

زخم پرهیز کنید. محل بخیه را با آب ولرم و شامپو شستشو دهید.

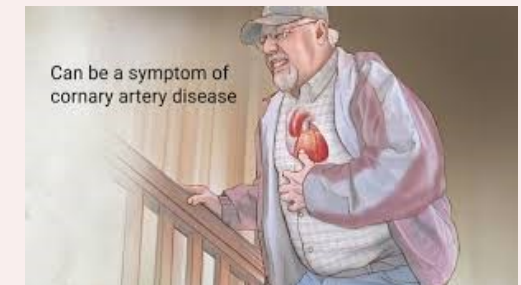
- داشتن فعالیت جنسی یکماه بعد از عمل جراحی قلب

- نگران دردهای قفسه سینه نباشید. در صورت داشتن درد از یک عدد قرص استامینوفن ۵۰۰ در صورت نداشتن حساسیت دارویی استفاده کنید.



محل بخیه جراحی

- در صورتی که منزل بیمار پله دارد. هر دو پله کمی استراحت کند و سپس ادامه دهد.
- حداقل امکان از توالف فرنگی استفاده شود



- اجسام سنگین تر از پنج کیلو را بلند نکنید.
- برای خواندن نماز تا حداقل دو ماه از میز و صندلی استفاده کنید.

- استفاده از ساپورت سینه تا دو ماه



ساپورت سینه

از نردبان
تخت برای بلند شدن و نشستن و خوابیدن
استفاده کنید.

غذاهای که می توانید استفاده کنید.

- حبوبات و غلات سبوسدار: مصرف نان و برنج سفید را کاهش دهید و از نان سبوسدار استفاده کنید

- لبنیات پنیر و شیر و ماست کم چرب سفیده تخم مرغ

- میوه و سبزیجات تازه

- گوشت بوقلمون- جوجه- گوشت گوساله بدون چربی



غذای سالم

منبع:

پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ، ۲۰۱۸،

جلد ۶، قلب و عروق.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی قلب
دکتر حشمت
راهنمای آموزش به بیمار
خودمراقبتی



بعد از جراحی قلب
۱۴۰۴

۱

خودمراقبتی و آموزش در بیماران جراحی قلب

- بهبودی بعد از عمل ۶-۴ هفته به طول می انجامد و در طی این مدت شما توانایی قبلی خود را باز خواهید یافت.
- روز اول بعد از جراحی جهت خروج ترشحات ریه باید سرفه کردن آغاز کنید.



سرفه کردن

- استفاده مداوم از مایعات و سرم و گرم استفاده کنید.



۲

- تمرین های تنفسی را به طور مداوم هر یکساعت به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.
- از روز دوم قدم زدن به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه آغاز کنید و هرچند روز یکبار فاصله قدم زدن افزایش دهید. در روزهای سرد و بادی نباید از منزل خارج شوید.
- افزایش تعداد وعده های غذایی با حجم کم افزایش دهید.
- اجتناب از دست دادن و روبروسی اجتناب کنید.



دست دادن ممنوع

- غذاهایی پرچرب و نفاخ و پرنمک و ترشیجات و غذاهای تند مصرف نکنید.
- خواب کافی ۷ تا ۸ ساعت هر شب داشته باشید.
- اجتناب از عصبانی شدن و ملاقات های خسته کننده
- عدم استعمال دخانیات و الکل
- انجام حمام روزانه به مدت ۲ ماه بمدت کوتاه و با کمک همراه، در حمام روی صندلی بنشینید و از کشیدن لیف و کیسه روی محل

۳