



راهنمای آموزشی بیماران

جراحی پیوندبای پس سرخرگ های کرونر

۱۲۲

زیرنظر:

دکتر محمد جبلی

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

دکتر طاهر درودی

معاون آموزش و پژوهش مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

تهیه کننده:

فرامرزامیری

پرفیوژنیست قلب



قلب چه شکلی دارد و ساختمان آن چگونه است؟

قلب یک عضو توخالی است. محل قرارگیری آن وسط قفسه سینه، مابین ریه راست و چپ و متمایل به سمت چپ است. سطح خارجی قلب با کیسه ای بنام پریکارد پوشانده شده که حاوی مایع می باشد. مایع موجب آسانی حرکت قلب هنگام انقباض می شود. عضله قلب میوکارد نام دارد که از الیاف خاص ماهیچه ای تشکیل شده است.

تغذیه خونی قلب: شریان های کرونری چپ و راست از بالای دریچه آئورت منشاء گرفته و خون رسانی قلب را به عهده دارند. انقباضات ریتمیک قلب با سرعت حدود ۷۲ ضربه در دقیقه در بالغین میباشد. قلب حاوی دو قسمت راست و چپ (هیچ ارتباط مستقیمی به هم ندارند) است و هر قسمت در بالا، دهلیز راست و دهلیز چپ و در پایین، بطن راست و بطن چپ نامیده می شود.



جراحی بای پس عروق کرونر: برای افزایش جریان خون به عضله قلبی این جراحی انجام می شود. با توجه به اینکه انشعابات شریان های کرونر قلب بسته شده است، در این روش از عروق پا یا دست یا قفسه سینه پیوند زده می شود تا با افزایش خون رسانی و تغذیه از انفارکتوس میوکارد (سکته قلبی) جلوگیری شود.



آموزش مراقبت از خود پس از عمل جراحی: در بخش جراحی قلب سعی کنید مرتب سرفه کنید، تنفس عمیق داشته باشید، راه بروید. موقع سرفه، تنفس عمیق و هنگام تمرینات تنفسی با یک بالش کوچک محل جراحی خود را حمایت کنید.

مراقبت از زخم برش جراحی:

- مدت کوتاهی پس از جراحی می توانید دوش بگیرید، برش جراحی را به آرامی شستشو دهید و سپس خوب خشک کنید. هنگام دوش

گرفتن در اوایل پس از جراحی، شستن سر و شانه را به فرد دیگری بسپارید. تا بهبودی کامل زخم، از کشیدن لیف و کیسه به زخم جراحی خودداری کنید.

- از روز پس از ترخیص، در منزل می توانید روزانه در حمام دوش بگیرید. در حمام روی صندلی پلاستیکی بنشینید، و یکی از اعضای خانواده خیلی سریع شما را بشوید و پس از حمام در معرض سرما قرار نگیرید.

- هر روز لباس های زیر خود را را تعویض کنید.

- بخیه هایی که به استخوان جناغ سینه و پوست روی آن زده می شود، معمولاً از نوعی است که نیاز به برداشتن ندارند و جذب خواهند شد. چنانچه بخیه های شما از نوع کشیدنی باشد، پزشک تاریخ کشیدن بخیه ها را به شما خواهد گفت.

- احساس خارش خفیف، کرحتی و دردناکی در محل جراحی در دوره بهبودی طبیعی می باشد.

- لباس های راحت و گشاد بپوشید. در خانم هایی که برش جراحی زیر سینه دارند، از پوشیدن سینه بند برای چند روز خودداری کنند. در خانم هایی که سینه های بزرگ دارند برای جلوگیری از ایجاد فشار روی برش جراحی، توصیه می شود هر چه زودتر از سینه بند استفاده کنند. - در صورت درد ناحیه جراحی می توانید از مسکن های تجویز شده توسط پزشک خود استفاده نمایید.

- از فعالیت هایی که نیاز به نیرویی بیش از حد عادی دارد (حتی در





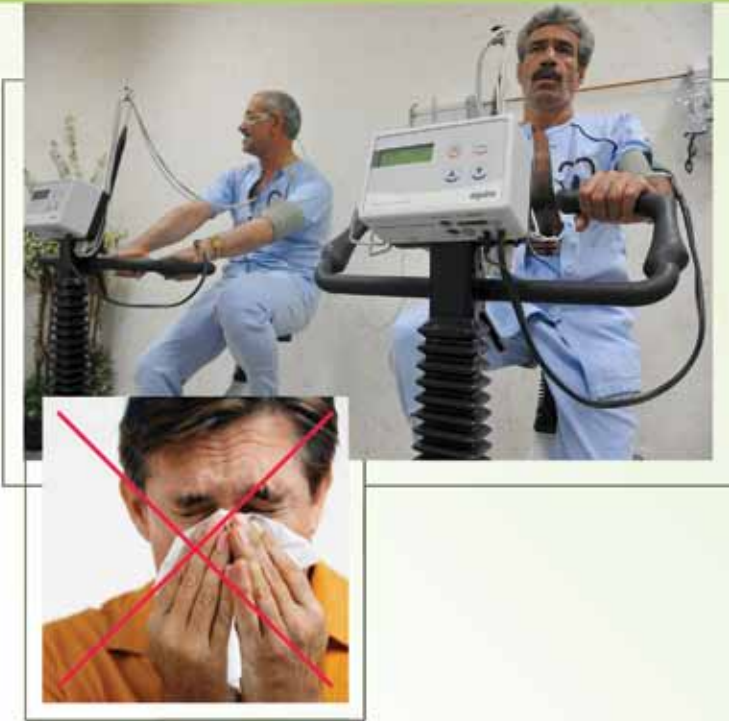
حد بلند کردن کودک یا باز کردن پنجره ی کشویی سفت) خودداری کنید.

- بهبودی کامل ۸ تا ۱۲ هفته طول می کشد.
- هدف استفاده از داروها را بدانید، ساعات مصرف و عوارض جانبی آن ها را سؤال کنید و در نحوه ی مصرف داروها دقت نمایید. هر گونه عوارض جانبی دارو را به پزشک خود گزارش کنید.

علائم هشدار دهنده!

به محض بروز علائم و شکایات زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- عفونت زخم: تورم، التهاب، قرمزی، خروج ترشحات و درد
- تورم دست ها و ساق پاها، افزایش وزن، تنفس کوتاه
- تب، نبض تند، عرق شبانه و لرز



سبک زندگی خود را تغییر دهید!

برای اینکه مجدداً عروق پیوندی جدید مسدود نشوند، می بایست در سبک زندگی خود تغییراتی بدهید؛ و این کار را از روز بعد از عمل شروع کنید. توان بخشی قلب می تواند برای سلامتی و شروع هرچه سریعتر زندگی عادی به شما کمک نماید. توان بخشی قلبی برنامه‌ای است که به طور اختصاصی برای شما و نیازهای طبیعی شما طراحی می شود و شامل: ورزش، تغییر در روش زندگی، تغذیه صحیح و حمایت های روانی از بیماران قلبی است. این برنامه ها به شما کمک می کنند تا بدن سالم تری داشته باشید و زندگی فعال تری را بعد از یک حمله قلبی، جراحی قلب،

استنت گذاری و یا مشکلات مزمن قلبی (مثل نارسایی قلبی) آغاز کنید.

فعالیت و استراحت:

- در روزهای اول پس از ترخیص در منزل، توصیه می شود تعداد ملاقات کنندگان کم باشند تا زیاد خسته نشوید.
- نباید افراد سرماخورده و مبتلا به عفونت های تنفسی، به ملاقات شما بیایند. **روبوسی ممنوع!**
- سه روز اول پس از ترخیص به همان میزانی که در بیمارستان راه می رفتید پیاده روی کنید. از روز چهارم می توانید ۱۰۰ متر راه بروید و هر چند روز یک بار، صد متر به میزان قلبی اضافه کنید. در هفته سوم پس از ترخیص می توانید ۱-۲ کیلومتر پیاده روی روزانه داشته باشید. در مکان هایی که هوای تمیزتری دارند مثل پارک و فضای سبز پیاده روی کنید. در هفته های پنجم تا ششم روزی



سی دقیقه پیاده روی داشته باشید. در تابستان‌ها بهترین زمان برای پیاده روی، صبح زود و در زمستان بعد از ظهرها است.

- قبل از آغاز فعالیت نبض خود را بگیرید و مراقب باشید تا طی فعالیت، بیش از حد تند یا نامنظم نشود. هنگام پیاده روی در صورت بروز خستگی و درد قفسه سینه، فعالیت خود را متوقف کنید و هر جا هستید بنشینید. از



خستگی زیاد خودداری کنید و بین دوره‌های فعالیت استراحت کنید.
- ۱-۱/۵ ساعت پس از غذا خوردن می‌توانید شروع به پیاده روی کنید. در روزهایی که هوا خیلی سرد است از منزل خارج نشوید. همچنین در روزهایی که هوا آلوده است از منزل بیرون نیایید و چنانچه مجبور بودید، حتماً از ماسک استفاده کنید. بعد از ماه سوم می‌توانید ورزش‌هایی





نظیر گلف، شنا، یا تنیس را مجدداً شروع کنید. ورزش هایی مثل مثل والیبال و بسکتبال برای شما ضرر دارد.

– برای بیمارانی که از پارگ برداشته می شود؛ به منظور پیشگیری از پیدایش ترومبوز (لخته انسدادی) وریدهای عمقی، لازم است ۴-۵ ماه جوراب واریس بپوشند. بلندی آن باید بالاتر از محل عمل باشد. ابتدا کمی (۱۵ تا ۳۰ درجه) پا را بالا بیاورید و سپس جوراب را بپوشید. موقع پوشیدن جوراب چین و چروک نداشته باشد تا فشاری به رگ های پا وارد نشود، روزی دو بار به مدت ۲۰ دقیقه آنرا باز کنید و سپس بپوشید. شب ها آنرا از پا خارج کنید؛ مگر پزشک شما نظر دیگری داشته باشد.



– از نشستن و ایستادن طولانی خودداری کنید. هنگام نشستن از روی هم انداختن پاها خودداری نمایید و از بالا بردن پای دارای بخیه اجتناب کنید.

موقع نشستن پاها را بالا نگه دارید، یک چهار پایه زیر پاهای خود قرار دهید.



- پس از ترخیص برای بالا رفتن از پله ها، حداکثر ۵ پله بالا بروید، سپس کمی استراحت کنید و مجدداً به همین صورت ادامه دهید. در بالا رفتن از پله ها؛ اول پای سالم و در پایین آمدن از پله ها اول پای عمل شده را بر دارید.



- از بلند کردن و یا حمل اجسام سنگین و انجام فعالیت های ایزومتریک (هوازی) خودداری کنید.

- حداقل تا ۲ ماه پس از جراحی و یا تا وقتی که از طرف پزشک به شما اجازه داده نشده، رانندگی نکنید.



- کارهای سبک را پس از ترخیص می توانید شروع کنید؛ کارهای متوسط منزل مانند گردگیری، اتو کشی از ۴-۶ هفته پس از ترخیص مجاز است اما کارهای سنگین مثل استفاده از جاروبرقی و آویزان کردن لباس روی بند را تا ۳ ماه پس از ترخیص شروع نکنید. در هر





- شرایطی از حمل بار خودداری کنید.
- در دوران نقاهت بهتر است شب ها حدود ۸ ساعت بخوابید.
- بعد از گذشت ۸-۶ هفته از عمل جراحی مجاز به برقراری رابطه و فعالیت جنسی می باشید. اگر احتمال می دهید حین رابطه جنسی دچار درد قلبی شوید، قبل از برقراری رابطه جنسی از قرص نیتروگلیسرین (تی ان جی) زیر زبانی استفاده کنید.
- اگر حین رابطه جنسی دچار درد قلب شدید، فعالیت را قطع کرده و استراحت کنید. راجع به مسائل جنسی حتماً باید جراح و پزشک متخصص قلب نظر مستقیم بدهند و راهکارهای مناسب را به شما ارائه کنند.
- ۲ ماه پس از ترخیص می توانید به سرکار خود برگردید و تا ۶ ماه باید نیمه وقت کار کنید.

رژیم غذایی:

برنامه غذایی روزانه باید بدون چربی، کم نمک و با کلسترول پایین و طبق نظر پزشک معالج باشد. هنگام خرید مواد غذایی به برچسب میزان نمک و چربی آن دقت کنید. از روغن های جامد استفاده نکنید.

- مواد غذایی گوشتی و پرپروتئین باعث تسریع در بهبودی زخم می شوند. توصیه می شود بیشتر از گوشت ماهی و مرغ استفاده کنید.
- مصرف نان و برنج را کاهش دهید.
- بهترین نوشابه برای شما آب است.





- خوردن لبنیات کم چرب برای شما بی ضرر است؛ ولی از شیر پرچرب، کره، سر شیر و خامه استفاده نکنید.

- در مصرف میوه جات تازه بخصوص مرکبات و سبزیجات تازه محدودیتی ندارید و خوردن آن برای شما آزاد است.



- مصرف آب میوه جات طبیعی و مصنوعی به دلیل افزایش قند خون و عوارض جانبی آن و همچنین افزایش پتاسیم و یبوست ناشی از آن، توصیه نمی شود.

- غذاهای خود را بصورت آب پز استفاده کنید و جدا از خوردن غذاهای سرخ کرده خود داری کنید.



- وزن خود را متعادل نگه دارید، اگر چاق هستید یک برنامه کاهش وزن داشته باشید (تحت نظر متخصص تغذیه)، زیرا چاقی موجب عود بیماری می شود. غذا را به مقدار کم و در دفعات بیشتر استفاده کنید.

- در برنامه غذایی شام می بایست از مصرف غذای نفاخ و پر حجم خودداری کنید.

- با استفاده از میوه و سبزیجات و فعالیت روزانه

از بروز یبوست جلوگیری کنید. استفاده از ملین ها می بایست طبق تجویز پزشک باشد. حتماً روزی یک بار اجابت مزاج داشته باشید. عدم اجابت مزاج، باعث نفخ شدید شکم و کاهش حجم (فضای) تنفسی می گردد.

- سیگار موجب عود مجدد بیماری می شود. سیگار را ترک کنید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.



مراقبت های روانی - اجتماعی:

- هیجانات، تحریک پذیری و افسردگی در دوره بهبودی شایع است ولی موقتی می باشد و برطرف خواهد شد. خستگی بعد از عمل شایع است. جهت افزایش تحمل فعالیت، برنامه ورزشی منظم و ساده داشته باشید.

- در مورد احساسات و نگرانی های خود با همسر، اعضای خانواده و یا دوستان صحبت کنید. در سالمندان اختلالات روانی شایع تر است.

مراقبت های تکمیلی:

- ویزیت های منظم را فراموش نکنید. توصیه های مراقبتی و پزشکی را دنبال کنید.
- در سالمندان به علت کاهش سیستم ایمنی، بررسی زخم جراحی و روند بهبودی آن مهم می باشد. در این گروه سنی، فیزیوتراپی قفسه سینه و اسپیرومتری انگیزشی بسیار مفید است.



راهنمای آموزشی بیماران جراحی پیوند بای پس سرخرگ های کرونر

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ است.
تجریش - ذلتیب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۲۳ - تلفاکس: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۱۳۹۰-۲۲۷۲۲۹۰۱) گرافیک: مهدیه ناظم زاده
تهیه کننده: فرامرز امیری
زیرنظر: صحافی: عطف
دکتر محمد جلیلی، دکتر طاهر درودی
نوبت و سال انتشار: اول/۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۰۷۱-۴
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

سرشناسه : امیری، فرامرز

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای آموزشی بیماران: جراحی پیوند بای پس سرخرگ های کرونر/ زیرنظر محمد جلیلی، طاهر درودی؛ تهیه کننده فرامرز امیری؛ ابرای: بیمارستان فوق تخصصی خاتمالانبیاء.

مشخصات نشر : تهران: میرماه، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری

فروست : بیمارستان فوق تخصصی خاتمالانبیاء(ص)۱۳۲.

شابک : ۱۳۰۰۰۰ ریال ۰۶۰۴-۰۷۱-۴-۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۰۷۱-۴

وضعیت فهرست نویسی : فنیبا

عنوان دیگر : جراحی پیوند بای پس سرخرگ های کرونر.

موضوع : سرخرگ های اکلیلی قلب - بیماری ها - جراحی

موضوع : قلب - جراحی - پرستاری و مراقبت

موضوع : قلب - جراحی - بیماران - تونبخشی

موضوع : بای پس قلبی ربوی

شناسه افزوده : جلیلی، محمد، ا دکتر، ناظر

شناسه افزوده : درودی، طاهر، ۱۳۵۲ - ناظر

شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتمالانبیاء (ص)

رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ قفسه ۸۴س، RC۶۸۵

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۱۳۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۶۸۵۶۱



საქს

