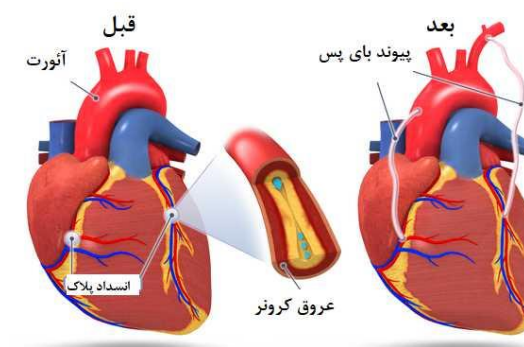


	یا من اسممه دواء و ذکره شفاء	
---	------------------------------------	---

خودمراقبتی بعد از عمل پیوند

عروق کرونر قلب



آرزو درخشان - کارشناس پرستاری

پائیز ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

مراقبت های لازم در منزل

سه روز اول

- در منزل و حیاط به همان میزانی که در بیمارستان راه می رفتید فعالیت داشته باشید.

از روز سوم به بعد

- ابتدا حدود صد متر خارج از خانه راه بروید سپس هر روز صد متر بیشتر راه بروید .
- سه ماه اول در روزهای گرم، سرد و باد از منزل خارج نشوید .
- در دو ماه اول بهتر است بعد از غذا استراحت کنید .

هفته دوم

- کارهای سبک منزل را انجام دهید .

هفته سوم

- می توانید تا یک کیلومتر قدم بزنید .

توجهات لازم

- معمولاً جای زخم روی سینه و اندام تحتانی بعد از مدت محدودی بهبود می یابد.

- رژیم غذایی باید کم چرب باشد که شامل کم کردن زرده تخم مرغ، خامه، کره، غذاهای سرخ کرده و گوشت چربی دار می باشد.
- در دوره نقاهت، بعد از غذا چرت کوتاهی بزنید .
- هر شب حداقل باید ۷-۸ ساعت بخوابید .
- نباید عصبی بشوید و نباید خود را از ملاقات با اقوام و دوستان خسته کنید .
- روابط جنسی باید حداقل تا یک ماه بعد از ترک بیمارستان نداشته باشید .
- اولین ماهی که سر کار می روید باید نیمه وقت باشد.
- از مصرف دخانیات خودداری نمایید .
- اگر اضافه وزن دارید باید با کاهش وزن بر اساس قد خود، به وزن ایده آل نزدیک شوید تا از بار قلبی اضافه شما کاسته شود.

- تمرینات ورزشی و نرمش را بطور مرتب در برنامه روزانه خود قرار دهید .
- اگر سابقه فشار خون بالا دارید بهتر است از مصرف نمک خودداری کنید و داروهای ضد فشار خون را طبق نظر پزشک معالج مصرف نمایید .
- اگر سابقه بالا بودن قند خون را دارید برای تنظیم قند خون زیر نظر پزشک معالج بطور جدی اقدام نمایید .
- بهتر است مقدار کلسترول و تری گلیسیرید خون زیر ۲۰۰ باشد .
- از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر خودداری نمائید.
- در هنگام حمام دوش با صابون و آب ولرم و بصورت کوتاه مدت (۱۰ تا ۱۵ دقیقه) باشد.

روش غلط دوش گرفتن	روش صحیح دوش گرفتن
	

- **درد:** اگر بیش از یکماه طول کشیده و یا درد سینه مشابه قبل از عمل تکرار شود به پزشک مراجعه کنید.
- **زخم های محل عمل:** اگر ترشحات در محل عمل باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت داشتن ترشحات زرد رنگ پانسمان انجام شود.
- در غیراینصورت باز بماند.
- در صورت داشتن ترشحات چرکی و یا باز شدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه کنید.



- اگر از ساق پای شما، ورید برای پیوند برداشته شده است، بهتر است تا شش ماه از جوراب واریس در موقع پیاده روی و کار استفاده کنید و شب ها هنگام خواب جوراب ها را درآورید .
- جهت برداشتن بخیه ها و ویزیت ، در وقت مشخص شده به پزشک خود مراجعه نمائید.

تب: در صورت تب دار بودن، با کنترل تب به پزشک خود مراجعه کنید.

تنگی نفس: اگر موقع خواب احساس تنگی نفس دارید با پزشک خود مشورت کنید .

منابع

- ۱- اکرم قهرمانیان و همکاران - اصول و مبانی پاتر و پری - ۱۴۰۱- انتشارات جامعه نگر
- ۲- پرستاری داخلی و جراحی برونز- ۱۴۰۰- انتشارات جامعه نگر