



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

جراحی قلب

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- در خصوص رژیم غذایی با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
 - از مصرف غذاهای چرب، شور، کنسرو شده، غذاهای آماده و غذاهای سرخ شده جدا اجتناب کنید و مصرف مایعات، سوپ، سبزیجات، میوه‌های تازه و غذاهای کم چرب و تازه خانگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
 - مصرف روزانه نمک را کاهش دهید.
 - مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار را کم کنید. نوشیدنی‌های الکلی مصرف نکنید.
 - فعالیت جسمی را بتدریج شروع کنید و در صورت تحمل طول مدت تحرک را بیشتر کنید.
 - راه رفتن و پیاده روی تا حدی که سبب خستگی و درد نشود بصورت روزانه روی زمین صاف و هموار در هوای آزاد که خیلی گرم و خیلی سرد نباشد، انجام شود.
 - 1-6 هفته بعد از ترخیص می‌توانید کارهای سبک را انجام دهید.
 - از حرکات چرخشی در بازوها و حرکات بالای سر، و دورشدن زیاد دو بازو و هر گونه فشار روی سینه پرهیز کنید.
 - از بالا و پایین رفتن زیاد از پله‌ها در هفته‌های اول خودداری کنید.
 - معمولاً شش تا دوازده هفته پس از عمل بتدریج فعالیت‌های متوسط مانند مرتب کردن رختخواب و اتوکشی و... و بعد از سه ماه کارهای سنگین مثل جارو کردن و دویدن و... را شروع کنید.
 - در فواصل بین فعالیت‌ها حداقل بیست دقیقه استراحت کنید و در صورت درد شدید در ناحیه سینه یا تنگی نفسی که با استراحت برطرف نشود به پزشک مراجعه نمایید.
 - رانندگی حداقل شش هفته ممنوع است.
 - از انجام فعالیت در هوای سرد و یا بعد از خوردن غذا اجتناب کنید.
 - تا شش هفته از بلند کردن یا کشیدن یا هل دادن اجسام بیش از سه کیلوگرم خودداری شود.
 - دو تا سه ماه پس از عمل بسته به وضعیت عمومی و نوع کار با ارزیابی کامل و اجازه پزشک معالج زمان مناسب برای شروع فعالیت‌های اجتماعی و کار است.
 - با نظر پزشک 7-10 روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورتی که درد قفسه سینه با مسکن‌های معمول بهبودی نداشته یا مشابه دردهای قلبی پیش از عمل جراحی بود
 - تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
 - درد زیاد
 - سرفه شدید
 - ترشحات زخم یا خونریزی
 - مدفوع قیری رنگ
 - حالت تهوع و استفراغ
 - ضعف شدید غیر معمول
 - افزایش یا کاهش فشار خون
 - کوتاه شدن نفس‌ها
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی