



خود مراقبتی بعد از جراحی قلب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۵

کد پمفلت: PA-۲۱-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: دپارتمان جراحی قلب- واحد آموزش سلامت



اسپیرومتری تشویقی چیست؟

اسپیرومتری تشویقی ابزاری است که برای پیشگیری از اختلالات ریوی بعد از اعمال جراحی بکار میرود. با کمک این وسیله ریه ها باز شده، ترشحات به سمت راه های هوایی اصلی حرکت کرده و نیروی دمی افزایش می یابد.

* جهت استفاده باید در وضعیت نشسته قرار بگیرید و دستگاه را مقابل خود نگه دارید و قطعه دهانی را کاملاً بین لبهای جمع شده قرار دهید.

* یک دم آرام و عمیق انجام دهید و در انتهای دم قطعه دهانی را بیرون آورده و یک بازدم بیرون از اسپیرومتر انجام دهید. (در صورتی که تنفس عمیق و خوبی انجام دهید توپهای رنگی به خوبی جا به جا می شوند)

* بین هر تنفس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید و مجدداً این اقدام را تکرار کنید. این اقدام را باید در بیمارستان هر نیم ساعت ۵ بار انجام دهید. پس از ترخیص و در خانه می توان اسپیرومتری تشویقی را هر دو ساعت ۵ بار تکرار کنید.

منابع:

- کتاب قلب و عروق هاریسون ۲۰۲۲ ترجمه دکتر قارونی و همکاران

- کتاب برونر و سودارث قلب و عروق ۲۰۲۲ ترجمه دکتر معصومه ذاکری مقدم و همکاران

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام می شود؟

بعد از جراحی قلب یکی از موارد درمانی، فیزیوتراپی تنفسی است. فیزیوتراپی قفسه سینه شامل دق و ارتعاش قفسه سینه توسط فرد فیزیوتراپ یا شخص دوره دیده می باشد و به علاوه آموزش سرفه موثر و استفاده از وسایل تنفسی (اسپیرومتر تشویقی) قسمت مهمی از فیزیوتراپی قفسه سینه است. هدف از فیزیوتراپی قفسه سینه تخلیه ترشحات ریه- بهبود تهویه و افزایش کفایت عضلات تنفسی می باشد.

روش انجام سرفه موثر چگونه است؟

* در وضعیت نشسته قرار بگیرید و مقداری به جلو خم شوید. این وضعیت موجب سرفه با قدرت بیشتری می شود.

* جهت احساس آرامش و کاهش عضلات شکم حین سرفه ، مفصل زانو و ران خم می شود.

* به آرامی چندبار از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق لب فشرده بازدم را انجام دهید.

* در طی بازدم دوبار سرفه کرده به گونه ای که طی انجام سرفه عضلات شکم را منقبض کنید.

* طی سرفه یک بالشت کوچک در قفسه سینه قرار داده و دست ها به صورت ضربدری (دست راست روی شانه چپ و دست چپ روی شانه راست) روی آن نگه دارید.

انجام تنفس با لب غنچه شده چه مزایایی دارد؟

تمرین تنفسی مانند تنفس با لب غنچه به حمل بهتر اکسیژن کمک می کند و باعث بهتر شدن تنفس عمیق و آهسته می شود.

بعد از جراحی قلب مجاز به انجام چه فعالیتی هستید؟

با توجه به این که در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از جراحی اجازه پایین آمدن از تخت را ندارید لازم است حرکات پا را روی تخت انجام داده تا از ایجاد لخته در پاها جلوگیری شود.

* مچ هر دو پا را به صورت متوالی بالا و پایین ببرید.

* زانوها را به تخت فشار دهید تا عضله جلو ران سفت شود، تا ۵ شمرده سپس عضله را شل کنید.

یک پا را داخل قفسه سینه جمع کنید، سپس پا را صاف کرده و پای دیگر را خم کنید و به طور متوالی این کار را انجام دهید.

راه رفتن بعد از عمل را کی میتوانید آغاز کنید؟

بعد از ورود به بخش و با اجازه ی پزشک راه رفتن شروع میشود.

قبل از شروع راه رفتن و پایین آمدن از تخت ابتدا مدتی روی تخت نشسته و پاهایتان را آویزان کنید، سپس کنار تخت لحظاتی ایستاده تا مطمئن شوید دچار سرگیجه نمیشوید. سپس راه رفتن را شروع کنید.

در ابتدا باید زمان راه رفتن حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا به میزانی باشد که خسته نشوید. راه رفتن را سه تا چهار نوبت در روز انجام داده و سعی کنید هر روز یک دقیقه به آن اضافه کنید.

این فعالیت ها را تا زمانی که به سطح فعالیت قبل از عمل بازگردید ادامه دهید.



* از بلند کردن وزن های سنگین اجتناب کنید.

* هنگام دراز کشیدن و بلند شدن این کار را به آهستگی انجام دهید.

* هر گونه تورم- قرمزی- التهاب یا درد شدید در جناغ سینه را با پزشک خود در میان بگذارید.

* در صورت بروز درد ناگهانی و شدید حتما به بیمارستان مراجعه کنید.

شما باید دردتان را کم کنید زیرا درد باعث افزایش کار قلب و همینطور افزایش فشار خون شما می شود.

از چه اقداماتی بعد از عمل قلب باید پرهیز کنید؟

شما بایستی به مدت ۶ تا ۸ هفته بعد از جراحی و تا زمان جوش خوردگی قفسه سینه از اقدامات زیر پرهیزید:

* خوابیدن به پهلو

* گذاشتن دست ها زیر سر

* گذاشتن دست پشت تنه

* بالا آوردن هر دو دست از پهلو با هم (بالا آوردن دست ها با هم از روبرو تا سطح بینی بلامانع است.)

* بالا آوردن شانه بالاتر از ۹۰ درجه

* خم شدن تنه به جلو، رکوع و سجده

* حمل اجسام سنگین تر از ۳ کیلوگرم



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نحوه خود مراقبتی بعد از جراحی قلب تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

مدیریت و کنترل دردهای پس از جراحی قلب به چه صورت است؟

معمولا پس از جراحی قلب باز با توجه به برش قفسه سینه اعم از پوست- عضله ها- استخوان ها و سایر اجزای آناتومیک قفسه سینه شما، گاهی به مدت چند هفته تا چند ماه در این ناحیه دردهای شدیدی را تجربه می کنید مخصوصا با تغییر وضعیت یا فشار روی این قسمت ها و یا در زمان تنفس عمیق این دردها پدیدار می شود.

این درد ها بعد از عمل جراحی به طور طبیعی احساس میشود و به مرور زمان از شدت آن کاسته می شود.جناغ سینه بعد از عمل جراحی به شدت حساس و ناپایدار است.

بنابراین اقدامات لازم بعد از عمل جراحی قلب جهت پیشگیری از صدمه و درد بیشتر را در این موارد رعایت کنید:

