

## آموزش و نوتوانی پس از پیوند عروق کرونر (CABG)

جراحی قلب باز روشی است که استخوانهای قفسه سینه باز شده و پس از انجام عمل جراحی مربوطه بر روی قلب، استخوان جناغ سینه با سیم های نازک و محکمی بسته میشود، لذا جهت بهبود هر چه سریعتر ناحیه عمل باید به نکات زیر توجه کنید:

فشار خون، چربی، قند بالا و کنترل نشده، وزن زیاد، استرس و عصبانیت، نداشتن تحرک جسمانی، مصرف دخانیات، سابقه فامیلی از عوامل خطرزا می باشند، بهتر است موارد بالا را در خود کنترل کنید.

- بهتر است از گوشت مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- عدم مصرف کله پاچه، خامه، گوشت های چرب، غذاهای سرخ کردنی، سوسیس، کالباس و سس.
- طبخ غذا بهتر است به صورت آب پز، کبابی یا در فر باشد.
- موقع سرفه قفسه سینه خود را به وسیله یک بالش یا حوله حمایت کنید.
- از بلند کردن وسایلی که بیش از یک کیلوگرم وزن دارند خودداری کنید.
- از حرکت نااجزا و آوردن دست به پشت سر، خوابیدن، به پهلو به مدت شش هفته اجتناب کنید.
- از رانندگی و کار با ماشین آلات سنگین در دو ماه اول اجتناب کنید.
- اولین ماهی که سرکار میروید باید نیمه وقت باشد.
- از مصرف دخانیات جدا بپرهیزید.
- فعالیت را از کم به زیاد شروع کنید.

### در حین سه روز اول منزل

در منزل می توانید به همان اندازه ای که در بیمارستان راه می رفتید فعالیت داشته باشید.

### از روز سوم به بعد

ابتدا حدود ۱۰۰ متر خارج از منزل راه بروید، سپس هر روز ۱۰۰ متر بیشتر راه بروید، در ۲ ماه اول به یاد داشته باشید نباید بعد از غذا راه بروند.

## در هفته دوم

کارهای سبک در منزل

## در هفته سوم

می توانید یک تا دو کیلومتر قدم بزنید. در هنگام ورزش در صورتی که دچار تنگی نفس ، طپش قلب یا ضعف شدید ، ورزش را متوقف کنید و دوباره در زمان مناسبی که احساس خستگی شما بر طرف شد ، فعالیت را از سر بگیرید.

- از انجام ورزش در هوای بسیار سرد و گرم خودداری کنید .
- بهتر است در ۴۰ روز اول عمل سر شما توسط سایر اعضای خانواده شسته شود .
- دوره بهبودی شما ۴ تا ۶ هفته طول می کشد . بنابراین با برنامه ریزی تدریجی فعالیت خود را زیاد کنید.
- در محل عمل جراحی شما در چند اول حالت خون مردگی ، خارش ، بی حسی یا سوزش دیده می شود که این وضعیت طبیعی است و موجب نگرانی شما نشود.
- مسائل زناشویی را حدود ۴۰ روز بعد از عمل می توانید با احتیاط شروع کنید.
- طولانی مدت به پهلو نخوابید.
- بهتر است در صورت درد از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.
- در صورت علائم عفونت در محل جراحی (قرمزی ، التهاب ، خروج چرک ، و تب) به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت احساس صدای تیک در جناغ سینه حتما در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه کنید.
- می توانید ۵ تا ۷ روز بعد از جراحی حمام کنید ، البته با آب نیم گرم و نشستن روی صندلی ، شستن سر شما توسط دیگران انجام شود.
- مصرف مواد پر فیبر ، روغن زیتون ، انجیر ، آلو ، جهت پیشگیری از یبوست توصیه می شود.
- پوشیدن جوراب های حمایتی حداقل به مدت ۴ تا ۶ ماه توصیه می شود.
- اگر به هر دلیلی ضربان قلب شما ۲۰ تا ۳۰ ضربه در دقیقه بیش از حالت عادی افزایش پیدا کرد علت را بر طرف کنید و آرامش خود را حفظ کنید.
- تغییر عواطف و احساسات در شما طبیعی است . ممکن است بعد از عمل دچار بی اشتها ، تغییر حافظه ، بی خوابی و افسردگی شوید ، پس با دیدن این تغییرات نگران نباشید.
- در صورت داشتن هر گونه مشکل با شماره تلفن های بیمارستان تماس گرفته یا جهت رفع آن خود را به بیمارستان برسانید و یا به پزشک خود مراجعه کنید.