

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

آموزش بازتوانی بعد از جراحی پیوندعروق کرونر قلب



گردآوری:

راضیه تقی زاده

کارشناس ارشد اپیدمیولوژی

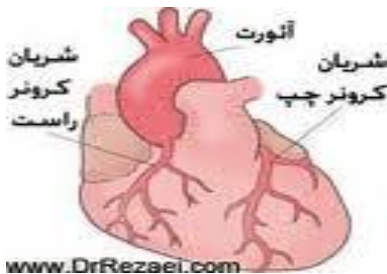
بازبینی نهایی:

آقای دکتر علیرضا عبدی اردکانی

فلوشیپ آنژیوپلاستی و استنت

۱۳۹۰

شما تحت عمل جراحی پیوند عروق کرونر قلب (CABG) قرار گرفته اید این عمل یکی از شایعترین اعمال جراحی بزرگ می باشد که در افرادی که شریانهای کرونر آنها یا همان عروق خونرسان قلبشان بسیار تنگ شده یا کاملا بسته شده است جهت تقویت گردش خون به ماهیچه های قلب انجام می شود، در خلال این عمل جراحی ، بعد از بیهوشی عمومی، استخوان جناغ سینه باز می شود تا جراح بتواند به عضله قلب و عروق خونرسان آن دسترسی پیدا کند و معمولا از عروق پا و یا سرخرگ داخلی سینه ای جهت پیوند به عروق کرونر تنگ شده یا بسته شده استفاده می شود. پس از اتمام عمل جراحی مجددا استخوان جناغ به هم وصل می شود و سپس پوست ناحیه بخیه زده می شود که معمولا نیازی به برداشتن این بخیه ها پس از عمل نمی باشد . دوران بهبودی بعد از عمل جراحی قلب در افراد مختلف متفاوت می باشد، بیشتر افراد ۳-۴ هفته بعد از عمل کاملا احساس بهبودی می کنند در حالیکه در بعضی افراد بر اساس شرایطی که قبل از عمل داشته اند ممکن است این زمان طولانی تر شود.



ترخیص از بیمارستان:

معمولا ۵-۷ روز بعد از عمل در صورتیکه عارضه خاصی رخ ندهد با صلاحدید پزشک از بیمارستان مرخص می شوید . قبل از ترخیص لازم است که شما و یا خانواده تان آموزشهای لازم را دریافت نمایید، هدف اصلی از ارائه آموزشهای لازم در امر مراقبت در منزل شامل : کاهش خطرات بیماریهای قلبی و بیان روشهایی در جهت چگونگی انجام فعالیتهای روزانه و ورزش، کنترل فشار خون، تنظیم سطح چربی خون، ترک دخانیات و کاهش استرس می باشد . بعضی از این تغییرات با اصلاح شیوه زندگی بخصوص در رژیم غذایی و ورزش فراهم می شود، اما تغییر شیوه زندگی به تنهایی کفایت نمی کند بلکه داروهای خاصی هم هستند که نیاز به مصرف آنها بعد از عمل دارید و بایستی آموزش دقیق در رابطه با نام دارو، زمان مصرف، میزان مصرف، چگونگی مصرف و را دریافت نمایید و در منزل به هیچ عنوان هیچ دارویی را بدون هماهنگی با پزشک قطع، کم یا زیاد ننمایید . داروهایی که عمدتاً بعد از این عمل جراحی برای بیماران تجویز می شود شامل موارد زیر می باشد(توجه داشته باشید که بنا به صلاحدید پزشک ممکن است داروهای شما متفاوت با موارد ذکر شده زیر باشند پس لازم است که قبل از ترخیص آموزش دقیق در مورد داروهای خود دریافت نموده و آنها را به موقع و براساس دستور پزشک و راهنمایی پرستاران بخش مصرف کنید)

داروها:

- ❖ داروهای ضد انعقاد : داروهایی مانند آسپرین و پلاویکس (کلوپیدوگرل) داروهای ضد انعقادی هستند که برای پیشگیری از تشکیل لخته مصرف می شوند، لخته می تواند منجر به بسته شدن عروق پیوندی و یا دیگر عروق خونی شما شود.
- ❖ نیتراها: داروهایی مانند نیتروکانتین و ایزوسورباید باعث گشاد شدن عروق کرونر شده و منجر به این می شود که خون بیشتری به عضله قلب برسد و از طرفی نیاز عضله قلب به اکسیژن را کاهش می دهند.
- ❖ داروهای کاهنده چربی خون : تقریباً اکثریت بیماران بعد از جراحی، دارویی در جهت کاهش چربی خون دریافت می کنند، استاتین هایی مانند آتورواستاتین، لوواستاتین، سیمواستاتین و... شایعترین داروهایی هستند که جهت کاهش چربی خون تجویز می شوند. این داروها باعث کاهش چربی مضر خون (ال دی ال) و کاهش سطح تری گلیسرید می شوند.
- ❖ داروهای مسدود کننده گیرنده بتا : این دسته داروها باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می گردند، در بعضی از بیمارانی که تحت این عم ل جراحی قرار گرفته و انتظار می رود که این عمل نتواند کلیه علائم آنها را

برطرف نماید داروهایی از این دسته مانند متوپرولول طبق دستور پزشک تجویز می شود.

❖ داروهای ادرار آور: بنا به صلاحدید پزشک و بسته به شرایط شما ممکن است داروهایی مانند فورزماید یا اسپیرونولاکتون برای شما تجویز شود.

مراقبت از محل عمل جراحی:

در چند هفته اول بعد از عمل ممکن است روی پوست شما حالت خون مردگی دیده شود یا اینکه در ناحیه زخم جراحی احساس سوزش یا خارش نمایید، توجه داشته باشید که کلیه این حالات طبیعی بوده و بتدریج برطرف می گردند. اما در صورت مشاهده هرگونه علامت عفونت زخم مانند: تب بیش از ۳۸ درجه، قرمزی شدید و مداوم پوست ناحیه و خونریزی یا ترشحات چرکی از ناحیه برش جراحی، باید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

جهت ترمیم کامل استخوان جناغ سینه از کشیدن اجسام سنگین تر از ۲-۴ کیلوگرم و انجام ورزش‌های که منجر به تحرک شدید شانه‌ها می شود مانند تنیس برای مدت ۸-۶ هفته بعد از عمل اجتناب کنید، به هنگام سرفه کردن یا تنفس عمیق بوسیله دست یا یک بالش که جلو استخوان جناغ خود قرار می دهید قفسه سینه را ثابت نگه دارید، از حرکات سریع و نابجا، قرار دادن دست در بالای سر و خوابیدن به پهلو به مدت ۶-۴ هفته اجتناب کنید، بانداژ سینه خود را طبق آموزشی که

از پرستاران دریافت نموده اید بر روی جناغ سینه خود ببندید و کارهای زیر را تا زمانی که استخوان جناغ جوش بخورد انجام ندهید: جارو کردن و تی کشیدن، جابجا کردن مبل و صندلی و وسایل منزل، باغبانی کردن. جهت ترمیم قفسه سینه، از رانندگی با ماشین و موتور سیکلت تا ۸ هفته بعد از عمل خودداری کرده و در صورتیکه به مسافرت می روید هر ۲ ساعت یکبار از ماشین پیاده و چند قدم راه بروید. در صورتیکه احساس تعلق تعلق کردن یا جابجایی روی استخوان جناغ کردید حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

رژیم غذایی:

بعد از عمل جراحی قلب باید تغییراتی در رژیم خود ایجاد کنید، شاید بهتر باشد جهت تنظیم سطح چربی خون و یا کاهش وزن به یک مشاور تغذیه مراجعه نمایید. در عین حال توصیه های زیر را جهت داشتن یک رژیم سالم و مناسب رعایت نمایید:

❖ ترجیحا غذا را بصورت آب پز یا کبابی مصرف و حتی الامکان از

مصرف غذاهای سرخ کردنی خودداری کنید

❖ از غذاهای حاوی چربی ترانس مانند غذاهای سریع آماده (فست

فودها) و نیز چربی های اشباع شده که در محصولات حیوانی

مانند کره و خامه یافت می شوند اجتناب کنید.

❖ وقتی داشتن یک رژیم غذایی کم چرب را در نظر می گیرید،

مواظب باشید که آن را با کربوهیدرات و مواد نشاسته ای

جایگزین نکنید، زیرا دریافت بیش از حد کربوهیدراتها می تواند باعث افزایش سطح تری گلیسرید خون و کاهش سطح چربی مفید خون (اچ دی ال) شود.

❖ خوردن مقادیر فراوان میوه جات و سبزیجات را فراموش نکنید.

❖ مصرف گوشت قرمز و پنیر را محدود کنید، گوشت ماهی، مرغ و لوبیا می توانند جایگزین مناسبی برای آنها باشند.

❖ برای آشپزی از روغنهای حاوی چربی غیر اشباع مانند روغن زیتون و کانولا استفاده کنید

❖ به میزان خیلی کم نمک استفاده کنید.

❖ اگر مبتلا به پرفشاری خون هستید باید از مصرف خوراکی های پر نمک مانند آجیل، سوسیس، کالباس و خیارشور خودداری کنید.

❖ افزودن گردو به برنامه غذایی سودمند می باشد.

❖ توجه داشته باشید که بعد از عمل معمولاً اشتها کاهش می یابد ولی نگران نباشید زیرا این حالت به مرور برطرف می گردد.

❖ بعضی از بیماران بعد از عمل دچار یبوس ت می شوند، جهت پیشگیری از یبوست ، سبزیجات و میوه جات را به رژیم خود بیافزایید، انجیر و آلوی خیس کرده مصرف نمایید، به سالاد خود روغن زیتون اضافه کنید و در صورت عدم درمان می توانید با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده کنید.

ترک دخانیات:

استعمال دخانیات خطر بیماری عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش می دهد و ترک آن به سرعت این خطرات را کاهش می دهد بطوریکه یک سال بعد از ترک دخانیات، خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر به نصف کاهش و با گذشت زمان این خطر بیشتر کاهش می یابد.



دیابت(قند خون):

افراد دیابتی بیش از سایرین در معرض خطر عوارض بعد از این عمل جراحی قرار دارند و کنترل دقیق قند خون می تواند این عوارض را کاهش دهد ، این کار را می توان با کاهش وزن، تنظیم رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و در بعضی مواقع استفاده از داروهای پایین آورنده قند خون انجام داد.

فعالیت بدنی و ورزش:

ورزش منجر به تقویت سلامت قلب و عروق می گردد، با وجودیکه تقریباً هر فردی می تواند بعد از ترخیص فعالیت ورزشی داشته باشد اما شدت و مدت آن براساس شدت بیماری قلبی می تواند متغیر باشد.

- ❖ توجه داشته باشید که در چند ماه اول، پیاده روی بهترین ورزش برای شما محسوب می شود.
- ❖ پیاده روی را از روزی ۵ دقیقه (۳ تا ۴ بار در روز) شروع و بتدریج بر میزان آن بیفزائید.
- ❖ ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل بتدریج می توانید ورزشهایی مانند شنا و دویدن نرم را شروع نمایید.
- ❖ قبل از شروع حرکات ورزشی اول خود را گرم کنید.
- ❖ در آب و هوای زیاد گرم و زیاد سرد ورزش نکنید.
- ❖ اگر در حین ورزش دچار تنگی نفس، طپش قلب، احساس ضعف و یا درد شدید ورزش را متوقف و استراحت نمایید.
- ❖ بالا رفتن از پله : چون اینکار در مقایسه با راه رفتن انرژی بیشتری را می طلبد باید بتدریج از پله بالا بروید، مثلا چند قدم که بالا رفتید، یک دقیقه استراحت کنید و سپس مجددا چند پله دیگر بالا بروید . در صورتیکه دچار خستگی، تنگی نفس یا سرگیجه شدید ابتدا بنشینید و پس از کمی استراحت مجددا به بالا رفتن ادامه دهید.

حمام کردن

- ❖ معمولا ۷-۵ روز بعد از عمل در صورت عدم ممنوعیت از جانب پزشک، می توانید به حمام بروید.

- ❖ در حین حمام از آب داغ استفاده نکنید، بدلیل اینکه روی گردش خون تاثیر گذاشته و منجر به سرگیجه شما می گردد.
- ❖ از کشیدن لیف یا کیسه روی برش جراحی خودداری کنید.
- ❖ اگر احساس گیجی می کنید در حمام کردن از کمک دیگران استفاده کنید.
- ❖ بعد از حمام نیازی به پانسمان محل جراحی ندارید مگر بر اساس توصیه پزشک معالج.

سایر نکات آموزشی:

- ✓ روابط جنسی خود را تا ۶ هفته بعد از جراحی به تعویق بیندازید.
- ✓ تکنیکهای تنفس عمیق و چگونگی استفاده از دستگاه اسپرومتر را از پرستاران بیاموزید و در منزل نیز آنها را بک ار برید.



دستگاه اسپرومتر

- ✓ در صورتیکه از عروق پای شما جهت پیوند استفاده شده باشد بهتر است باندهای کشدار یا جورابهای حمایتی را در ۲ هفته اول

بعد از عمل استفاده نمایید، نحوه بستن باندها را هنگام ترخیص از پرستاران بخش بیاموزید، توجه داشته باشید که شبها بایستی باندها را باز کنید.

✓ از انداختن پاها بر روی هم و یا چهار زانو نشستن به مدت طولانی خودداری کنید.

✓ بعد از ترخیص می توانید از ملاقات دوستان و فامیل خود لذت ببرید اما به شرطی که ملاقاتها کوتاه مدت باشد و استراحت شما را مختل نکند.

✓ در صورت دستور پزشک از سینه بند مخصوص بعد از ع مل استفاده کنید.

✓ معمولا نیازی به تعویض پانسمان در منزل نمی باشد، مگر با دستور پزشک.

✓ احساس افسردگی، اضطراب و گاهی فراموشی بعد از عمل تقریبا شایع می باشد زیاد نگران نباشید زیرا این حالات بزودی برطرف می شوند.

پیگیری:

❖ هنگام ترخیص، زمان ملاقات بعدی با پزشک به شما اعلام می شود.

❖ صبح روز ملاقات با پزشک عکس قفسه سینه خود را گرفته و هنگام مراجعه به پزشک نشان دهید.

- ❖ در صورتیکه مبتلا به دیابت باشید و یا در صورت مصرف بع ضی داروها باید صبح روز ملاقات یک آزمایش خون انجام و جواب آنرا نیز به پزشک خود نشان دهید.
- ❖ فراموش نکنید هنگام مراجعه داروهای خود را نیز همراه ببرید.
- ❖ اگر به هر دلیلی به پزشک دیگری مراجعه می کنید حتما برگه شرح عمل خود را به همراه داشته باشید.
- ❖ دقت داشته باشید که در صورت مشاهده علائم زیر سریعا به پزشک مراجعه نمایید : تب شدید(بالا تر از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد، دوبار در طی یک شبانه روز)، تنگی نفس شدید و درد زیاد قفسه سینه که با استراحت برطرف نشود.
- ❖ در صورت داشتن سوال می توانید در هر ساعتی از شبانه روز با شماره تلفن ۰۷۱۱-۶۱۲۵۹۰۱ (بخش جراحی قلب) تماس بگیرید.

منابع:

- 1- **Recovery after coronary artery bypass graft surgery.** Available from:<http://www.uptodate.com/contents/patient-information-recovery-after-coronary-artery-bypass-graft-surgery-cabg/contributor-disclosure>. Accessed: May 2011.
- 2- **Coronary Artery Bypass Grafting.** Available from: <http://www.nursingconsult.com/nursing/patient-education/full-text>. Accessed: Oct 2011.