

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

بخش اول : قلب و عروق کرونر

- ۳ - کار قلب به زبان ساده
- ۴ - عروق کرونر
- ۵ - بیماریهای عروق کرونر قلب
- ۸ - چگونه می توان از بروز بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری کرد ؟

بخش دوم : در مسیر بهبودی

- ۱۱ - اقدامات قبل از عمل جراحی
- ۱۲ - مراقبتهای بعد از عمل جراحی در بخش مراقبتهای ویژه (ICU)
- ۱۴ - مراقبتهای بعد از ترخیص در منزل

بخش سوم : بیماری های دریچه ای قلب

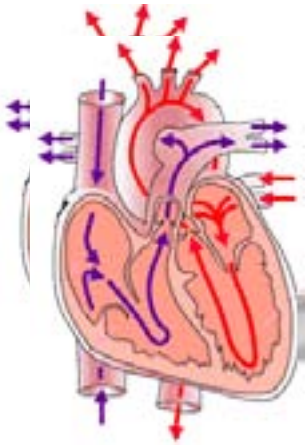
- ۲۶ - علل و علائم شایع بیماریهای دریچه ای قلب
- ۲۷ - وارفارین چیست ؟
- ۲۸ - نکاتی که باید در مصرف وارفارین به آن توجه کرد

بخش چهارم : توانبخشی پس از جراحی قلب

- ۳۱ - تغذیه (رژیم غذایی پس از جراحی قلب باز)
- ۳۲ - دامنه فعالیت و ورزش پس از جراحی قلب
- ۳۴ - روان شناسی (سیکار ، الکل ، تغییرات عواطف و احساسات ، استرس و راهکارهای مقابله با استرس)



کار قلب به زبان ساده



در قلب چهار حفره وجود دارد، دو حفره کوچک در بالا (دهلیز) و دو حفره بزرگ در پایین (بطن) .

مسیر آبی:

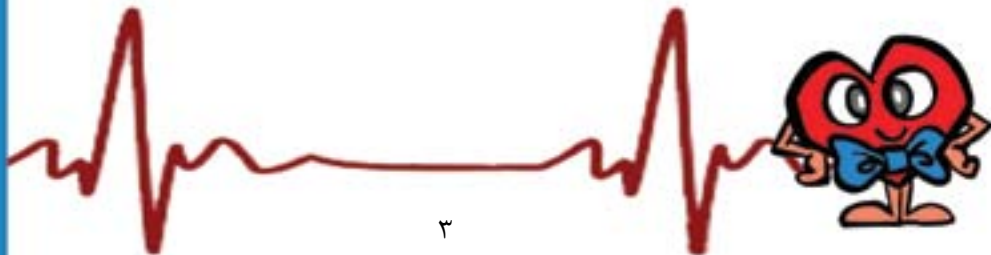
دو سیاهرگ ، خونی را که فاقد اکسیژن است از دهلیز راست به بطن راست و سپس به درون شش ها هدایت می کنند تا در ششها اکسیژن بگیرند .

فلش آبی : مسیر خون بدون اکسیژن

فلش قرمز : مسیر خون اکسیژن دار

مسیر قرمز:

دو رگ ، خون اکسیژن دار را از شش ها به درون دهلیز چپ و از دهلیز چپ به بطن چپ و سپس به تمام بدن هدایت می کنند . قلب در حقیقت شامل دو پمپ می باشد ، پمپ سمت راستی خون بدون اکسیژن را می گیرد و به شش می فرستد و پمپ سمت چپی ،



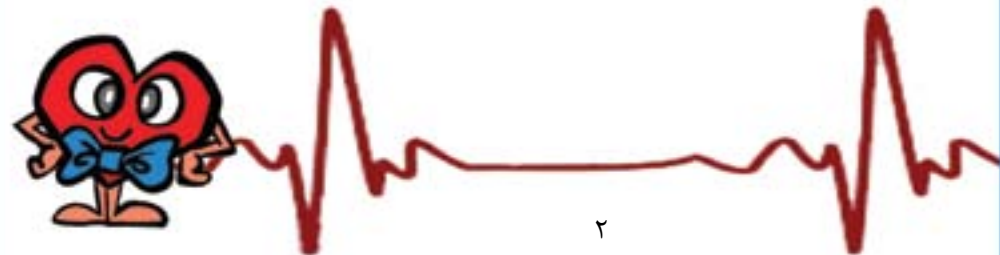
مقدمه:

سپاس آفریدگار بی همتا آن نخستین بی پیشین و آن بی پسین ابدی را که جز با چشم دل او را نتوان دید و جز با جان پاک در او نتوان آمیخت .

کتابچه ای که اینک فرا روی شما قرار دارد دست آورد گروه ارزشمند جراحی قلب بیمارستان کوثر است که مطالعه آن آگاهی شما عزیزان را در زمینه مراقبت های قبل و بعد از عمل جراحی قلب دو چندان خواهد ساخت .

امید است توانسته باشیم دیدگاههای علمی و تجربی خویش را برای ارتقاء سلامت جامعه ارائه داده باشیم .

زهره جعفری





(حمله قلبی) بروز می کند .

شروع این بیماری هیچ علامت واضحی ندارد ، اما این مسئله زمانی خود را نشان می دهد که آسیب به سرخرگها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود . مسدود شدن کامل یک سرخرگ خونرسان به قلب ، منجر به حمله قلبی ناگهانی می شود ، در صورتیکه گرفتگی به صورت کامل نباشد ممکن است حمله

کامل رخ ندهد و گاهی بیمار فقط در موقع فعالیت دچار درد ، فشار در ناحیه قفسه سینه همراه با تنگی نفس و عرق سرد شود .

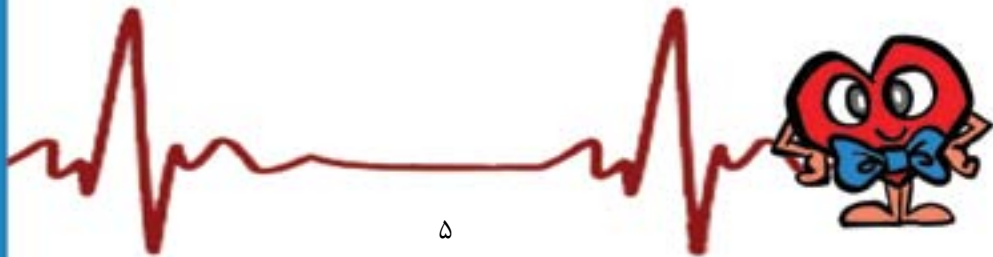
بنابراین عواملی وجود دارند که باعث گرفتگی عروق و تشکیل رسوبات در رگها می شوند که این عوامل را به دو دسته قابل کنترل و غیر قابل کنترل تقسیم می کنند ، که باید عوامل قابل کنترل را به حداقل ممکن برسانیم :

A- غیر قابل کنترل :

جنسیت ، سن ، وراثت و ...

B - قابل کنترل :

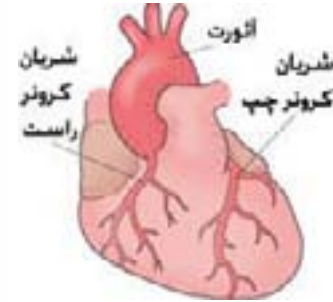
۱- فشار خون بالا



خون روشن یا دارای اکسیژن را از شش می گیرد و به اندامها می رساند .

شراین قلبی (عروق کرونر)

عضله قلب که در تمام لحظات در حال پمپ و تپش می باشد باید از جایی تغذیه شود ، بنابراین بدین منظور دو سرخرگ اصلی در ابتدای خروج خون از شریان بزرگ آئورت منشعب می شوند که به آنها رگهای کرونر می گویند که مسئولیت تغذیه ماهیچه قلب را به عهده دارند .

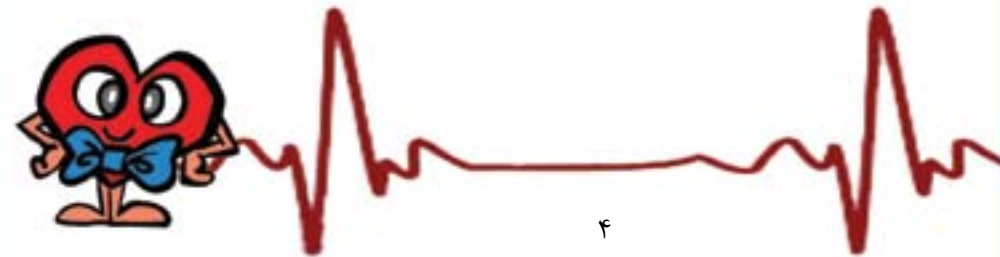


قلب دو شریان اصلی دارد بنام شریانهای کرونر که تمام خون اکسیژن دار و مورد نیاز را برای آنکه عضله قلب و سیستم هدایتی - الکتریکی آن فعال و زنده بماند ، تامین می کند که دو شریان اصلی قلب عبارتند از:

شریان کرونر راست ، شریان کرونر چپ

هر کدام از این عروق کرونر خود به شاخه های کوچکتری تقسیم می شوند که وظیفه خون رسانی به نواحی مختلف قلب را به عهده دارند . آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود ، تشکیل تدریجی رسوبهای چربی در لایه داخلی دیواره سرخرگها می باشد . این رسوبها سبب محدود کردن عبور خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگها (آترواسکلروز) می نامند .

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای قفسه سینه و سکته قلبی





چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبانی بهبود نیابد و همراه با تنگی نفس ، تهوع و عرق کردن شدید باشد ، می تواند نشانه های سکته قلبی باشد .

*** نکته :** بدلیل اختلال در اعصاب محیطی ، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیابتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد بنابراین بیماران دیابتی در صورت بروز علائم حین فعالیت زودتر به پزشک مراجعه نمایند .

۲- تنگی نفس :

احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماری عروق کرونر قلب باشد گرچه در بسیاری از بیماریهای تنفسی و ... نیز این حالت پدید می آید .

۳- تپش قلب :

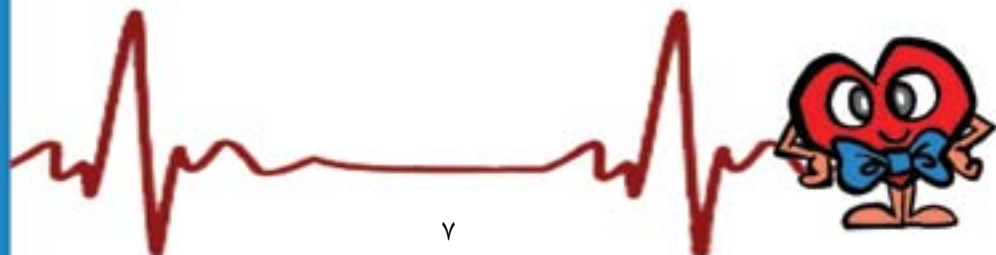
در این وضعیت ، فرد بطور ناراحت کننده ای ضربان قلب خود را احساس می کند . تپش قلب در حالت های اضطراب و برخی بیماریهای دیگر قلبی نیز ممکن است پدیدار شود .

۴- ورم یا ادم :

در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی که کارکرد پمپ قلب اشکال پیدا می کند ، مایع موجود در بافت های بدن بطور کامل تخلیه نمی شود و در زیر جلد انباشته می گردد . البته ورم یا ادم در نتیجه



پای سالم پای ورم کرده



۲- استعمال سیگار و قلیان

۳- استرس

۴- کلسترول بالا و کلسترول بد (LDL)

۵- دیابت

۶- زندگی کم تحرک و بدون فعالیت

ورزشی

۷- چاقی (خصوصاً چاقی شکمی)

۸- رژیم نامناسب غذایی (مصرف

روغن های جامد که هنوز در پخت غذاهایی

نظیر فست فودها از آنها استفاده می شود

جزء عوامل خطر را محسوب می شوند .)

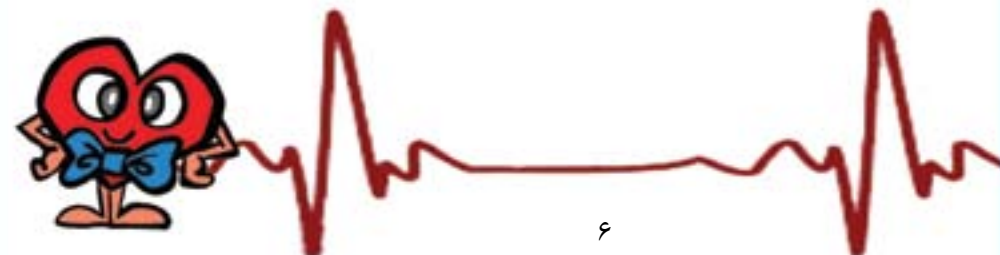
نشانه های مهم بیماریهای قلبی

۱- آنژین صدری (درد قفسه سینه) :

این درد فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن ، دستها ، پشت و یا بالای شکم و فک پایینی هم انتشار یابد .

آنژین صدری اغلب با کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب را افزایش می دهد ، بروز می نماید

و معمولاً با استراحت و نیتروگلسیرین زیرزبانی تسکین می یابد اگر درد با استراحت و یا





۲- فشار خون خود را کنترل کنید .

فشار خون بالا افزون بر اینکه فشار بیشتری بر قلب وارد می سازد و نیاز آن به خون را افزایش می دهد ، روند گرفتگی رگ را سریع می کند و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن هم می شود .



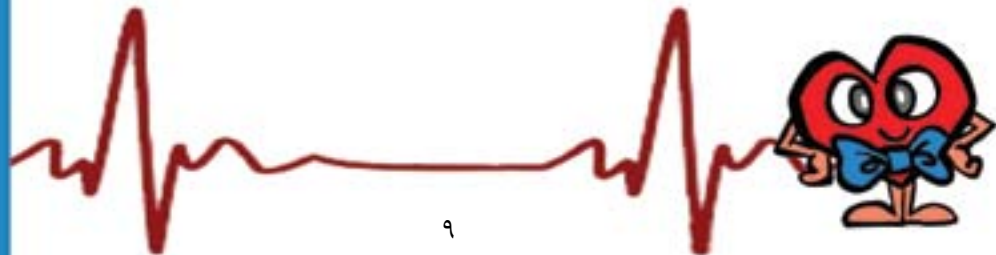
۳- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید .

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدنتان را به میزان متناسب با قد ، جنس و سن خود برسانید.



۴- سیگار نکشید .

استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد .



بیماریهای وارسی پاها ، بیماری کبد ، اختلالات کلیوی و تیروئید ویا عوارض دارویی خاص و ... نیز ممکن است پدید آید .

چگونه می توان از بروز بیماری های قلبی و عروقی (خصوصاً در افراد دیابتی) جلوگیری کرد ؟

۱- چربی و به ویژه کلسترول خون خود را کاهش دهید .

کلسترول که نوعی چربی است ، در پیدایش و گسترش تصلب شراین نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد .

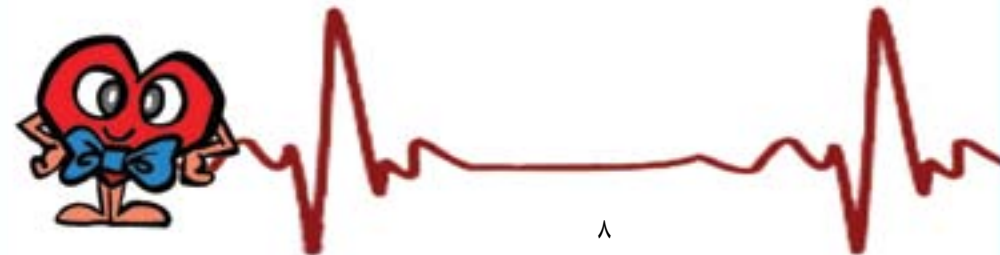
کلسترول دو نوع مهم دارد :

۱- کلسترول بد (LDL) که موجب بسته شدن رگها و بیماریهای قلبی و عروقی می شود . نوعی از کلسترول است که باید غلظت کمی در خون داشته باشد .



۲- کلسترول خوب (HDL) که کلسترول اضافی بدن را از بافتها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهش

شما می توانید با مصرف غذاهای کم چرب و رعایت توصیه های پزشک معالجتان ، چربی خون خود را در سطح مناسب نگه دارید .





چگونه طی چند هفته اول در منزل از خود مراقبت نمایید و به تدریج که بهبود می یابید می توانید به کارهای مورد علاقه خود باز گردید .

بهبودی و سلامتی شما بیماران عزیز قبل و بعد از عمل جراحی قلب نیاز به توجه خاص به مطالب زیر دارد :

• اقدامات قبل از عمل جراحی

• مراقبتهای بعد از عمل جراحی در بخش مراقبتهای ویژه (ICU)

• مراقبتهای بعد از ترخیص در منزل

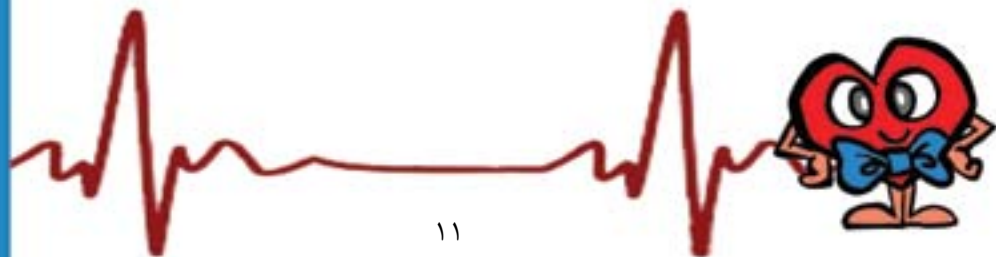
• اقدامات قبل از عمل جراحی :

* بعضی از داروها چند روز قبل از عمل باید قطع شده باشند . (نوع دارو و مدت زمان قطع طبق دستور پزشک جراح)

* در صورت داشتن سابقه بستری یا عمل جراحی و یا سابقه آسم ، تنگی نفس ، کم کاری و یا پرکاری تیروئید که نیاز به مصرف دارو و یا مراقبت خاص دارد ، حتماً پزشک و پرستار خود را در جریان بگذارید .

* به پزشک و پرستار خود اطلاعات کامل داروهایی که قبل از بستری مصرف می کردید را بدهید .

* به دلیل نیاز به مراقبت ویژه حین به هوش آمدن ، استفاده از هر نوع دخانیات و یا مواد اعتیاد آور نظیر (تریاک ، مشروبات الکلی و غیره) را به پزشک جراح ، بیهوشی و پرستار گزارش دهید.



۵- قند خون خود را کنترل کنید .

کنترل دقیق قند خون ، هم بطور مستقیم و هم بطور غیر مستقیم ، نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای عروقی می تواند داشته باشد .



۶- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید .

پژوهشهای پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک ، صرف نظر از عوامل خطر دیگر ، احتمال دیابت ، چاقی و بیماری کرونر قلب را افزایش می دهد .

پیاده روی ، دوچرخه سواری ، تنیس روی میز ، باغبانی و دویدن آرام ، فعالیتهای بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت .



درمسیربهبودی

اکنون که جراحی قلب شده اید ، این پرسش برای شما مطرح است که چه مدت طول خواهد کشید تا به زندگی عادی خود برگردید ، این زمان برای بیماران مختلف فرق می کند فقط باید صبور باشید و به خودتان فرصت دهید ، به تدریج طی چند هفته آینده قدرت خود را بدست خواهید آورد . مطالب این کتابچه به شما کمک خواهد کرد تا





باید با پرستار خود همکاری نموده تا با هماهنگی پزشک جراح و بیهوشی آنها را یک به یک و به تدریج و در زمانهای متناوب از شما جدا کنند .

۴- پرستار مراقبت کننده شما ، تمام مواردی که نیاز به همکاریتان دارد را برای شما توضیح می دهد ، نظیر نفس کشیدن های آرام و عمیق برای خارج کردن لوله تنفسی و یا صحبت نکردن حین وجود لوله تنفسی در دهان و دست نبردن به سمت لوله های اتصالی به بدن . (بدنتان را بدون فشار و انقباض در آرامش قرار دهید .)

۵- تا زمانی که لوله تنفسی از دهان شما بیرون آورده نشده ، قادر به ارتباط برقرار کردن از طریق کلام با پرستار خود نمی باشید و در صورت احساس مشکل با اشاره دست با پرستار خود ارتباط برقرار کنید .

۶- شروع مایعات و تغذیه با صلاحدید پزشک و پرستار می باشد .

۷- در صورت وجود گیجی ، خواب آلودگی ، ضعف و حالت تهوع نگران نباشید ، این به دلیل اثر داروهای بیهوشی می باشد که به مرور رفع می شود .

۸- پس از جراحی قلب دچار دردهای پراکنده وگاهی شدید در قفسه سینه ، جناغ ، ناحیه ستون فقرات ، شانه و گردن می باشید . این دردها پس از جراحی به طور معمول احساس می شود و با گذشت زمان از شدت آن کاسته می شود . جناغ سینه پس از جراحی قلب به شدت حساس و ناپایدار می باشد ، بنابراین رعایت این نکات در زمان بستری در بخش ضروری می باشد : از انجام حرکات ناگهانی روی تخت نظیر پرتاب کردن بدن روی تخت و یا بلند شدن بدون کمک و یا دست بالای سر بردن و روی پهلو خوابیدن درطول بستری جداً خودداری کنید .



* سابقه بیماری اعصاب و روان و یا استفاده از هر نوع داروی خاص در این زمینه ، هر نوع حساسیت غذایی یا دارویی را به پرستار گزارش دهید .

• مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب باز در ICU :



۱- هوشیاری در عمل قلب مانند هوشیار شدن در جراحی های دیگر نیست ، در این عمل برای هوشیار شدن به شما فرصت داده می شود تا مانند کسی که به خواب رفته و خود به خود بیدار می شود ، هوشیاریتان به مرور حاصل شود ، پس بنابراین زمانی که برای اولین بار چشم باز می کنید متوجه اطراف خود می باشید .

۲- زمانی که به هوش می آید ، در بخش مراقبت های ویژه (آی سی یو) و تحت مراقبتهای خاص می باشید .

۳- لوله کمک کننده تنفس (داخل دهان) ، لوله ادراری و لوله های درون قفسه سینه (جهت تخلیه خونابه و ترشحات حین عمل جراحی) به شما وصل می باشند ، که در تمام بیماران تحت جراحی قلب وجود دارند ، لذا





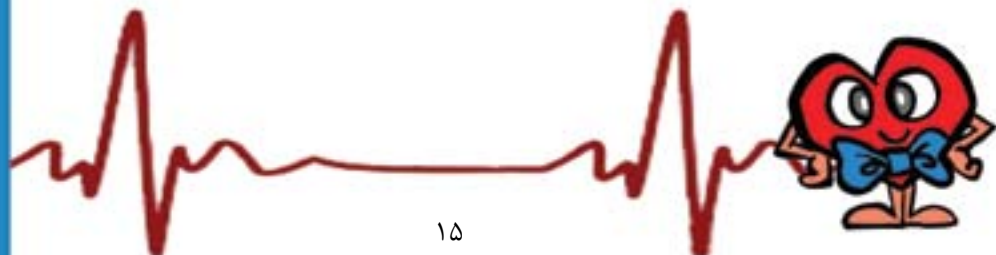
• کنترل وزن : افزایش وزن بیش از ۲/۵ کیلو در هفته را به پزشک گزارش دهید .

• شما کمی ورم در قسمت پاها دارید در قسمتی که رگ از پای شما برداشته شده است این ورم بیشتر می شود ، که بالاتر نگه داشتن پاها از سطح بدن حین استراحت کمک میکند ورم آن قسمتها کمتر شود . اگر جوراب واریس برای شما تجویز شده حتماً آنرا بپوشید در غیر این صورت حتماً از بانداژ کشی تا ناحیه زیر زانو استفاده کنید .

• در صورت اختلال در خواب و یا بی خوابی با اطلاع به پزشک معالج به شما کمک خواهد شد خواب خوبی داشته باشید .

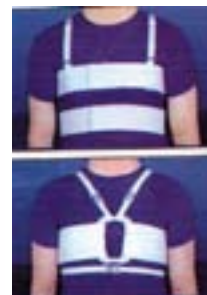


• به دلیل کم تحرکی بعد از عمل دچار یبوست می شوید پس هرچه زودتر پیاده روی و قدم زدن را شروع کنید ، قبل از صرف صبحانه یک لیوان آب نسبتاً ولرم بنوشید ، به رژیم غذایی خود سبزیجات و میوه جات بیفزایید ، انجیر و آلو را خیس کرده مصرف کنید



۹- با پرستار و فیزیوتراپ و روانشناس بخش همکاری نموده تا از سلامت جسمی و روحی در کوتاهترین زمان ممکن برخوردار شوید .

۱۰- آموزش های لازم در زمینه اهمیت سرفه کردن و نفس کشیدن های عمیق و استفاده از اسپرومتری (وسیله ای جهت تمرینات تنفسی) به بیماران داده می شود که این اقدامات به کاهش عوارض تنفسی کمک می کند .



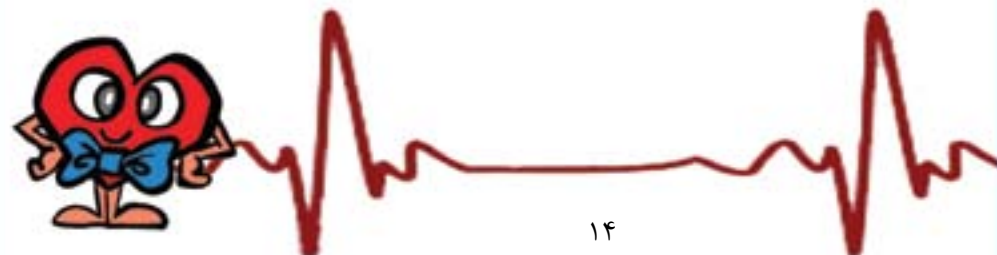
۱۱- در بخش ICU پوششی بنام حمایت کننده یا بانداژ قفسه سینه به شما پوشانده می شود تا از جابه جا شدن استخوان جناغ سینه پیشگیری شود . (طریقه استفاده و مدت زمان استفاده بانداژ ، توسط کارشناس فیزیوتراپی به شما آموزش داده می شود)

مراقبت های بعد از عمل جراحی قلب در منزل :

شما باید بدانید که : پاسخ هر بیمار به جراحی با دیگر بیماران تفاوت دارد ، هر بیمار به جراحی پاسخ خاصی می دهد در واقع تمام بیماران مانند اثر انگشت با یکدیگر متفاوت هستند .

* این موارد پس از جراحی قلب کاملاً در مورد شما طبیعی می باشد :

- شما کم اشتها هستید و چند هفته طول می کشد تا اشتهای شما معمولی شود .
- بسیاری از بیماران احساس می کنند که حس چشایی آنها از بین رفته یا کم شده است که این نیز قابل برگشت می باشد .
- در صورتیکه بوی غذا باعث تهوع شد نگران نباشید بعد از چند روز برطرف می شود .



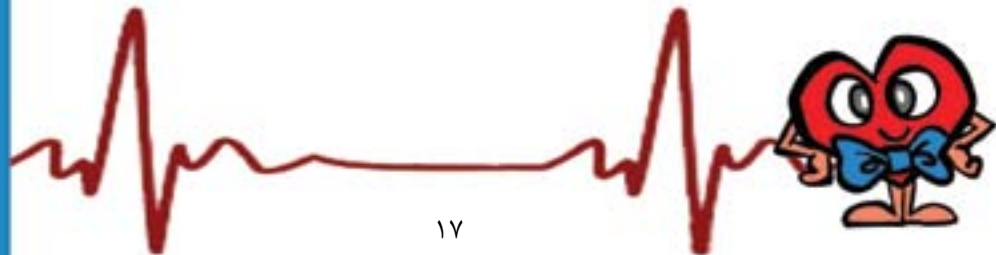


شیاف یا قرص می باشد آنرا تسکین دهید البته این درد نیز به تدریج طی چند هفته بهبود می یابد .

- یک سرخرگ در قسمت چپ زیر قفسه سینه شما قرار دارد که از آن جهت پیوند رگ قلب شما استفاده میگردد ، در صورتی که در قسمت چپ قفسه سینه احساس بی حسی و خواب رفتگی و احساس سنگینی مداوم و ملایم داشتید طبیعی می باشد .
- تمرینات تنفسی که در بیمارستان به شما آموزش داده می شود را در منزل نیز ادامه دهید . کشیدن نفس عمیق و تمرین سرفه به صورت موثر به نحوی که به قفسه سینه فشار وارد نکند دردتان را کم می کند .
- به یاد داشته باشید ۴ تا ۶ هفته طول می کشد تا شما احساس بهبودی یا بهتر شدن نمایید .

* مواظبت از زخم جناغ سینه چگونه باید باشد ؟

- ۶ تا ۸ هفته بعد از جراحی به پوشیدن بانداژ قفسه سینه ادامه دهید ، به خصوص در کسانی که دچار پوکی استخوان می باشند و خانمهایی که سینه های بزرگی دارند حتماً توصیه می شود .
- بعد از مرخص شدن از بیمارستان ، شما می توانید روزانه یا یک روز در میان دوش گرفته (کوتاه مدت) و با آب ولرم و صابون بدنانتان را بشویید ولی بایستی مراقب باشید که از به کار بردن لیف زبر و خشن جهت استفاده روی زخم خودداری نمایید . از به کار بردن هر نوع کرم ، پماد یا لوسیون روی زخم سینه و پاهای خودداری نموده مگر با تجویز پزشک .



(حدود ده عدد) ، به سالاد خود روغن زیتون اضافه کنید (یک قاشق) ، سوپ و سالاد را بیشتر مصرف کنید و در صورت عدم درمان بیبوست ، داروی تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمایید (زمان مصرف داروهای ملین ۲ تا ۳ ساعت قبل و یا بعد از داروهای اصلی مربوط به قلب باشد) .

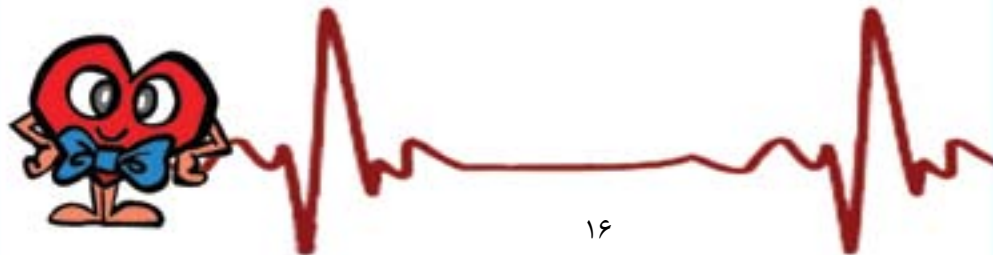


- با توجه به اینکه بعد از عمل جراحی قلب مدت کوتاهی طول می کشد که به زندگی طبیعی برگردید ، اطلاع از این موضوع ، احتمال افسردگی بعد از عمل را کم می کند ولی در صورت بروز افسردگی و ادامه دار شدن آن به پزشک معالج اطلاع تا با تدابیر درمانی به بهبودی زودتر شما کمک کند.

- یک برجستگی در بالای زخم جناغ سینه شما حس می شود که به دلیل بخیه زدن لایه های زیرین پوست به وجود می آید

که به مرور زمان بهبود می یابد . (این علامتی از عفونت یا التهاب نمی باشد)

- در روزهای اول بعد از عمل ممکن است احساس تق تق یا تریک تریک در قسمت استخوان سینه و یا صداهایی در قفسه سینه داشته باشید ، در این مورد حتماً بایستی در استفاده مداوم از بانداژ قفسه سینه توجه و از حرکات ناگهانی بدن به طرفین خودداری کنید ، که به تدریج بعد از چند هفته از بین می رود و در صورتیکه این صدا در جناغ سینه افزایش یافت به پزشک مراجعه نمایید .
- درد عضلات و گرفتگی عضلات در قسمت شانه و قفسه سینه به خصوص بین دو شانه در قسمت پشت شما طبیعی است که بایستی با مصرف داروهای مسکن که به صورت



۳- دستها را روی ران قرار دهید .

۴- از مفصل ران به جلو خم شوید و با استفاده از ساق پاها ، بدن را بالا بکشید .

*** نحوه بیرون آمدن از تختخواب**

• بر روی پشت بخوابید و به آرامی بدن خود را بلغزانید تا به لبه تخت برسید ، زانوها را کمی خم کنید و به آرامی به یک سمت بچرخانید ، با احتیاط با استفاده از یک آرنج که زیر بدن است ، بدن خود را به طرف بالا بکشید. در همان حال ، به آرامی هر دو پای خود را بگردانید و روی کف اطاق قرار دهید ، برای یک لحظه بنشینید ، زیرا نشستن از بروز سرگیجه جلوگیری می کند ، دستها را بر روی رانها قرار دهید ، از مفصل ران به سمت جلو خم شده ، و با کمک پاها ، بدن خود را به سمت بالا حرکت دهید . برای رفتن به رختخواب عکس مراحل فوق را انجام دهید.



*** از زخم پای خود چگونه مراقبت کنید ؟**

- به صورت چهار زانو بنشینید .
- پای سالم خود را روی پای که از آن رگ برداشته شده قرار ندهید .
- برای مدت طولانی ایستاده نباشید .



• در صورتیکه علائمی مانند درد شدید ، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب

تکرار شونده دیدید به پزشک جراح مراجعه کنید .

- در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به صورت حمایتی روی سینه بگیرید که باعث کاهش درد و کاهش فشار روی استخوان جناغ سینه می شود .
- برداشتن اجسام بیشتر از ۲ کیلو گرم ممنوع . (از بغل کردن اطفال خوداری کنید)



- استفاده از توالت فرنگی توصیه می شود چرا که نشستن و برخاستن در توالت های ایرانی فشار زیادی به زانو و ناحیه زخم های پا و جناغ سینه وارد می کند.

*** برخاستن از حالت نشسته :**

- برای برخاستن از روی صندلی یا نیمکت ، از ماهیچه های ساق پا استفاده کنید ، بازوها را برای بلند کردن بدن به کار نگیرید .



۱ - خود را به قسمت جلوی صندلی بکشید .

۲- یک پای خود را مقداری در جلوی پای دیگر قرار دهید .





در منزل نیاز به تعویض پانسمان و یا شستشوی زخم با بتادین و غیره نیست و ۵ تا ۷ روز بعد از عمل با حمام اول پانسمانها را برداشته و با شوینده های سر و بدن ناحیه زخمها را شستشو دهید . (از صابون و یا شامپو بچه استفاده کنید چرا که مواد شیمیایی کمتری دارد و زخم را تحریک نمی کند و باعث سوزش زخم هم نمی شود)
رعایت بهداشت دهان و دندان نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد .

* داروها :

پزشک شما داروهایی را تجویز می کند که قبل از مرخص شدن از بیمارستان توسط پرستاران به شما آموزش طریقه مصرف آنها در منزل داده می شود . در مورد داروهای مصرفی خود به موارد زیر توجه فرمایید.

نام دارو ، اثر آن ، میزان مصرف ، زمان و نحوه مصرف دارو . بدون نظر و مشورت پزشک خود هرگز دارویی را خودسرانه قطع ، کم یا زیاد نکنید . داروهای تجویز شده برای شما مناسب است ، لطفاً از تجویز داروهای خود به سایرین خودداری فرمایید . (اجازه ندهید دیگران از داروی شما استفاده کنند) .

داروها دارای یکسری عوارض هستند ، چنانچه عوارض زیر را در خود مشاهده نمودید لطفاً پزشک خود را در جریان مسئله قرار دهید .



• در طول روز نیز پاها را آویزان نکنید و موقع نشستن روی صندلی حتماً یک چهار پایه زیر پا بگذارید .
• هنگام استراحت بالشی زیر پا بگذارید تا کمی پاها بالاتر از سطح بدن باشد .

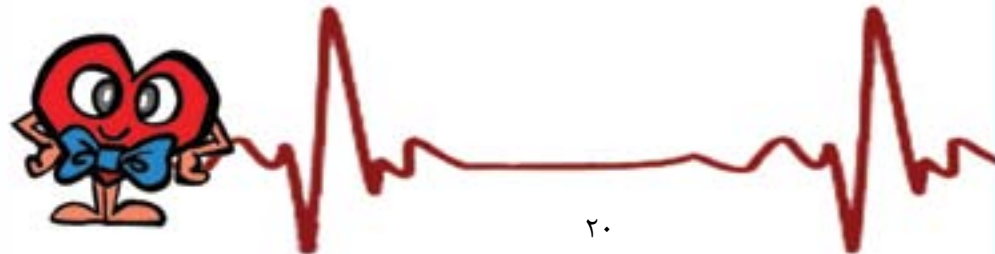
• پای شما مقداری ورم خواهد داشت ، شب که استراحت می کنید این ورم کمتر خواهد شد ولی مجدداً در طول روز ورم بیشتر میشود ، که اگر موارد ذکر شده بالا رعایت شود ورم پا کمتر خواهد شد ، اگر ورم خیلی شدید و همراه با درد باشد بایستی به پزشک مراجعه شود .

• در صورت تجویز جوراب واریس حتماً آنرا استفاده

کنید این جوراب به کمتر شدن ورم پای شما کمک می کند ، شب هنگام خواب جوراب را بیرون آورده و صبح قبل از خارج شدن از رختخواب دوباره بپوشید ، اگر فراموش کردید هر زمان که خواستید اقدام به پوشیدن جوراب کنید ، به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه پاهای خود را روی بالشی بالاتر از سطح بدن نگه داشته و بعد جوراب را بپوشید . تا زمانی که احساس می کنید پاهایتان ورم دارد جورابها را استفاده کنید .

• اکثر بخیه ها جذبی هستند ولی جهت اطمینان بیشتر با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید .

* نکته : اطمینان حاصل کنید که در هنگام ترخیص از بیمارستان هر گونه وسیله مربوط به دوره بستری اعم از آنژیوکت ، سیم آبی بلند در ناحیه شکم و ... حتماً خارج شده باشد .





از یک صندلی استفاده نمایید برای شستشوی قسمتهای پایینی بدن خم نشوید . در آب زیاد گرم حمام نکنید . زیرا سبب بی حالی ، ضعف و گیجی شما خواهد شد .

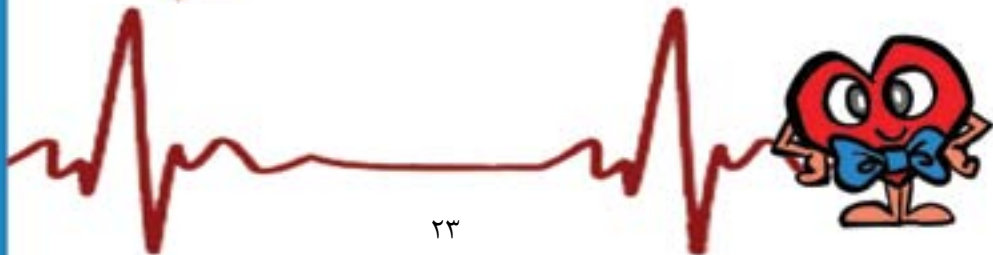
*** لباسها :**

لباسهای شما بایستی راحت باشد ، طوری که فشار زیادی به قسمتهای زخم جراحی وارد نسازد ، چون در حمام اول پانسمانها برداشته می

شود سعی شود لباسهایی که با زخم سینه و پا در تماس هستند تمیز و زود به زود تعویض شوند .

*** پله :**

شما می توانید از پله بالا بروید مشروط بر اینکه پس از طی چند پله مکث و استراحت کنید و اگر از نرده ی کنار پله کمک می گیرید از بازوی خود برای بالا رفتن استفاده نکنید چرا که به قفسه سینه فشار وارد می کند ، بیشتر از پاهای خود برای بالا رفتن کمک بگیرید .



وجود حساسیت های پوستی (قرمزی ، خشکی پوست ، راش پوستی) وزوز گوش ، تب ، گیجی ، خون مردگی شدید پوست ، تهوع و استفراغ ، اسهال ، بی نظمی ضربان قلب ، سردرد شدید ، زردی چشم

*** عیادت کننده :**

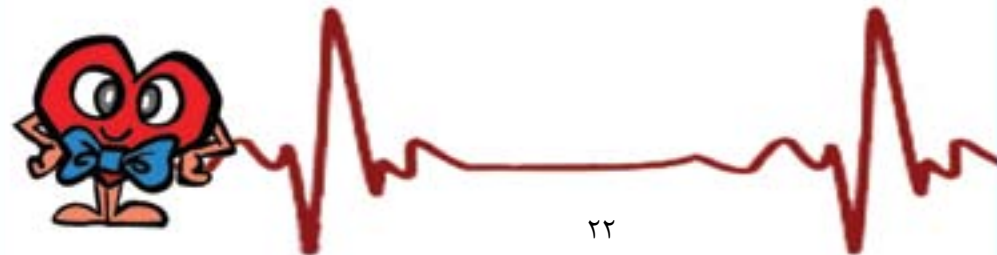
داشتن عیادت کننده برای تغییر روحیه شما مفید است ولی باید بدانید تعداد زیاد آن نتیجه عکس خواهد داشت .

در این زمان شما بیشتر به استراحت نیاز دارید و اجازه ندهید عیادت کنندگان زمان استراحت را از شما بگیرند .

از نزدیکان خود بخواهید عیادت کنندگان را توجیه کنند . مدت عیادت کوتاه و در روز تعداد محدودی از آنان را پذیرا باشید و از کسانی که به سرماخوردگی مبتلا هستند بخواهید از بیمارستان عیادت نکنند .

*** دوش گرفتن :**

معمولاً ۷-۵ روز پس از انجام عمل جراحی قلب می توانید حمام کنید . در ابتدا برای حمام کردن شما به کمک دیگران احتیاج دارید (بخصوص برای شستن سر ، که دستها نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد در ناحیه قفسه سینه نشوید) در موقع حمام کردن





*** برگشت به کار :**

بازگشت شما به محیط کار پس از معاینه پزشک و با مشورت ایشان مشخص خواهد شد ، اما معمولاً حدود ۲ ماه بعد از عمل کار سبک را می توانید شروع کنید .

*** مشکلاتی که در صورت بروز حتماً بایستی سریعاً به اورژانس اطلاع و یا به بیمارستان مراجعه شود :**

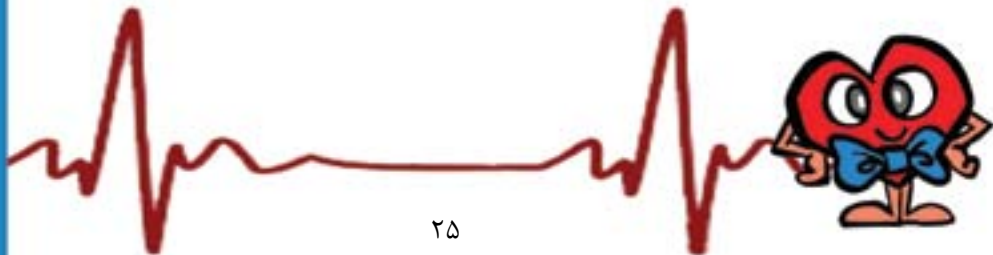
- درد سینه شبیه دردهای قبل از عمل جراحی که مربوط به قلب باشد البته درد قفسه سینه و دنده ها به خاطر محل عمل می باشد که با درد قلبی نباید اشتباه گرفته شود .



- تب و لرز
- سرفه همراه با خون و وجود خون روشن در خلط سینه
- اگر به صورت ناگهانی یک دست یا یک پا دچار بیحسی شدید شد .

• "سردرد شدید همراه با سرگیجه و ناگهانی زمین خوردن و بیهوش شدن به صورت لحظه ای

• شکم درد و یا استفراغ و اسهال شدید ، دفع مدفوع همراه با خون روشن

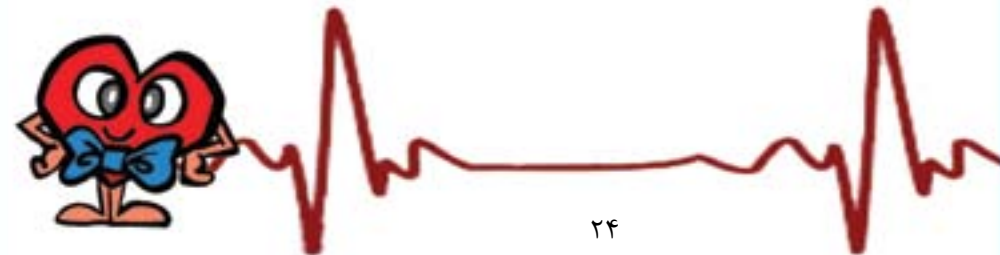


*** فعالیت های زناشویی:**

فعالیت های زناشویی خود را ۴۰ تا ۶۰ روز به تاخیر بیندازید . از سرگیری فعالیت های جنسی به موازات توانایی در سایر فعالیت ها امکان پذیر است . باید از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن غذای سنگین خودداری کرد . در صورت احساس ناراحتی در قفسه سینه و اشکال در تنفس یا تپش قلب بعد از فعالیت جنسی به مدت بیش از ۱۵ دقیقه باید به پزشک مراجعه نمود .

*** رانندگی :**

حداقل تا ۸ هفته بایستی از رانندگی با اتومبیل، دوچرخه و یا موتور سیکلت خودداری کنید تا استخوان جناغ سینه شما کاملاً جوش بخورد ، اگر مجبور به مسافرت با مسافت زیاد هستید (بعد از ترخیص حین بازگشتن به شهرتان) از راننده بخواهید هر ۲ ساعت یکبار شما را پیاده کرده و به مدت چند دقیقه قدم بزنید ، پاها آویزان نباشد ، در صورت امکان روی صندلی های عقب به حالت نیمه نشسته دراز بکشید و زیر پاها و پشتتان بالش نرم بگذارید .





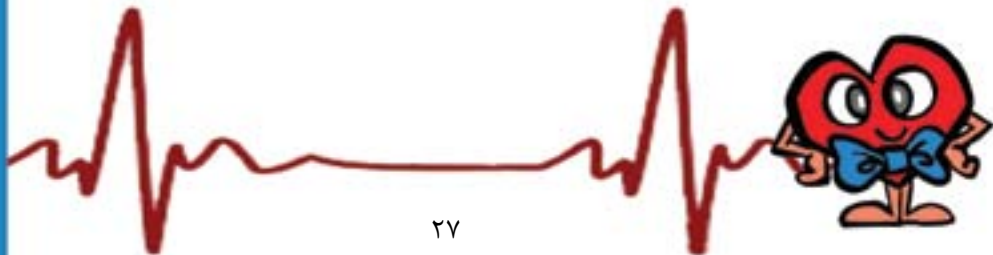
در بسیاری مواردی که دریچه تعویض یا ترمیم می شود جهت رقیق کردن خون و جلوگیری از لخته شدن خون بر روی دریچه دارویی بنام وارفارین تجویز می شود .

تجویز دارو : وارفارین چیست ؟

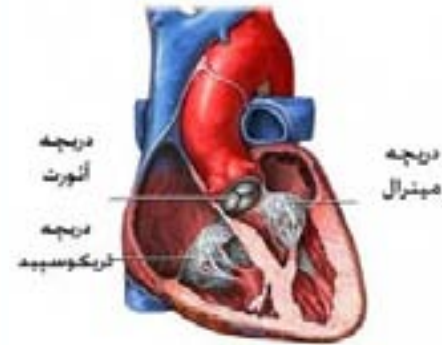
وارفارین (کومادین) ، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است . گاهی به این دارو ، (رقیق کننده خون) گفته می شود . وارفارین فرآیند لخته شدن خون را کند می کند ؛ به عبارتی دیگر کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود . برای بررسی عملکرد این دارو بایستی از یک آزمایش کمک گرفت که به آن PT, INR می گویند .

مصرف این دارو حتماً باید با انجام آزمایش PT, INR همراه باشد چرا که در صورت مصرف بی رویه و بدون کنترل باعث خونریزی های خطرناک می شود خصوصاً خونریزی مغزی و در صورت مصرف کمتر از

تجویز پزشک باعث ایجاد لخته می شود . زمان آزمایشات حتماً با پزشک معالج هماهنگ شود در ضمن مصرف بعضی داروها با وارفارین خطرناک می باشد و خوردن هر دارو حتماً با مشورت پزشک معالج باشد . در صورت نیاز به عمل جراحی و یا هر نوع اعمالی نظیر



بیماریهای دریچه ای قلب



بیماری دریچه ای قلب عبارت است از عارضه بیماریهایی که به دریچه های قلب آسیب میرساند . قلب ۴ دریچه دارد ، این دریچه ها تنظیم عبور جریان خون از حفرات قلب را بر عهده دارند .

علل بیماریهای دریچه ای قلب :

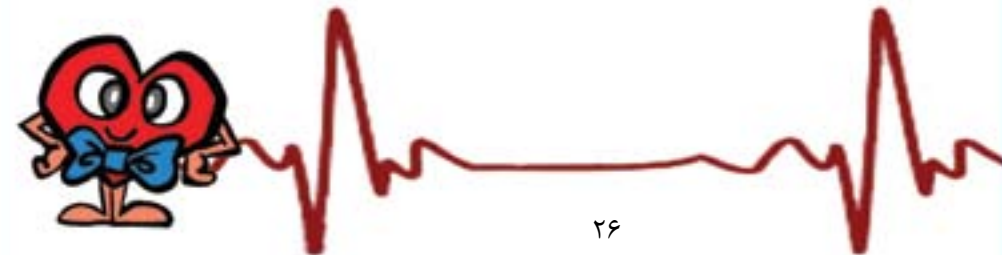
تب روماتیسمی، آترواسکلروز(تصلب شرایین) بالا بودن فشار خون، نقایص مادر زادی قلب، آندوکاردیت و تزریق مواد مخدر در رگ و گاهی اوقات سیفلیس و ارث

علائم شایع

تپش قلب و تنگی نفس حین فعالیت ، خستگی و ضعف ، درد قفسه سینه و یا حتی بدون هیچ علائم واضح بالینی که فقط در صورت معاینه توسط پزشک مشخص خواهد شد . بیماری دریچه ای قلب اساساً به دو نوع تقسیم می شود : تنگ شدن دریچه ، یا گشاد شدن دریچه

بیماری های دریچه ای به روش های مختلف درمان می شوند :

تجویز دارو و اصلاح تنگی دریچه با بالون ، ترمیم دریچه به روش جراحی، تعویض دریچه به روش جراحی





- ۴- تغییر در میزان ورزش و یا نوع ورزش
- ۵- الکل (احتمال خونریزی را زیاد می کند.)
- ۶- بیماری‌هایی مانند عفونت ، آنفلوانزا ، تب و ...
- ۷- مصرف سیگار
- ۸- مصرف بعضی محصولات گیاهی و یا مکمل های ویتامین

در صورت مسمومیت با وارفارین و یا بالا رفتن INR ، چه خطراتی ایجاد می شود؟

- خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید .
- خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خونریزی‌های منظم از بینی
- خونریزی زیاد از لثه
- ادرار قرمز و یا قهوه‌ای تیره
- مدفوع تیره

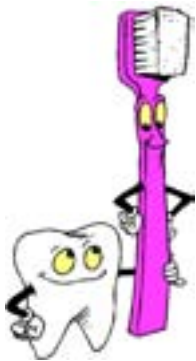
- خونریزی‌های شدید طی دوره‌های قاعدگی در خانم‌ها
- فردی که وارفارین مصرف می کند باید فعالیت‌های روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهد و اگر کمی مراقبت کند می تواند تا حد زیادی از وقوع این عوارض جانبی پیشگیری کند .

به عنوان مثال:

* از مسواک نرم استفاده کنید .

* پوشیدن جوراب و کفش راحت در منزل توصیه می شود .

* در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته



کشیدن دندان ، جرم گیری ، عمل لثه، زایمان ، سیستوسکوپی ، رکتوسکوپی و غیره حتماً قبل از آن با پزشک خود مشورت نمائید تا نسبت به تغییر در مصرف وارفارین و پیشگیری از عفونت قلبی اقدامات لازم انجام شود در ضمن قبل از هر گونه اقدام پزشکی نظیر عمل جراحی استفاده از وارفارین را به پزشک مربوطه اطلاع دهید .

*** نکته :** این دارو بدون تجویز پزشک نباید مصرف شود و شروع ، کم یا زیاد و یا قطع دارو حتماً با کنترل INR ، PT و تحت نظر پزشک متخصص باشد .

نکاتی که باید در مصرف وارفارین به آن توجه کرد :

۱- رژیم غذایی: باید مطمئن باشید که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید ، چون مصرف بعضی مواد خوراکی باعث تاثیر مستقیم بر اثر بخشی وارفارین در بدن می شود بنابراین تعادل در مصرف غذاهای زیر اهمیت زیادی در کنترل INR دارد ، مواد غذایی ، ادویه جات و میوه هایی که باید با احتیاط و به مقدار کم مصرف شوند عبارتند از : چای سبز ، سبزیجات خام و پخته مانند انواع سبزی خوردن ، سبزی قورمه سبزی ، کرفس و کلم و انواع محصولات پر بیوتیک نظیر ماست ، جگر (اصلاً استفاده نشود) ، سیر که خوردن آن نباید بیشتر از یک حبه در روز باشد ، بعضی میوه ها نظیر گریپ فروت و انبه ، زنجبیل ، زرد چوبه و پیاز ...

۲- افزایش و یا کاهش وزن: در صورت افزایش و یا کاهش وزن قابل ملاحظه ، آن را به پزشک خود گزارش کنید.

۳- داروها: شروع داروی جدید همراه با وارفارین و یا قطع دارویی که قبلاً همزمان با وارفارین مصرف می شده است با نظارت پزشک باشد .





توانبخشی پس از جراحی قلب



رژیم غذایی پس از جراحی قلب باز:

غذاهای سرخ کردنی و چرب نظیر کله پاچه، دل و جگر و قلوه استفاده نکنید. از خوردن غذا به مقدار زیاد در یک وعده پرهیزید. (پرخوری) از گوشت قرمز کمتر استفاده کنید (هفته ای یک تا دو بار بلامانع است) بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید. از غذاهای کم چرب، کم نمک و در بیماران دیابتی کم شکر استفاده شود.

مصرف روزانه سه عدد گردو بسیار مفید است



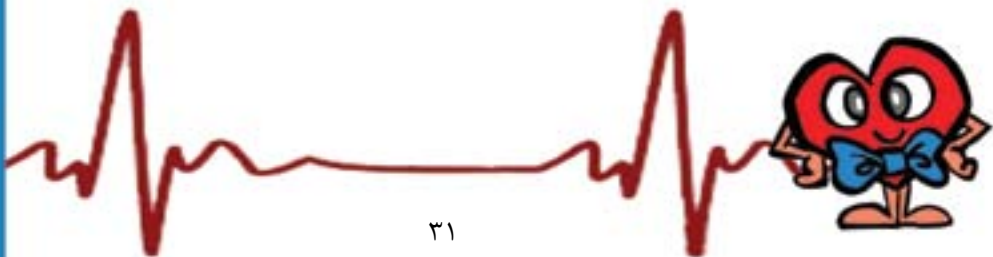
زیرا باعث کاهش کلسترول خون می شود.

تا حد امکان غذاها را بصورت آب پز و یا کباب شده مصرف کنید.

در صورتیکه فشار خون بالا دارید، از زیاده روی در مصرف

نمک پرهیزید؛ چون موجب تجمع مایعات در بدن شده و در نهایت باعث افزایش فشار خون و تنگی نفس می شود.

از مصرف انواع روغن نباتی جامد، کره، خامه و شیر پر چرب و شیرینیهای خامه دار



باشید.

* از انجام فعالیت های شدید خودداری کنید.

توجه: ممکن است در اثر ضربه ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیت های خود باشد.

در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

آیا دوز وارفارین در همه افراد یکسان است؟

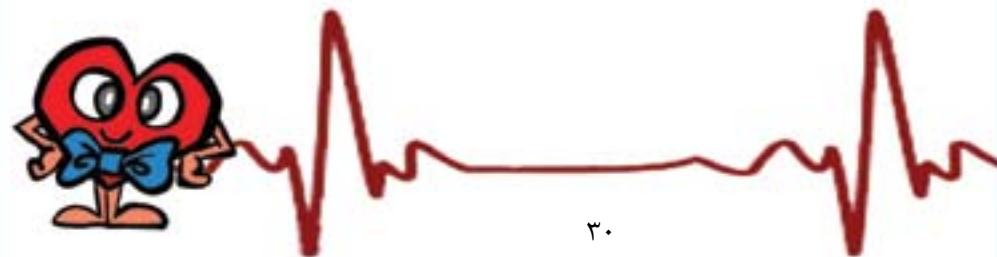
خیر، مقدار مصرف وارفارین در افراد مختلف متفاوت است و مقدار مورد نیاز وارفارین را پزشک با توجه به INR،PT هدف هر بیمار و نوع بیماری وی، برای او تجویز می کند.

بهترین زمان مصرف وارفارین چه ساعتی در روز است؟

در مورد مصرف وارفارین باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف وارفارین ساعت ۵ تا ۶ عصر می باشد.

چند بار در روز وارفارین را مصرف می کنند؟

وارفارین را به صورت یک بار در روز مصرف می کنند. در افراد مختلف بر اساس نوع بیماری و تشخیص پزشک دفعات مصرف متفاوت است مثلاً (هر روز، یک روز در میان، ۲ روز در هفته و ...).





آیامی توانید به جای مقداری یا تمامی مسافتی که باید پیاده روی کنید، از دوچرخه های ثابت استفاده کنید؟ در صورت اجازه، نکات زیر را رعایت کنید.

- ۱- کشش دوچرخه را در حداقل میزان آن قرار دهید.
- ۲- پای خود را روی پدال قرار داده و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که زانوها هنگام نزدیک شدن پدال به زمین کمترین میزان خم شدگی را داشته باشند.
- قسمت فوقانی بدن خود را شل نگهدارید. روی دستهای خود خم نشوید.
- ۳- با رکاب زدن آهسته شروع کنید و بدون توقف ۵-۶ دقیقه رکاب بزنید.
- ۴- این عمل را ۵ روز در هفته انجام دهید و ۲ روز باقیمانده را استراحت کنید.

فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید:

- ممکن است ابتدا احساس ضعف و خستگی کنید. همچنین ممکن است مختصری احساس سفتی در بدن داشته باشید. به آهستگی حرکت کنید و زمان و سرعت فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید.
- بعد از هفته اول روزانه ۴ بار و هر بار ۸-۷ دقیقه فعالیت کنید.
- فعالیت باید قبل یا حداقل یک ساعت بعد از غذا باشد.
- بعد از فعالیت استراحت کنید و کمی آب بنوشید.



که باعث تجمع چربی در بدن و در نهایت چاقی می شوند خود داری کنید. می توانید از روغن های نباتی مایع یا روغن زیتون، شیر و ماست و پنیر کم چرب به مقدار لازم استفاده کنید. افرادی که چربی خون بالا دارند و در حال معالجه هستند بیشتر از افراد عادی باید رعایت موارد فوق را بکنند.

در برنامه غذایی خود سعی کنید از سبزیجات، سالاد و میوه های تازه استفاده کنید زیرا این مواد حاوی انواع ویتامین می باشند و از بروز یبوست نیز جلوگیری می کنند.

* پیاده روی:

• یکی از روشهای خوب خورسائی به قلب و بدن می باشد نکته بسیار مهم این است که شما به تدریج پیاده روی خود را افزایش دهید در صورتیکه خسته شدید راه رفتن را متوقف کنید. در هوای زیاد گرم یا خیلی سرد از منزل بیرون نروید، در هوای سرد برای خارج شدن از منزل حتماً با ماسک، دهان و بینی خود را بپوشانید.



* رکاب زدن با دوچرخه های ثابت:

• این امکان وجود دارد که از پزشک خود بپرسید





الکل

الکل به دلایل زیر باعث اختلال در تسریع روند بهبودی شما بیمار عزیز را دارد:

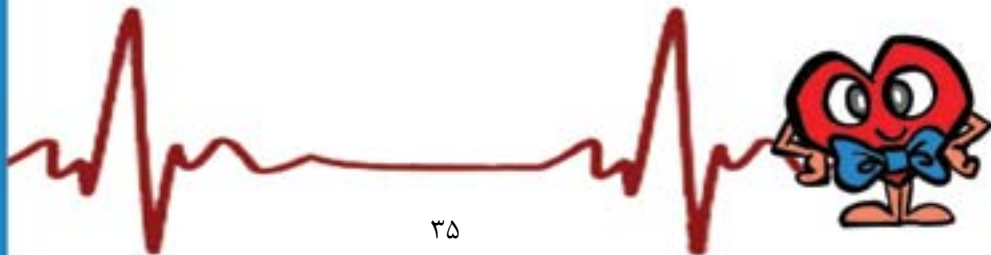
- * افزایش فشار خون
- * افزایش ضربان قلب و ایجاد نامنظمی در ضربان قلبی
- * افزایش ناراحتی های گوارشی (زخم معده)

تغییرات عواطف و احساسات:

در ظاهر چنین به نظر می رسد که دوران بهبودی شما به کندی سپری می شود و ممکن است احساس کنید یکسری ناتوانایی های جسمانی، محدودیت های دارویی و جراحی برای شما پیش آمده است . ممکن است دچار اختلال در خواب خود شده باشید و یا احساس کنید که در بعضی از روزها انرژی و توان شما کمتر است. کلیه این مسایل طبیعی است ، پس بی جهت مضطرب نشوید.



بعد از عمل جراحی قلب ، بعضی از بیماران کمی افسرده می شوند که این یک احساس طبیعی است و ممکنست میزان زیادی از انرژی شما صرف فائق شدن بر احساس ترس و نگرانی در این مورد شود. بعضی از بیماران حتی ممکن است گریه کنند ، عده ای از بیماران نیز دچار ضعف حافظه شده و نمی توانند حافظه



• در صورت ایجاد هریک از علائم زیر باید فعالیت را کاهش داد :

احساس فشار یا تپش در سینه ، تنگی نفس ، افزایش درد در محل یا اطراف بُرش قفسه سینه یا در ساق پاها ، خستگی خیلی شدید ، ضعف ، یا سرگیجه در صورتی که پس از استراحت ، علائم بدتر شد یا از بین نرفت به پزشک خود اطلاع دهید.

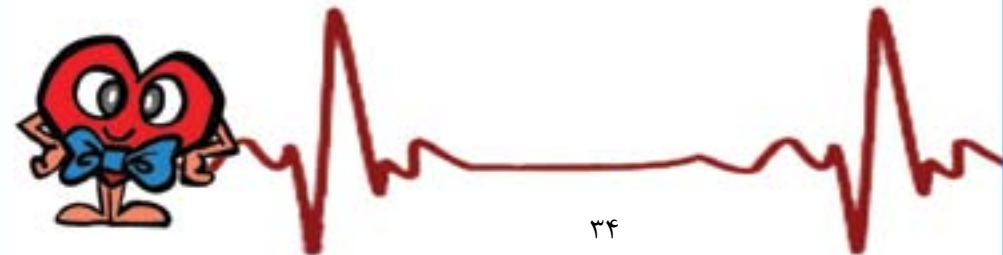
(از یکی از دوستان مورد علاقه تان بخواهید همراه شما ورزش کند تا احساس حمایت بیشتری داشته باشید) .

سیگار:



تحقیقات نشان داده است که دخانیات سبب افزایش تعداد ضربان قلب، تنگی عروق خون، افزایش فشار خون و سبب گرفتگی ناگهانی عروق قلب و تاثیر بد بر ریه خواهد شد. گرچه ترک دخانیات کاری مشکل به نظر می رسد، ولی شما توانایی انجام اینکار را خواهید داشت . (با مراجعه به مراکز ترک و یا مراجعه به روان پزشک و روان شناس) . افرادی که به موادی چون تریاک اعتیاد دارند برای ترک اعتیاد حتماً با نظر پزشک خود و با کنترل روان پزشک اقدام به این کار نمایند، در ضمن تا چند ماه (معمولاً ۳ تا ۴ ماه) نیاز به ترک نمی باشد.

دخانیات بدترین سلاحی است که شما بر علیه خود بکار می برید.





نمی کند صحبت کنید، این کار می تواند در مورد درک احساساتتان به شما کمک کند.

استرس و راههای رسیدن به آرامش روح و روان

استرس واکنش جسمانی، روانی و عاطفی شخص در برابر تغییرات محیط می باشد.

نشانه های استرس:

استرس می تواند بعضی از نشانه های زیر را بوجود آورد، شدت و نوع علائم آن در افراد متفاوت است.

نشانه های جسمی:

گرفتگی یا انقباض (گلو - سینه - شکم ...)، احساس درد (در ناحیه سر

- گردن - کمر)، تپش قلب، پرش های عضلانی (تیک)، خستگی و احساس کوفتگی، دل درد و در اصطلاح فروریختن چیزی در دل، تعریق بدن خصوصاً در کف دست ها، اسهال، مشکلات خواب، ناراحتی معده و گوارش، خشکی دهان

نشانه های فکری:

گیجی و شلوغی ذهن، اشتباهات مکرر، کم دقتی، بهانه جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث، ضعف در تصمیم گیری.



خود را بخوبی متمرکز سازند و از این جهت ممکنست احساس نارضایتی و شرمندگی داشته باشند (مثلاً فراموش کردن شماره تلفن). باید توجه داشته باشید که تمام این احساسات پس از طی دوران بهبودی شما خاتمه می یابد. (اگر در طی ۶ تا ۸ هفته پس از عمل این حالات شدید و غیر قابل تحمل باشد حتماً مسئله را با پزشک خود مطرح و به روان پزشک مراجعه فرمایید).

* صحبت درباره احساسات و نیازهای شما:

اگر اطرافیان از احساس شما آگاه باشند، بهتر از شما حمایت خواهند کرد. موقع گفتگو با همسر یا خانواده خود:

- زمانی را انتخاب کنید که شما در آرامش هستید و می توانید بدون اضطراب با او صحبت کنید.
- از عباراتی مانند (من احساس می کنم یا من نیاز دارم...) استفاده کنید تا طرف مقابل شما عواطف شما را بدون احساس ملامت و انتقاد درک کند.



- به طرف مقابل خود وقت کافی بدهید تا احساسات و نیاز خود را بیان نماید. دوران پس از عمل جراحی برای نزدیکان شما نیز زمان سختی است.

• ممکن است بخواهید ابتدا با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده که با شما زندگی





۱۱ - غذا را با آرامش و لذت بخوریم .

۱۲ - سعی کنیم در کمک کردن به دیگران پیشقدم شویم .

۱۳ - تلاش کنیم مثبت اندیش باشیم و به خوبی ها و زیبایی ها فکر کنیم .

۱۴ - بخندیم زیرا خنده یکی از سالم ترین پادزهرهای فشار روانی است .

۱۵ - به موسیقی های آرامش بخش و ملایم گوش کنیم. (خصوصاً موسیقی بدون کلام)

۱۶ - در مقابل خواسته های نابجای دیگران «نه» بگوییم .

۱۷ - روی اخبار ناخوشایند تکیه نکنیم .

۱۸ - از ورود سموم بخصوص الکل و تنباکو به بدن جلوگیری کنیم ، چون این مواد ابتدا

نوعی تسکین موقت ایجاد می کنند اما تعادل بدن را بر هم زده و زمینه بروز استرس را

مهیا می کنند .

۱۹ - با دیگران در مورد مشکلات و نگرانی های خود صحبت کنیم .

۲۰ - از روش های آرامش بخش استفاده کنیم (مانند یوگا ، مراقبه، ماساژ ، استنشاق

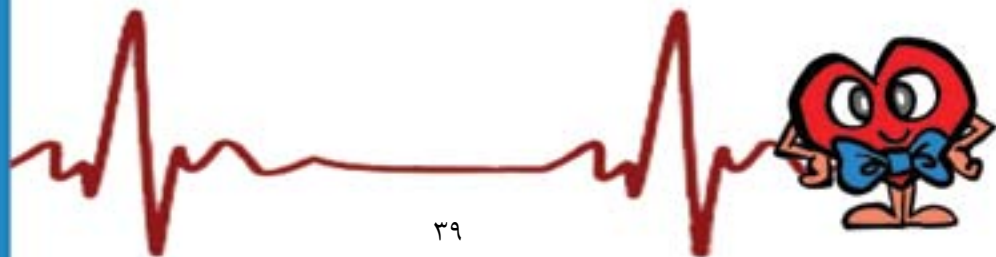
هوای تازه)

اگر با رعایت و انجام موارد یاد شده استرس در فرد کنترل نشد و موجب اختلال گردید

بایستی به متخصص روانشناس و یا روانپزشک مراجعه شود .

با آرزوی بهبودی

۱۳۹۴



راهکارهای مقابله با استرس :

۱- یاد خدا و توکل به او (الا به ذکرا.. تطمئن القلوب)

۲ - شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم .

۳ - صبح ها زود از خواب بیدار شویم (سحرخیز باش

تا کامروا باشی)

۴ - به چشمان خود استراحت دهیم (گاهی چشمهایمان را ببندیم)

۵ - مشکلات را آنچنان که هستند بپذیریم .

۶ - نرمش و ورزش را در برنامه ی روزانه خود بگنجانیم .

۷ - با آرامش به قدم زدن مخصوصاً در پارک یا محیط های آرام پردازیم .

۸ - در زمان فشار عصبی در صورت امکان حمام کنیم .

۹ - در وضعیت آرامی بنشینیم ، چشم های خود را ببندیم و اندیشه خود را بر روی یک

کلمه ، یا صدا و یا جمله ای که دوست داریم ، متمرکز کنیم و هر فکر دیگر را از ذهن

خارج کنیم .

۱۰ - هنگام بروز استرس ، به طور

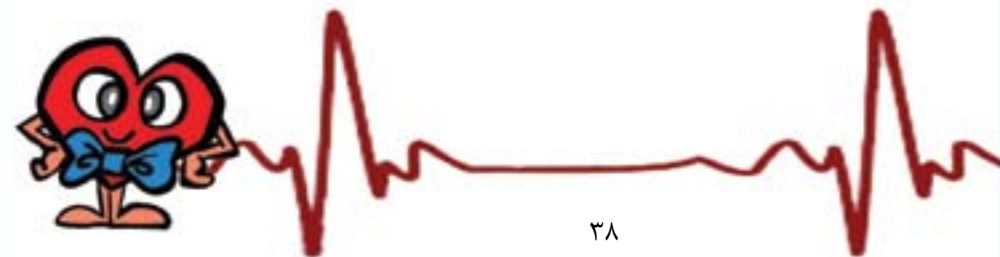
صحیح و عمیق نفس بکشیم یعنی با

یک شماره هوا را به ریه ها وارد کنیم،

تا چهار شماره هوا را در ریه ها نگه

داریم و با دو شماره هوا را از ریه ها

بیرون بفرستیم .





منابع :

- ۱- مراقبتهای پس از عمل جراحی قلب (ترجمه دکتر زهرا قنبریان)
- ۲- پس از جراحی قلب (ترجمه دکتر حبیب الله سعادت ، مرکز علوم تحقیقات قلب و عروق دانشگاه شهید بهشتی) <http://www.sbm.ac.ir>
- ۳- مشاوره روانشناسی در بخش بازتوانی قلب تهران <http://thc.tums.ac.ir>
<http://www.ravanshenasan.com>
- ۴- روانشناسی سلامت نوشته ادوارد پ. سارافینو ، ترجمه دکتر فروغ شفیعی ودکتر الهه میرزایی
- ۵- چگونه می توانم برای یک جراحی قلب آماده شوم؟ thc.tums.ac.ir
- ۶- کتاب زندگی آسان پس از جراحی قلب نوشته گیتا نوحی مقدم
- ۷- استفاده از تجربه علمی اساتید پزشک جراح قلب بیمارستان کوثر (دکتر زهرا قنبریان ، دکتر علی اصغر چرومی و دکتر مسعود شفیعی) همچنین دکتر سهیلا جعفرپور ، دکتر فرناوش اشرف و دکتر رضا صلاحی (کار دیولوژیست) و سرپرستاران بخشهای جراحی قلب کوثر
- ۸- تجربیات بخش روانشناسی بیمارستان کوثر در زمینه کاهش استرس بیماران جراحی قلب

