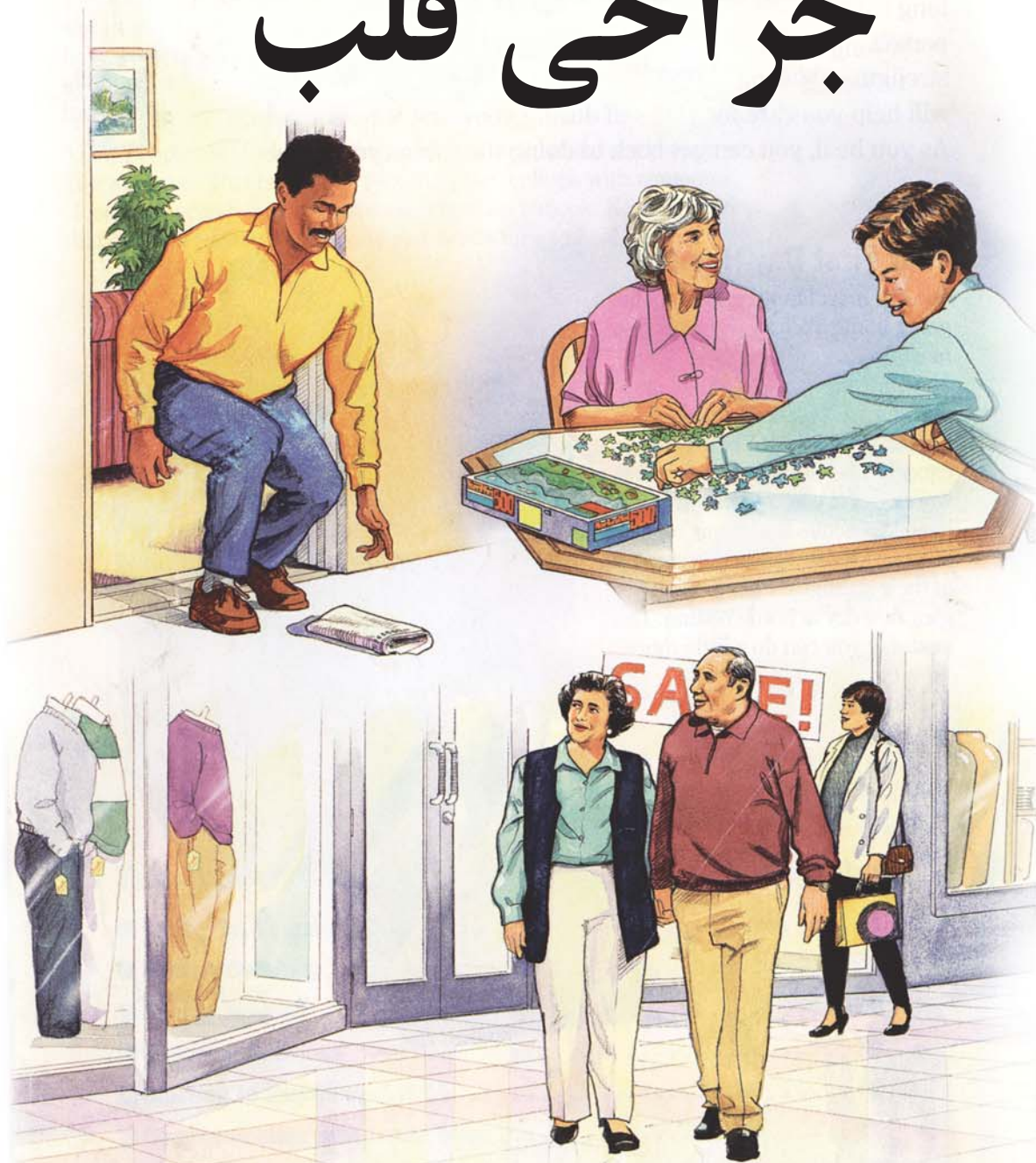




مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

StayWell
KRAMES

پس از جراحی قلب



چند هفته اول بعد از جراحی قلب

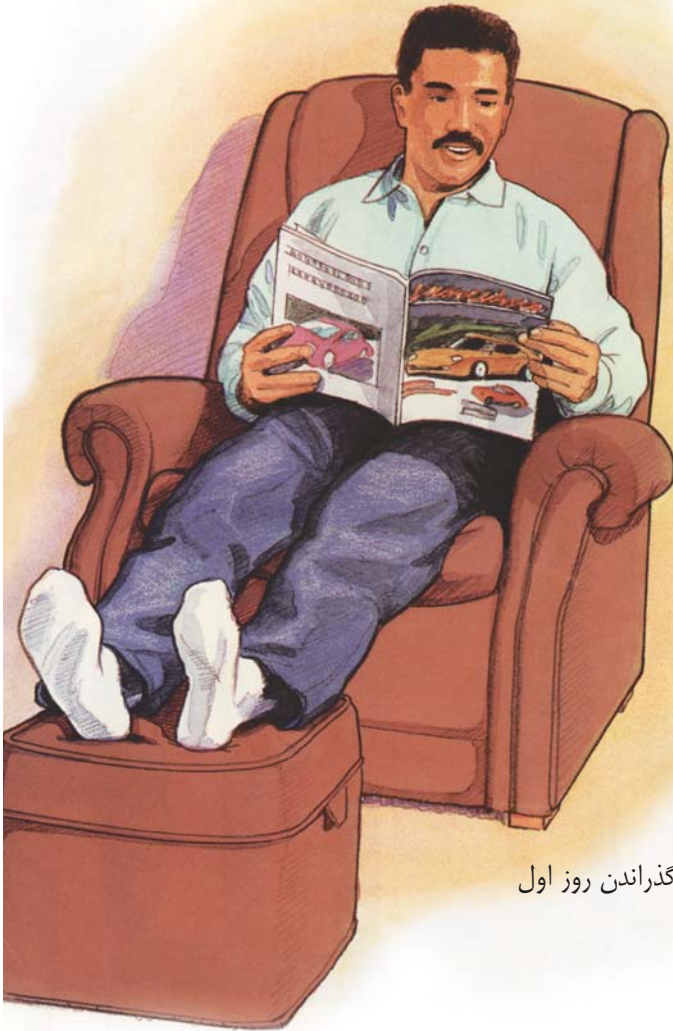
ترجمه و تنظیم:
دکتر حبیب الله سعادت

در مسیر بهبودی

اکنون که جراحی قلب شده اید، این پرسش برای شما مطرح است که چه مدت طول خواهد کشید تا به زندگی عادی خود برگردید. این زمان برای بیماران مختلف فرق می‌کند فقط باید صبور باشید و به خودتان فرصت دهید. به تدریج طی چند هفته آینده قدرت خود را بدست خواهید آورد. مطالب این کتابچه به شما کمک خواهد کرد تا چگونه طی چند هفته اول در منزل از خود مراقبت نمایید. به تدریج که بهبود می‌یابید می‌توانید به کارهای مورد علاقه خود باز گردید.

اولین روز بازگشت به منزل

احتمالاً هنگام بازگشت از بیمارستان خیلی هیجان زده هستید. همچنین از اینکه تنها و بدون مراقبت‌های قبلی هستید نگران می‌شوید ولی به خاطر داشته باشید پزشک شما فکر می‌کند که شما آماده این مرحله هستید. اما پیش‌بینی می‌شود زود خسته شوید. هیجان و نگرانی، این خستگی را بیشتر می‌کند؛ و به خاطر اینکه پس از جراحی، کمتر فعالیت داشته‌اید، ماهیچه‌های شما ضعیف شده‌اند. باید طوری برنامه‌ریزی کنید که روز اول را در منزل استراحت کنید. روز بعد قادر به انجام فعالیت بیشتری خواهید بود.



برنامه ریزی برای گذراندن روز اول
استراحت در منزل

این کتابچه جایگزین خدمات حرفه‌ای پزشکی نمی‌شود. فقط پزشک شما می‌تواند مشکل پزشکی را تشخیص دهد و درمان کند.

چند هفته بعد

هر روز شما احساس قدرت بیشتری خواهید داشت. اما در ابتدا حتی کارهای ساده ممکن است شما را خسته کند. نسبت به خود صبور باشید. شما روزهای خوب و بد خواهید داشت. اگر روزی احساس خستگی زیادی داشتید، در مورد آنچه روز گذشته انجام داده‌اید فکر کنید، به تدریج می‌توانید کارهای سنگین را سریع‌تر انجام دهید. تعداد زیادی از بیماران ممکن است بعد از جراحی قلب احساس افسردگی، عصبانیت یا ترس داشته باشند؛ این حالت ممکن است برای شما نیز ایجاد شود. این وضعیت طبیعی است. احساسات خود را با یکی از نزدیکان در میان بگذارید تا به شما کمک کند. بنابراین شما می‌توانید آینده‌ی مثبتی را پیش‌بینی کنید، به خاطر داشته باشید که در آینده نزدیک بهبود خواهید یافت. بدن شما برای بهبودی فقط نیاز به زمان دارد.



صفحه

فهرست مطالب

۴.....	■ مراقبت از خود.....
۶.....	■ حرکت با احتیاط.....
۸.....	■ قدم زدن.....
۱۰.....	■ انتخاب فعالیت‌ها.....
۱۲.....	■ شروع فعالیت.....
۱۴.....	■ ارتباط با افراد مورد علاقه.....
۱۵.....	■ آغاز برنامه‌ی بازتوانی قلب.....

مراقبت از خود

اولین مسئله‌ای که باید مورد توجه شما قرار گیرد این است که چگونه بدون کمک پرستاران، در منزل از خود مراقبت نمایید. قبل از رفتن به منزل راهنمایی‌هایی ارائه می‌شود. به‌خاطر داشته باشید که در صورت داشتن سؤال می‌توانید با دکتر خود تماس بگیرید. عناوین زیر به شما کمک خواهد کرد تا به یاد داشته باشید که چگونه رفتار نمایید.

دوش گرفتن

هر زمان که پزشکتان اجازه دهد قادر به دوش گرفتن هستید. هنگام دوش گرفتن:

- از آب گرم (نه داغ) استفاده کنید.
- روی نیمکت یا صندلی ضد آب بنشینید. دوش گرفتن به اندازه یک پیاده روی کوتاه، انرژی شما را مصرف می‌کند، لذا ممکن است احساس خستگی کنید.
- شما می‌توانید از کسی بخواهید برای کمک، نزدیک شما باشد.

مراقبت از محل برش جراحی

در چند هفته اول، محل برش جراحی ممکن است خارش، درد، سفتی، یا بی‌حسی داشته باشد. این علائم همه نشانه بهبودی می‌باشند. وجود مقداری کبودی در اطراف برش جراحی نیز طبیعی است. برای مراقبت از محل برش جراحی:

- آن ناحیه را به آرامی با آب گرم و صابون ملایم بشویید.
- برای جلوگیری از عفونت، از لوسیون‌ها در کناره برش جراحی استفاده نکنید.
- شما می‌توانید لبه‌های شل چسب پوشاننده برش را تمیز کنید، ولی چسب را بردارید.

وزن کردن خود

افزایش سریع وزن ممکن است نشانه پمپ کردن ناکافی قلب باشد.

- هر روز خودتان را وزن کنید.
- وزن کردن باید در هر روز، در زمان مشخصی و با همان نوع لباس‌های روز قبل باشد. وزن خود را یادداشت نمایید.
- در صورتی که در هر روز بیش از ۳-۲ پوند (۱/۵-۱ کیلوگرم) یا در هفته بیش از ۵-۳ پوند (۲/۵-۱/۵ کیلوگرم) اضافه وزن داشتید با پزشک خود تماس بگیرید.

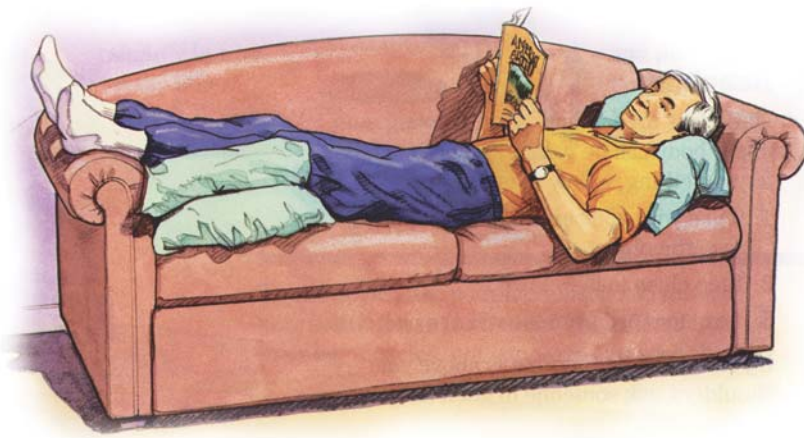


در هنگام دوش گرفتن، بهتر است یک نفر برای موارد نیاز به کمک، در کنار شما باشد.

جلوگیری از ورم

پاهای شما ممکن است کمی ورم کند که به دلیل تجمع مایع در بافت، به علت عدم تحرک باشد. برای پیشگیری از ورم:

- پس از یک ساعت نشستن، بایستید و چند دقیقه قدم بزنید.
- هنگام نشستن یا دراز کشیدن، پای خود را روی دسته مبل یا چند مَتکا قرار دهید.
- پزشک ممکن است از شما بخواهد که طی روز، جوراب الاستیک فشاری بپوشید و هنگام خواب آنها را بیرون بیاورید.



در هنگام نشستن یا خوابیدن، پاهای خود را در سطح بالا نگهدارید. پشت ساق پاها را چند بالش بگذارید.

تسکین درد

اگر در اطراف محل بُرش قفسه سینه درد دارید، پزشک شما مسکن تجویز می‌کند. مطمئن باشید که دارو طبق دستور مصرف شود. ماساژ **آهسته** ناحیه پشت و شانه‌ها ممکن است باعث بهبود درد عضلانی این نواحی شود.

مصرف داروها

ممکن است هنگام ترک بیمارستان برای شما داروهای جدیدی تجویز شود. هر دارو را طبق دستور داده شده مصرف نمایید. برای یادآوری می‌توانید از جدول مخصوص یا جعبه داروهای ۷ روز هفته کمک بگیرید.

چه موقع با پزشک تماس بگیرید

در صورت وجود هر یک از علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- افزایش درد، تورم، قرمزی، یا کبودی در اطراف بُرش جراحی
- تخلیه ترشح از محل بُرش، باز شدن محل بُرش ترمیم شده پوست، یا ظاهر شدن بخیه‌ها
- درد قفسه سینه (آنژین)
- تنگی نفس که با استراحت بهبود نیابد.
- تب بالای $37/8$ درجه سانتی‌گراد، لرز، غش، ضعف، یا سردرد شدید
- تهوع، استفراغ، یا اسهال

حرکت با احتیاط

در چند هفته اول نیاز است که با احتیاط حرکت کنید. زیرا استخوان قفسه سینه (جناغ) طی جراحی، بریده شده است و ۴-۶ هفته طول می کشد تا استخوان ها به هم چوش بخورد. در صورت حرکت نادرست، این جوش خوردگی انجام نخواهد شد. ممکن است احساس درد در اطراف برش، یا شنیدن صدای حرکت استخوان های سینه را داشته باشید. این موارد علائم هشدار دهنده هستند که با احتیاط حرکت کنید.



در دسترس قرار گرفتن اشیاء

تا زمان ترمیم استخوان قفسه سینه، چرخش قسمت فوقانی بدن ممکن است دردناک باشد. برای دسترسی به یک شیء:

۱- تمام بدن خود را بچرخانید تا در مقابل آن شیء قرار بگیرید.

۲- سپس به آن نزدیک شوید.

۳- از کمر برای برداشتن آن خم شوید.

برای برداشتن هر چیزی که در سطح بالاتر از شانه شما قرار دارد، باید از کسی کمک بگیرید.

خم شدن و بلند کردن اشیاء

در چند هفته اول برای انتقال وسایلی که معمولاً با آنها سروکار دارید مانند لباس ها و ظروف، باید آنها را هم سطح کمر خود قرار دهید. برای برداشتن وسایل سبک مراحل زیر را طی کنید:

● ابتدا نزدیک وسیله مورد نظر بایستید. پاهای خود را به اندازه عرض دو شانه باز کنید. در این حال، یک پا مقدار کمی جلوتر از پای دیگر باشد.

● دست خود را محکم به چیزی بگیرید.

● بر روی زانو خم شوید. پشت و گردن خود را مستقیم نگهدارید و شانه و مفصل ران خود را در همان امتداد قرار دهید.

● وسیله مورد نظر را برداشته و نزدیک به بدن قرار دهید.

● سپس به آهستگی روی پاهای خود بلند شوید. در صورت نیاز به برداشتن وسایلی که بیش از ۵-۱۰ پوند (۲/۵-۵ کیلوگرم) وزن دارند و بر روی زمین هستند باید از کسی کمک بگیرید.



برخاستن از حالت نشسته

برای برخاستن از روی صندلی یا نیمکت، از ماهیچه‌های ساق پا استفاده کنید، بازوها را برای بلند کردن بدن به کار نگیرید.

برای برخاستن

- ۱- خود را به قسمت جلوی صندلی بکشید.
- ۲- یک پای خود را مقداری در جلوی پای دیگر قرار دهید.



- ۳- دست‌ها را روی ران قرار دهید.
- ۴- از مفصل ران به جلو خم شوید و با استفاده از ساق پاها، بدن را بالا بکشید.



برای نشستن

با استفاده از ماهیچه‌های ساق پا، بدن را پایین بیاورید تا روی قسمت جلوی صندلی قرار بگیرید. سپس با کمک ماهیچه‌های ساق پا، بدنتان را به طرف عقب صندلی بکشید. برای این کار از ماهیچه بازوها استفاده نکنید.



نحوه بیرون آمدن از تخت خواب

موقع رفتن به رختخواب یا برخاستن از تخت، شانه‌ها و مفصل ران خود را در یک امتداد قرار دهید.

برای بیرون آمدن از تخت خواب

- ۱- بر روی پشت بخوابید و به آرامی بدن خود را بلغزانید تا به لبه تخت برسید.
- ۲- زانوهای خود را کمی خم کنید و به آرامی به یک سمت بچرخانید.
- ۳- با احتیاط با استفاده از یک آرنج که زیر بدن است، بدن خود را به طرف بالا بکشید. در همان حال، به آرامی هر دو پای خود را بگردانید و روی کف اطاق قرار دهید.
- ۴- برای یک لحظه بنشینید. زیرا نشستن از بروز سرگیجه جلوگیری می‌کند.
- ۵- دست‌ها را بر روی ران‌ها قرار دهید. از مفصل ران به سمت جلو خم شده، و با کمک پاها، بدن خود را به سمت بالا حرکت دهید.

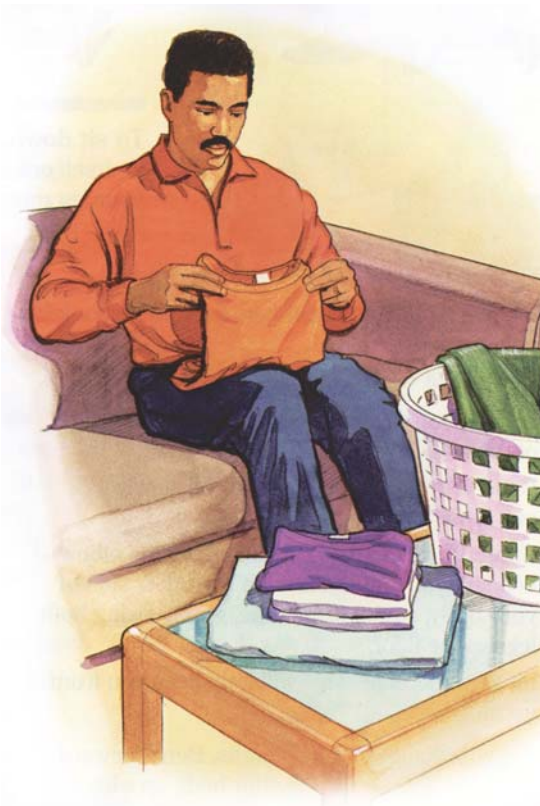
برای رفتن به رختخواب عکس مراحل فوق را انجام دهید.

قدم زدن

برای ارزیابی قدرت ماهیچه‌ها، نیاز به برخاستن و حرکت دارید. همچنین حرکت و انجام کارها، عامل تقویت قدرت روحی شما می‌شود. قدم زدن فراوان، باعث آزرده‌گی قلب نمی‌شود، اما ممکن است موجب خستگی زودرس شما شود. رعایت چند نکته زیر برای کمک به شما جهت حرکت بدون احساس خستگی مفید است.

پوشیدن لباس‌ها هر روز صبح

هر بامداد، پس از بیرون آمدن از تخت، لباس‌های خود را بپوشید. اگر لباس‌های زمان روز خود را بپوشید احساس می‌کنید مشغول انجام کارهای خود هستید، پوشیدن این لباس‌ها از احساس افسردگی در شما جلوگیری خواهد کرد.



برنامه ریزی کارهای روزانه

برنامه ریزی کارهای روزانه از ایجاد خستگی در شما جلوگیری می‌کند.

- روز خود را طوری برنامه ریزی کنید که مجبور نباشید روزانه بیش از ۲-۱ بار از پله‌ها بالا بروید.
- برای انجام هر کاری به اندازه کافی وقت بگذارید. به یاد داشته باشید که شما اکنون نمی‌توانید کارها را به سرعت انجام دهید.
- هنگام احساس خستگی، استراحت کنید. می‌توانید بعد از استراحت کار خود را انجام دهید.
- تعداد ملاقات‌کننده‌ها و زمان ملاقات‌را کاهش دهید. ملاقات برای بیشتر از چند دقیقه ممکن است در ابتدا شما را خسته کند.
- اگر بعد از فعالیت به بیش از یک‌ساعت استراحت نیاز دارید، احتمالاً کار سنگینی را انجام داده‌اید. برای روز بعد، کار سبک‌تری در نظر بگیرید.

برای هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، وقت کافی در نظر بگیرید. تا آنجا که می‌توانید کارها را در حالت نشسته انجام دهید.



استراحت بین فعالیت‌ها

زمانی را برای استراحت داشته باشید. تنفس عمیق یکی از راه‌های استراحت است. مراحل زیر را انجام دهید:

- ۱- روی یک صندلی راحت بنشینید. در این حالت هر دو پا روی چهارپایه‌ای قرار گرفته‌است.
- ۲- چشمان خود را ببندید.
- ۳- به آهستگی و عمیق از طریق بینی به اندازه ۲ شماره دم نمایید.
- ۴- لب‌های خود را به مانند هنگام خاموش کردن شمع، غنچه نموده و به اندازه ۴ شماره از طریق دهان، بازدم نمایید.
- ۵- به مدت چند دقیقه به‌طور عادی نفس بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تا احساس آرامش کنید.

در هنگام تنفس، دم آهسته از راه بینی، و بازدم آهسته از راه دهان داشته باشید.

استراحت به اندازه کافی

استراحت کافی باعث بازگشت سریع‌تر توان شما خواهد شد.

- سعی کنید خواب خوبی در شب داشته باشید. هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و تا دیروقت بیدار ننمایید.
- پس از هر فعالیت، کار را متوقف کنید و چند دقیقه‌ای استراحت داشته باشید. می‌توانید خواب نیمروز یا فقط استراحت داشته باشید.

چه موقع فعالیت خود را کاهش دهید

در صورت ایجاد علائم زیر فعالیت خود را کاهش دهید، زیرا این علائم نشانه مقدار و سرعت زیاد فعالیت‌های شما است.

- درد مبهم، احساس گرفتگی، یا افزایش درد در سینه، شانه‌ها، یا بازوها

- احساس کوبیدن (تپش) یا لرزش در قفسه سینه

- اشکال در تنفس

- احساس خستگی زیاد، ضعف، غش، یا سرگیجه

در صورت بدتر شدن علائم فوق، یا عدم بهبود آنها بعد از استراحت، با پزشک خود تماس بگیرید.

قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار

سعی کنید که بیش از حد، مانع کار بیمار نشوید. اجازه دهید بیمار هر قدر توانایی دارد فعالیت داشته باشد.

انتخاب فعالیت‌ها

در طی چند هفته اول بعد از جراحی، باید فعالیت‌هایی انتخاب شوند که در آن از دست‌ها زیاد استفاده نشود. به کار بردن اندام فوقانی، زودتر شما را خسته می‌کند و همچنین باعث درد در محل برش و در قفسه سینه می‌گردد. نکات زیر در مورد فعالیت‌های قابل انجام و کارهای غیر قابل انجام، طی چند هفته اول مفید است.

کارهای عادی خانه که می‌توانید انجام دهید

اگر بتوانید مقداری از کارهای عادی و سبک خانه را انجام دهید، احساس توانایی خواهید کرد. این کارها عبارتند از:

- آب دادن به گیاهان کوچک
- غبار روبی (گردگیری)
- تعمیرات سبک
- چیدن میز
- شستن ظروف
- تهیه غذاهای ساده
- پختن نان و کیک

کارهای عادی که نباید انجام شود

سعی کنید دست‌های خود را بالای شانه بلند نکنید و کارهایی انجام ندهید که باعث کشش یا حرکت قسمت فوقانی بدن شود. این کارها عبارتند از:

- استفاده از جاروبرقی، جارو کردن، با برس مالیدن و ساییدن
- ساییدن زمین
- تمیز کردن در و دیوار
- عوض کردن ملحفه‌های تخت
- حرکت دادن ظرف آشغال یا وسایل سنگین
- باغبانی
- پارو کردن برف



فعالیت‌های اجتماعی که می‌توانید انتخاب کنید

به تدریج که احساس بهبودی و توان بیشتری می‌کنید می‌توانید از منزل بیرون بروید و فعالیت بیشتری داشته باشید. ابتدا فعالیت‌ها باید در حد یک ساعت باشد. به‌خاطر داشته باشید که هر گاه نیاز داشتید، کار را زودتر ترک کنید و جهت استراحت به منزل بروید. تعدادی از فعالیت‌های اجتماعی که قابل انتخاب است عبارتند از:

- کارهای هنری مثل نقاشی و بافندگی
- کارت بازی و دیگر بازی‌های رومیزی
- راهپیمایی با دوستان
- رفتن به مراکز خرید
- رفتن به سینما یا تماشای مسابقات ورزشی



یک توصیه در مورد رانندگی

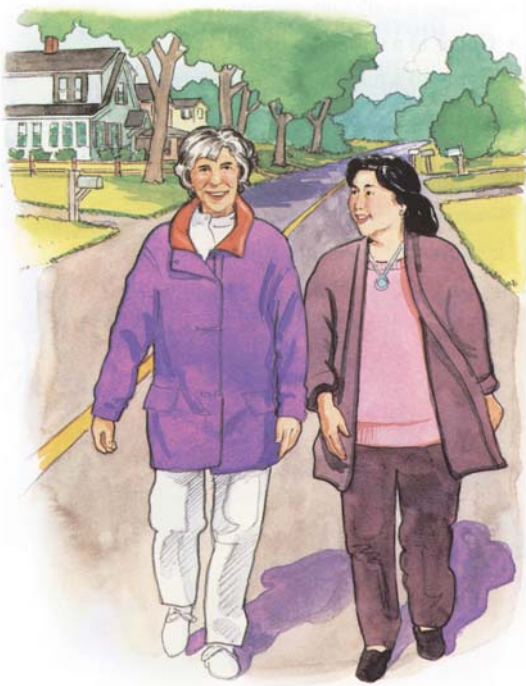
- به خاطر سلامتی خود و دیگران تا هنگام اجازهٔ دکتر، رانندگی نکنید. دلایل این امر عبارتند از:
- زمان عکس العمل شما تا هنگام بهبودی کامل، آهسته‌است. همچنین داروهای دریافتی نیز، زمان واکنش شما را آهسته می‌کنند.
 - در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون، ممکن است دچار سرگیجه شوید یا پشت فرمان اتومبیل دچار غش و بی حالی شوید.
 - در صورت تصادف اتومبیل، ممکن است استخوان سینهٔ شما به علت برخورد با فرمان اتومبیل صدمه ببیند.

شروع فعالیت

بهترین راه بازیابی توان شما، انجام فعالیت است. با فعالیت، سریع‌تر احساس بهبودی می‌کنید. بهتر است فعالیت خود را از پیاده روی شروع کنید. ابتدا برای چند دقیقه در روز راه بروید و طی ۱۰-۸ هفته بعد، پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا اینکه روزانه ۳۰-۲۵ دقیقه و ۵ روز در هفته را شامل شود.

پیاده روی

- پزشک شما برنامه پیاده روی در منزل را ارائه می‌دهد که باید آن را انجام دهید. نکات زیر را دنبال کنید:
- با پیاده روی ۴-۶ بار در روز شروع کنید و هر بار ۵-۶ دقیقه انجام دهید.
- این برنامه را ۵ روز در هفته اجرا کنید و ۲ روز دیگر استراحت داشته باشید.
- هنگامی که احساس قدرت بیشتری می‌کنید می‌توانید به خانه همسایه ها، و مراکز خرید بروید، یا در خیابان قدم بزنید.
- هنگام گرمای خیلی شدید یا سرمای بسیار زیاد، در داخل ساختمان پیاده روی کنید.
- لباس‌های سبک و مناسب همراه با کفش‌های راحت و محکم و بدون پاشنه بلند بپوشید.
- اگر همسایه‌ها برای صحبت کردن، شما را متوقف کردند، به آنها بگویید نیاز به پیاده روی بدون توقف دارید. شما می‌توانید بعداً صحبت کنید. یا آنها را دعوت کنید که همراه شما پیاده روی کنند.



رکاب زدن با دوچرخه‌های ثابت

- این امکان وجود دارد که از پزشک خود بپرسید آیا می‌توانید به جای مقداری یا تمامی مسافتی که باید پیاده روی کنید، از دوچرخه‌های ثابت استفاده کنید؟ در صورت اجازه، نکات زیر را رعایت کنید:
- کشش دوچرخه را در حداقل میزان آن قرار دهید.
- پای خود را روی پدال قرار داده و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که زانوها هنگام نزدیک شدن پدال به زمین کمترین میزان خم شدگی را داشته باشند.
- قسمت فوقانی بدن خود را شل نگه دارید. روی دست‌های خود خم نشوید.
- با رکاب زدن آهسته شروع کنید و بدون توقف ۵-۶ دقیقه رکاب بزنید.
- این عمل را ۵ روز در هفته انجام دهید و ۲ روز باقیمانده را استراحت کنید.

فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید

ممکن است ابتدا احساس ضعف و خستگی کنید. همچنین ممکن است مختصری احساس سفتی در بدن داشته باشید. به آهستگی حرکت کنید و زمان و سرعت فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.

● بعد از هفته اول، روزانه ۴ بار و هربار ۷-۸ دقیقه فعالیت کنید. هر هفته به هر جلسه فعالیت ۱-۲ دقیقه بیفزایید.

● همچنان که به دقایق هر جلسه می‌افزایید تعداد دفعات فعالیت روزانه را کاهش دهید و فعالیت هربار را به تدریج به ۲۵-۳۰ دقیقه برسانید.

● هر هفته، ۵ روز فعالیت کنید. ۲ روز باقیمانده فعالیت نکنید، اما ۲ روز متوالی استراحت نکنید.

● فعالیت باید قبل یا حداقل یک ساعت بعد از غذا باشد.

● بعد از فعالیت استراحت کنید و کمی آب بنوشید.



زمانی که باید فعالیت را کاهش دهید

در صورت ایجاد هریک از علائم زیر باید فعالیت را کاهش داد:

● احساس فشار یا تپش در سینه

● تنگی نفس

● افزایش درد در محل یا اطراف بُرش قفسه سینه یا

در ساق پاها

● خستگی خیلی شدید، ضعف، یا سرگیجه

در صورتی که پس از استراحت، علائم بدتر شد یا از بین

نرفت به پزشک خود اطلاع دهید.

قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار

♥ از یکی از دوستان مورد علاقه خودتان بخواهید همراه شما ورزش کند.

♥ اگر می‌توانید بایکی از دوستان نزدیک ورزش کنید تا احساس حمایت بیشتری داشته باشید.

ارتباط با فرد مورد علاقه

امکان دارد گاهی افسرده یا خشمگین شوید، همچنین ممکن است احساس کنید که فرد مورد علاقه شما اجازه فعالیت کافی را به شما نمی‌دهد. این احساسات طبیعی است و این مسئله ممکن است خلق شما را نسبت به اطرافیان تنگ نماید. آگاه کردن آنها از نوع احساسات شما باعث جلوگیری از این سوء تفاهات خواهد شد.

صحبت درباره احساسات و نیازهای شما

اگر اطرافیان از احساس شما آگاه باشند، بهتر از شما حمایت خواهند کرد. موقع گفتگو با همسر یا فرد مورد علاقه خود:

- زمانی را انتخاب کنید که شما در آرامش هستید و می‌توانید بدون اضطراب با او صحبت کنید.
- از عباراتی مانند «من احساس می‌کنم» یا «من نیاز دارم که شما ...» استفاده کنید تا فرد مورد علاقه شما عواطف شما را بدون احساس ملامت و انتقاد درک کند.
- به فرد مورد علاقه خود وقت کافی بدهید تا احساسات و نیاز خود را بیان نماید. دوران پس از عمل جراحی برای نزدیکان شما نیز زمان سختی است.
- ممکن است بخواهید ابتدا با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده که با شما زندگی نمی‌کند صحبت کنید. این کار می‌تواند در مورد درک احساسات خودتان به شما کمک کند.



در گفتگو با فرد مورد علاقه خودتان، احساس خود را بیان کنید و نیازتان را به وی بگویید. این امر موجب می‌شود که احساس صمیمیت بیشتری داشته باشید.

قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار

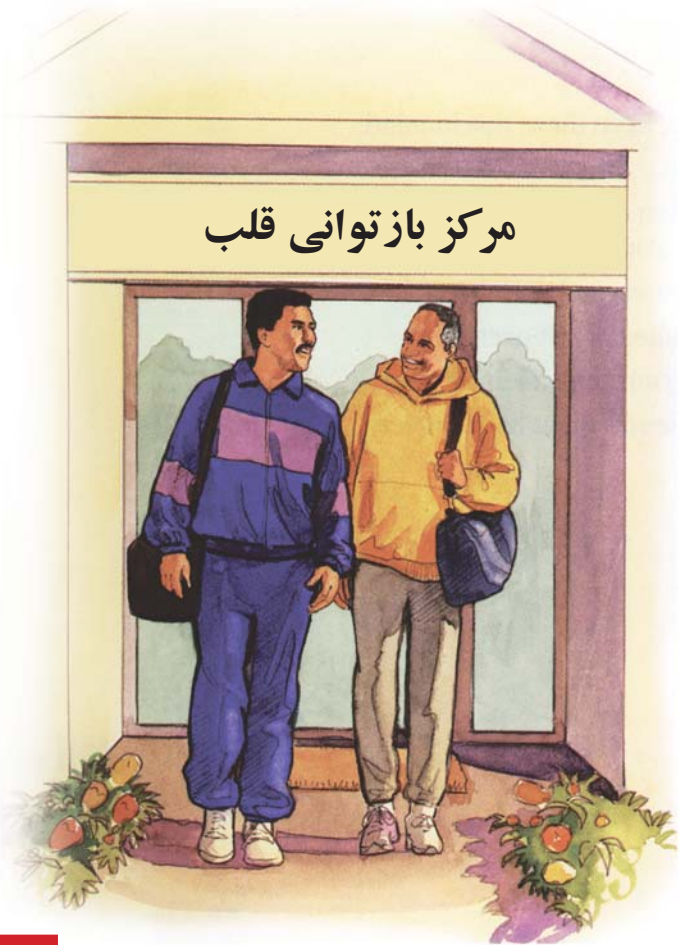
- پذیرید که گاهی اوقات ممکن است فرد مورد علاقه شما افسرده یا خشمگین باشد. سعی کنید خود را مقصر ندانید و به خاطر این احساسات خودتان را سرزنش نکنید.
- توجه داشته باشید که شما نیز ممکن است احساس خشم یا افسردگی داشته باشید. تلاش کنید بی پرده درباره این احساسات خود صحبت کنید. ابتدا می‌توانید درباره این موضوع با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده گفتگو کنید.

آغاز برنامه بازتوانی قلبی

فعالیت کردن و مراقبت از خودتان، برای بازیابی توان و داشتن احساس بهتر به شما کمک می‌کند. ممکن است شما را به برنامه بازتوانی قلبی معرفی نمایند. این برنامه ممکن است بمنظور تغییر در شیوه زندگی باشد تا به کاهش مسائل قلبی در آینده کمک کند. زمانی که به‌طور کامل از مشکلات دوران جراحی بهبود یافتید، سالم‌تر از آن چیزی خواهید بود که تاکنون فکر می‌کردید.

ایجاد تغییرات مثبت در روش زندگی

بیمارستان‌های زیادی دارای برنامه بازتوانی قلبی هستند. این برنامه‌ها بیشتر شامل جلسات فعالیت، کلاس‌ها و گروه‌های حمایتی می‌باشند. کلاس‌هایی جهت کاهش کلسترول خون و کنترل وزن وجود دارد. کلاس‌های دیگری جهت کاهش استرس، کاهش فشار خون، نکشیدن سیگار، یا تغییر بقیه ریسک فاکتورها در زندگی شما طراحی شده‌است. از پزشکتان در مورد پیوستن به یکی از این برنامه‌ها در بیمارستان سؤال کنید. بعضی از بیمارستان‌ها دارای گروه‌های حمایتی برای خانواده‌ها و دوستان بیمار می‌باشند.



قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار

- بیمار را تشویق کنید که به تدریج به فعالیت اولیه خود باز گردد.
- اگر بیمار در هفته‌های اول پس از عمل، احساس افسردگی یا بی‌قراری دارد، با فرد مطلع مشاوره داشته باشید.
- درباره گروه حمایتی برای افراد خانواده و دوستان بیمار، بررسی و تحقیق کنید.

یک برنامه بازتوانی قلب می‌تواند شامل جلسات ورزش، کلاس‌های آموزشی، و گروه‌های حمایتی باشد.

نقش شما در بهبود خودتان

بیشتر بهبودی شما مربوط به خود شما است. پزشکان و دیگر گروه‌های مراقبت سلامتی، نقش کمکی خواهند داشت. اما لازم است که از خود مراقبت کرده و به تدریج توان خود را باز یابید. این امر به آن معنی است که هر روز کمی بیشتر از گذشته فعالیت داشته باشید، بدون آنکه خود را به سمت کار سنگینی سوق دهید. نکات موجود در این کتابچه به شما کمک می‌کند که به یاد داشته باشید چه کاری انجام دهید و در مسیر بهبودی چه انتظاراتی داشته باشید.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

در چند هفته اول پس از عمل جراحی قلب در منزل، نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- داروهای خود را طبق دستور مصرف نمایید.
- در صورت داشتن مشکلاتی نظیر تب، افزایش درد یا ترشح از محل بُرش، با پزشک خود تماس بگیرید.
- با احتیاط حرکت کنید تا از محل بُرش و استخوان قفسه سینه خود محافظت نمایید.
- به آهستگی قدم بزنید طوری که احساس تند رفتن و خستگی نداشته باشید.
- ۵ روز در هفته فعالیت کنید و هر روز به تدریج زمان پیاده روی را افزایش دهید.
- با اقوام و دوستان، در مورد احساس خود و درباره انتظارات شما از آنها گفتگو نمایید.



مرکز تحقیقات قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

StayWell
KRAMES