

## خودمراقبتی در بیماران جراحی قلب :

### جوراب ted و سینه بند

پوشیدن این جوراب باعث می شود که لخته خون در پاها تشکیل نشود و پاها ورم نکنند .

هنگام خواب می توانید جوراب ها را درآورید و یک بالش زیر پاهایتان بگذارید و موقع راه رفتن مجدداً آنها را بپوشید . به مدت یک ماه از این جوراب ها استفاده کنید . پس از آن ، جورابها را دیگر نپوشید اما مرتب به انگشتان پای خود توجه کنید . اگر هرگونه تورم در انگشتان پاهایتان مشاهده کردید بعد از مراجعه به پزشک و صلاح دید جراح جورابها را با همان شرایط قبل تا موقع رفع تورم پا بپوشید .

- از سینه بند هنگام راه رفتن و نشستن استفاده کنید و موقع خواب آنها را باز کنید .

- بعد از ترخیص از بیمارستان میتوانید روزانه یکبار به مدت حداکثر ۱۰-۵ دقیقه حمام کنید و برش جراحی را با همان شامپو که به سر میزنید شستشو داده و از لیف استفاده نکنید . بهتر است حین استحمام بر روی صندلی بنشینید تا دچار افت فشارخون نگردید . بعد از استحمام ، محل برش جراحی اگر ترشح نداشت نیاز به پانسمان ندارد اما در صورت داشتن ترشح از گاز استریل استفاده کنید .

توجه داشته باشید که حمام باعث :

۱. سرحالی و با نشاط شدن

۲. جلوگیری از عفونت محل جراحی

۳. بهبود یافتن هرچه سریع تر زخم

هنگام استراحت یا خوابیدن فقط به پشت بخوابید و از به پهلو خوابیدن به مدت ۶ هفته خودداری کنید تا جناغ سینه به خوبی جوش بخورد . در صورتی که به پهلو بخوابید ممکن است استخوان جناغ سینه شما هم به خوبی جوش نخورد و بد شکل شود و هم دچار عفونت سینه شوید .

به مدت ۲-۳ ماه جهت خواندن نماز از میز و صندلی استفاده کنید .

راه رفتن باعث زود جوش خورد بخیه ها می شود و از بروز یبوس و نیز جمع شدن ترشحات ریه جلوگیری می کند .

سعی کنید در حد معمول فعالیت داشته باشید و کارهای شخصی خود را انجام دهید . پیاده روی روزانه روی زمین صاف و ترجیحاً هوای آزاد برایتان بسیار مفید خواهد بود . سعی کنید مدت پیاده روی را به مرور افزایش دهید . از پیاده روی در هوای سرد پرهیز کنید زیرا به قلب شما فشار می آورد .

حین راه رفتن اگر احساس کردید که قلب شما به تندی می زند بلافاصله استراحت کنید و پس از آرامش ، پیاده روی را ادامه دهید و یا به ساعتی بعد موقوف کنید .

در مورد ورزش و شروع به کار با جراح مشورت کنید .

از حضور در اماکنی که دود سیگار و یا هر نوع آلوده کننده وجود دارد خودداری کنید .

از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید .

تعداد ملاقات کنندگان محدود باشد و بهتر است اتاق شما از میهمانان جدا باشد .

هر زمان احساس سرگیجه کردید بلافاصله به آرامی بنشینید تا زمین نخورید

هنگام بلند شدن از تخت مانند بیمارستان به وسیله نردبان که پایین تخت خود می بندید و با کمک و به آرامی بلند شوید .

حداقل دو ماه رانندگی نکنید .

آن دسته از بیمارانی که سابقه دیابت ، فشار خون بالا و افزایش چربی خون دارند باید پس از جراحی تحت نظر پزشک معالج بوده و کنترل های لازم را بعمل آورند .



## آموزش مراقبت از بیماران

### CABG در منزل

“ویژه بیماران”



منبع :

۱- برونر سوارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۱

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۱

ID:SH-PE-Pa/۰۸-۰۱-۰۲/۰۹

- \* از مصرف انواع روغن های نباتی ، کره ، خامه ، شیر پرچرب و شیرینی های خامه دار که باعث تجمع چربی در بدن می شوند خودداری کنید .
- \* در برنامه غذایی خود حتماً از میوه های تازه استفاده کنید زیرا این میوه ها حاوی انواع ویتامین می باشند و از بروز یبوست نیز جلوگیری می کنند .
- \* از نوشیدن انواع آب میوه که باعث نفخ شکم می شوند خودداری کنید .
- \* در صورت داشتن یبوست خوردن میوه تازه ، روغن زیتون ، نوشیدن یک لیوان شیر ولرم کم چرب هنگام صبح ، داشتن فعالیت روزانه و راه رفتن در حد معمول بهتر از استفاده کردن از قرص و یا شربت ملین که باعث تنبلی روده در دراز مدت می شود می باشد .

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی نظیر کله پاچه ، دل و جگر و قلوه ، پسته و میگو خودداری کنید .  
افزایش مصرف چربی به خصوص کلسترول خطر حملات قلبی را افزایش می دهد مصرف روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است زیرا باعث بهبود کلسترول خون می شود .  
بهتر است غذاها را بصورت آبپز ژ بخارپز و یا کباب شده مصرف کنید .  
از زیاده روی در مصرف نمک بپرهیزید . چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشارخون و تنگی نفس می شود .  
مراقب باشید چاق نشوید ، مصرف انواع شیرینی مانند قند و شکر را محدود کنید .