باشد و از
مصرف غذاهای پر ادویه خودداری کنید
- از دانه های روغنی مثل بادام و فندق و پسته نباید
استفاده کنید ، گردو منعی ندارد
- از مصرف غذاهایی مثل کله پاچه ، کالباس ، پنیر
چرب ، جگر ، میگو ، کره ، خامه و غذاهای سرخ
کرده جدا خودداری کنید .
- بیماران مبتلا به دیابت از مصرف قند ، شکر ،
شیرینی و قند های غلیظ شده مثل کمپوت ، عسل
، مربا و نبات بپرهیزید .

بی اشتهایی و اختلال خواب

جهت بی اشتهایی توصیه می شود از مصرف
مواد غذایی مطلوب و مورد نظر استفاده کنید
اختلالات خواب ، خستگی ، افسردگی از
مواردی است که در بیماران بعد از عمل قلب
دید می شود .توصیه می شود ساعات مشخصی
را برای خواب داشته باشید .استراحت و آرامش
و تحرک و ملاقات کوتاه با نزدیکان در جبران
افسردگی موثر است .

