



بیمارستان کوثر

مراقبت پس از ترخیص بیمار بعد از عمل CABG

❖ در صورت مشاهده علائم زیر حتما به اورژانس و یا پزشک خود مراجعه کنید :

- ❖ احساس درد، سردی، گزگز و بیحسی در انگشتان پا عمل شده
- ❖ درد و ورم خیلی شدید در پای عمل شده
- ❖ سردی و تغییر رنگ انگشتان دست و پاها
- ❖ خونریزی از ناحیه انجام عمل جراحی
- ❖ سرفه همراه با خون روشن در خلط
- ❖ قرمزی، ورم، ترشح از ناحیه عمل و تب
- ❖ تنگی نفس ، خارش بدن ، راش / کهیر
- ❖ درد قفسه سینه و تنگی نفس رو به افزایش و یا ادامه دار بیشتر از ۱۵ دقیقه بعد از فعالیت
- ❖ سردرد شدید همراه با سرگیجه ، احساس ضعف و کاهش سطح هوشیاری
- ❖ درد شکم و یا استفراغ و اسهال شدید ، دفع همراه با خون روشن
- ❖ برطرف نشدن صدای تق تق یا تریک تریک در قسمت استخوان سینه و یا صداهایی در قفسه سینه و افزایش آن

❖ علائم زیر طبیعی است :

- ❖ بی اشتهاپی و ضعیف شدن حس چشایی ≤ این یک احساس طبیعی است که طی ۲ تا ۴ هفته بعد از عمل برطرف می شود .
- ❖ اختلالات خواب ≤ این یک احساس طبیعی است که ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل از بین می رود .
- ❖ درد قفسه سینه ، جناغ سینه ، ستون فقرات ، شانه و گردن ≤ بعد از عمل به طبیعی است و با استفاده مداوم از بانداژ قفسه سینه و عدم حرکت ناگهانی بدن به طرفین بعد از چند هفته از بین می رود.
- ❖ درد و گرفتگی عضلات در قسمت شانه و قفسه سینه خصوصا بین دو شانه در پشت ≤ طبیعی است و بعد از چند هفته از بین می رود.
- ❖ درد معمولی و ورم خفیف پا ≤ ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل از بین می رود ≤ در زمان نشستن روی صندلی ، مبل ، لبه تخت پاها آویزان نباشد و استفاده از جوراب واریس و یا باند کشی تا زیر زانو
- ❖ ضعف عمومی جسمی ≤ معمولا ۶-۴ هفته بطول می انجامد و در طی این مدت به تدریج شما توانایی قبلی خود را باز خواهید یافت.
- ❖ بیبوست ≤ این یک احساس طبیعی است که طی یک تا دو هفته بعد از عمل با فعالیت بدنی و رژیم غذایی مناسب ، مصرف انجیر و آلو خیس کرده و میوه و سبزیجات تازه ، روغن زیتون همراه با سالاد ، یک لیوان آب نسبتا ولرم قبل از صبحانه بهبود می یابد.



❖ در مورد رژیم غذایی توصیه می شود :

- ❖ رژیم غذایی کم نمک و کم چرب داشته باشید و غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف نمایید .
- ❖ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. (ترجیحا استفاده از گوشت قرمز بدون چربی ۲ تا ۳ مرتبه در هفته مجاز است)
- ❖ از مصرف فراورده های گوشتی فرایند شده مانند سوسیس ، کالباس و گوشت های ارگانی مانند جگر ، قلوه ، مغز پرهیز کنید .
- ❖ غذا به صورت آب پز ، کبابی و یا بخارپز مصرف نمایید.
- ❖ مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات (هویج ، گوجه فرنگی ، کدو) ، حبوبات (لوبیا ، عدس ، ماش ، لپه ، باقلا) ، غلات سبوس دار (گندم و جو) و میوه جات تازه مصرف نمایید .
- ❖ مصرف جوانه غلات و حبوبات یا پودر جوانه همراه با سالاد ، ماست ، سوپ مصرف نمایید .
- ❖ از مصرف مواد محرک مانند قهوه ، مواد حاوی کافئین ، الکل و نوشیدنی گازدار خودداری نمایید .
- ❖ جهت برطرف شدن یبوست از روغن زیتون همراه با سالاد مصرف نمایید .

❖ در مورد فعالیت بدنی توصیه می شود :

- ❖ فعالیت برای افزایش قدرت بدنی و جلوگیری از عوارض و افزایش سرعت بهبودی در هفته اول حدود ۷-۸ دقیقه داشته باشید و ۴ بار در روز به صورت پیاده روی (در صورت شروع درد قفسه سینه، خستگی و یا تنگی نفس ، فعالیت را متوقف کنید)
- ❖ پیاده روی به صورت منظم و روزانه داشته باشید (از روزی ۵ دقیقه آغاز کرده و به تدریج مدت آن را به ۳۵ دقیقه در روز برسانید)
- ❖ از فعالیت های سنگین مانند دویدن ، هل دادن ماشین ، دمبل زدن و..... به مدت ۳ ماه خودداری نمایید .
- ❖ از خوابیدن روی پهلو (چپ و راست) به دلیل جلوگیری از آسیب به قفسه سینه حداقل به مدت یک ماه خودداری نمایید.
- ❖ از خم شدن و بلند کردن اشیا سنگین با وزن ۲ کیلوگرم و بیشتر خودداری کنید .
- ❖ از پله بالا و پایین نروید و در صورت اجبار هر پله یک ایست داشته و سپس پله بعدی را طی کنید.
- ❖ به مدت یک ماه با استفاده از میز و صندلی و به صورت نشسته نماز بخوانید .
- ❖ از فعالیت جنسی حداقل به مدت ۴۰ تا ۶۰ روز خودداری کنید .
- ❖ به مدت ۸ هفته رانندگی ممنوع می باشد .
- ❖ حداقل به مدت ۲ ماه از برگشت به کار خودداری کنید و یا در نوبت بعدی با پزشک خود مشورت نمایید .
- ❖ نحوه برخاستن و بیرون آمدن از تخت :
- ❖ (۱) به آرامی خود را بلغزانید تا به لبه تخت برسید .
- ❖ (۲) زانوها را کمی خم نمایید و به یک سمت بچرخانید.
- ❖ (۳) با استفاده از یک آرنج که زیر بدن است ، بدن خود را به طرف بالا بکشید.
- ❖ (۴) به آرامی هر دو پا را بگردانید و روی کف اتاق قرار دهید .
- ❖ (۵) از مفصل ران به سمت جلو خم شوید .
- ❖ (۶) با کمک پاها بدن خود را به سمت جلو حرکت دهید.

مراقبت پس از ترخیص بیمار بعد از عمل CABG

نحوه برگشتن به تخت ← عکس نحوه برخاستن از تخت

نحوه برخاستن از حالت نشسته:

- 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
- ۵) با استفاده از ساق پاها ، بدن را بالا بکشید .

❖ توصیه می شود که:

بطور منظم نبض و فشار خون خود را کنترل کنید.

نحوه چک نبض : ۵ دقیقه قبل از گرفتن نبض استراحت داشته باشید ، یک دست را باز کنید ، به طوری که کف آن رو به بالا باشد ، انگشت اشاره و میانی دست دیگرتان را روی برآمدگی ساعد روی مچ دست و در انتهای انگشت شست قرار دهید زمانی که ضربان زدن را احساس کردید ، تعداد نبض به مدت یک دقیقه را بشمارید.



جهت بهبودی تنگی نفس بعد از عمل استفاده از اسپیرومتری (قلیانک) ، تنفس عمیق ، سرفه توصیه می شود ، در صورتی که بیشتر از دو ماه ادامه داشت به پزشک مراجعه نمایید .

توصیه به همراه بیمار : جهت خروج ترشحات و بهبودی تنفس ، بیمار را به صورت نیمه نشسته قرار داده و دست خود را به صورت کاسه در آورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد نمایید. این کار را در هر دو سمت قفسه سینه انجام دهید و سعی کنید ضربه‌ها در تمامی نقاط زده شود. دقت نمایید ضربه‌ها باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا زده شود. در حین این عمل بیمار را تشویق به سرفه نمایید. سپس بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته و در صورتی که قادر به نشستن نیست به پهلو بخوابانید و این کار را در پشت قفسه سینه مجدداً تکرار کنید سپس بیمار را به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق نمایید ، این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی می‌شود.

از بانداژ قفسه سینه به مدت ۲ ماه به صورت شبانه روز (خصوصاً در بیماران با پوکی استخوان و یا در خانم‌هایی که سینه‌های بزرگ دارند) استفاده نمایید .

از جوراب وارپس و یا باند کشی به مدت ۲ ماه استفاده نمایید . (شب هنگام خواب بیرون آورده صبح قبل از خارج شدن از رختخواب مجدد بپوشید)

به مدت ۲ ماه با کمک فرد دیگری حمام کنید (دستها جهت شستشوی سر نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد قفسه سینه نشوید)



بیمارستان کوثر

شماره سند: LI- PRD – 5001

تاریخ بازنگری: 1401/08/14

مراقبت پس از ترخیص بیمار بعد از عمل CABG

به مدت ۵ تا ۷ روز بعد از عمل یعنی ۴۸ ساعت بعد از ترخیص به حمام رفته و پانسمان ناحیه عمل را برداشته و دیگر نیازی به پانسمان نمی باشد.

از کشیدن لیف و کیسه روی ناحیه عمل خودداری نمایید و از هر نوع کرم ، پماد و یا لوسیون روی زخم ها استفاده ننمایید .

بخیه قفسه سینه و پا اغلب جذبی هستند و نیازی به کشیدن نمی باشد ولی سه عدد بخیه زیر قفسه سینه وجود دارد که در مراجعه بعدی به پزشک کشیده می شود .

از توالف فرنگی استفاده کنید و از زور زدن زمان اجابت مزاج به مدت ۱ هفته خودداری نمایید .

از مسافرت حداقل به مدت ۸ هفته خودداری کنید و در صورت اجبار بعد از ترخیص هر دو ساعت پیاده شوید و چند دقیقه قدم بزنید و در صورت امکان روی صندلی های عقب به حالت نیمه نشسته و زیر پاها و پشت بالش نرم قرار داده شود .

نوسانات خلقی و افسردگی این یک احساس طبیعی است ، در صورت ادامه دار شدن بیشتر از دو ماه به روانپزشک مراجعه نمایند .

با رعایت موارد زیر شیوه زندگی سالم را پیش بگیرید :

۱) عدم مصرف الکل و سایر مشروبات الکلی

۲) اجتناب از استعمال دخانیات

۳) دوری از استرس و شلوغی و سروصدا

۴) کاهش وزن

۵) فعالیت بدنی در حد تحمل و طبق نظر پزشک

۶) رعایت رژیم غذایی مناسب

تهیه و تنظیم : واحد آموزش به بیمار با همکاری بخش ICU جراحی قلب
تایید کننده : دکتر علی اصغر چروم زاده - فوق تخصص جراحی قلب و عروق
رفرنس : پرستاری داخلی-جراحی برونر سوارث جلد ۵ قلب و عروق ۲۰۲۲
اینترنت -سایت پرستاران توانمند ایران و سایت آموزش مددجو