


Persiska

# Hemgångsinformation

Till dig som genomgått en hjärtoperation



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET



اطلاعات برای کسانی  
که پس از عمل جراحی قلب  
مرخص می شوند

بخش توراکس  
بیمارستان دانشگاهی سالگرنسکا  
منطقه ی گوتنبرگ

### هماهنگ کننده‌ی امور بیماران

ما در اینجا پرستاری داریم که تجربه‌ای درازمدت از مراقبت بیماران دارد که زیر عمل جراحی توراکس (قفسه‌ی سینه) قرار داشته‌اند و او به عنوان مسئول هماهنگی امور بیماران کار می‌کند که هدف آن در درجه‌ی نخست کمک به کسانی مانند شماست که در منطقه‌ی گوتنبرگ زندگی می‌کنید.

شما احتمالاً او را در یک نشست اطلاعاتی در آستانه‌ی عمل جراحی ملاقات می‌کنید و پس از آن، او در طول زمان مراقبت از شما، در اینجا خواهد بود و نیز به عنوان رابط شما پس از مرخصی‌تان انجام وظیفه خواهد کرد. هماهنگ کننده‌ی امور بیماران در همکاری با دیگر کارکنان درمانی انجام وظیفه می‌کند و برای زمان مراقبت از شما در اینجا، برای مرخصی شما در آینده و برای اقدامات احتمالی جهت کمک به شما که ممکن است پس از مرخصی، نیازمند آنها در منزل باشید، برنامه ریزی می‌کند.

برای تماس با هماهنگ کننده‌ی امور بیماران می‌توانید به شماره **031-343 98 33** تلفن بکنید.

شما اخیراً زیر عمل جراحی قلب قرار گرفته و به این ترتیب مرحله‌ی جدیدی از زندگی خود را آغاز کرده‌اید. ما امیدواریم که بتوانیم در این جزوه، در آستانه‌ی مرخصی شما، رهنمودها و توصیه‌هایی را به اطلاع شما برسانیم.

### خستگی

در هفته‌های نخست، احساس خستگی و ضعف در برخی اوقات، پدیده‌ای عادی است. بودن در خانه پرزحمت است و احتمالاً شما نیروی کافی برای پذیرایی از عده‌ی زیادی که به دیدارتان می‌آیند، ندارید. حایز اهمیت است که خودتان را در معرض استرس نامناسب قرار ندهید. با این اطلاعاتی که کسب می‌کنید، شاید از اینکه بهبودتان بیش از آنچه که تصور می‌کردید طول می‌کشد، دلسرد نشوید. فعالیت جسمی شما ترجیحاً باید روز به روز افزایش یابد تا بتوانید سریعتر بهبود یابید و احساس خستگی‌تان کاهش یابد. تمرین منظم به بهتر شدن حالتان می‌انجامد و می‌تواند خرسندی فراوانی پدید آورد.

### احساسات و زندگی مشترک

اشخاص گوناگون پس از عمل قلب واکنش‌های متفاوتی دارند. و این نیز که روزی از روز دیگر بهتر یا بدتر است، کاملاً طبیعی و بشری است. زودرنجی، افسردگی، زود به گریه افتادن، دشواری تمرکز حواس، کابوس‌های آزاردهنده و ضعف جزئی حافظه، پدیده‌هایی معمولی است. اینها واکنش‌هایی عادی است و به تدریج از بین می‌رود. استرس واکنش بدن در مقابل تقریباً تمام عوامل فشارآور و چالش‌ها و الزامات است. در هنگامی که استرس داریم، نبض سریعتر می‌زند و فشار خون بالا می‌رود. این امر باعث افزایش فشار بر قلب می‌شود. به واکنش بدنتان توجه کنید، انتظار اتان واقع‌بینانه باشد و خواسته‌ی بیش از حد از خودتان نداشته‌باشید. برای خود فرصت‌هایی فراهم کنید که کاری را که دوست دارید انجام دهید.

شما خودتان احساس خواهید کرد که چه زمانی رابطه جنسی خود را دوباره برقرار کنید. در اوایل دوران پس از عمل جراحی ممکن است درد جای جراحی شده مانعی عملی باشد اما صرفنظر از آن، محدودیتی فیزیکی در این مورد وجود ندارد. برخی داروهای قلب ممکن است ایجاد ایپوتنس (کاهش قوای جنسی) بکند - در این زمینه برای دریافت کمک و راهنمایی با پزشک خودتان صحبت کنید.

### برش جراحی

شش تا هشت هفته تا التیام جراحی جناغ سینه طول می‌کشد. جناغ بوسیله‌ی نخ فولادی بسته می‌شود و این نخ برای همیشه در آنجا باقی می‌ماند.

دو تا سه هفته طول می‌کشد تا پوست روی سینه بهبود یابد. نیازی به برداشتن بخیه نیست چرا که محل برش با نخ جراحی خاصی دوخته می‌شود که بدن خودش آن را تجزیه و جذب می‌کند. (این تجزیه و جذب حدود دو ماه طول می‌کشد). گاهی ورمی در انتهای فوقانی جناغ دیده می‌شود. این ورم خود بخود پس از مدتی می‌خوابد. احساس درد می‌تواند تا مدتی دراز پس از عمل باقی بماند.

در عمل بای پس غالباً از یک رگ برداشته شده از پا استفاده می‌شود. خون پا راه دیگری برای بازگشت به قلب پیدا می‌کند. پایی که مورد جراحی قرار گرفته، ممکن است ورم کند و بنابراین خوب است که هنگام نشستن بالا نگاه داشته شود. گاهی ممکن است پزشک برای بستن زخم پوست پا از اگراف استفاده کند. در این صورت باید آن را دوازده تا چهارده روز بعد بردارند. همزمان با این، بخیه‌ها ی لوله تخلیه نیز کشیده می‌شود.

### جناغ سینه

بهبود جناغ سینه شش تا هشت هفته طول می‌کشد. در جریان التیام، جناغ به تدریج قوی‌تر می‌شود، به این معنا که می‌تواند فشار بیشتر و بیشتری را تحمل کند و شما می‌توانید اشیائی را تا شروع درد، بلند یا حمل کنید. حمل کیسه‌های سبک خوار بار یا انجام کارهای ساده‌ی خانه اشکالی ندارد اما سعی کنید که وزن بصورت مساوی میان بازوانتان تقسیم شود. اما، از بلند کردن اشیاء سنگین و حرکات شدید، برای نمونه پارو کردن برف، هیزم‌شکنی، چرخاندن چوب گلف، بازی تنیس و حرکات سنگین برای کشیدن و فشار دادن، مانند حرکات در هنگام تغییر مبلمان، خودداری کنید.

### علائم عفونت

ممکن است در دو هفته‌ی پس از عمل جراحی، حرارت بدنتان اندکی زیادتز از حالت عادی باشد. اگر تب شدید همراه درد، ورم و سرخی داشته باشید یا از محل برش مایع خارج شود، باید با هماهنگ‌کننده‌ی امور بیماران تماس بگیرید.

## نبض

پس از عمل جراحی ممکن است نبض اندکی سریع‌تر و ضربان قلب اندکی شدیدتر باشد، اما این حالت گذرا است.

گاهی ممکن است ضربان قلب نامنظم باشد و احساس نا آرامی در سینه وجود داشته باشد. این ناراحتی‌ها غالباً در حالت استراحت و سکون ظاهر می‌شوند. ضربان اضافی بی‌خطر است اما اگر نامنظمی ضربان قلب ادامه یابد و احساس نا آرامی بکنید ترجیحاً باید با پزشک تماس بگیرید.

## احساس سرما

احساس سرما پس از عمل جراحی قلب معمولی است. غالباً هموگلوبین خون کمتر از حالت عادی است و برخی از داروها نیز این تأثیر را دارد که آدم احساس سرما و چائیدن می‌کند. گاهی به تناوب احساس سرما و احساس گرما به وجود می‌آید. این حالت معمولاً پس از دو سه هفته از بین می‌رود.

## درد

معمولاً آدم اندکی درد دارد و احساس نا راحتی در قفسه‌ی سینه می‌کند. ممکن است احساس گزگز، سوزش و کرختی در سینه نیز به وجود می‌آید. علت این حالت‌ها این است که اعصابی که بریده شده‌اند دوباره رشد می‌کنند. اگر چنانچه از شریان سینه استفاده شده باشد، ممکن است در ناحیه‌ی زیر عضله‌ی چپ یا راست درد یا بی‌حسی احساس شود. این ناراحتی‌ها گذراست. درد عضلات گردن، شانه‌ها و پشت نیز معمولاً وجود دارد. این گونه دردها و ناراحتی‌ها ممکن است چند هفته تا چند ماه پس از عمل جراحی ادامه داشته باشد. قرص‌های حاوی پاراستامول (برای نمونه پانودیل و آلودون) در تسکین این دردها و ناراحتی‌ها تأثیر خوبی دارند. این داروها را می‌توان بدون نسخه‌ی پزشک نیز از داروخانه خریداری کرد. اگر این قرص‌ها در تسکین درد موثر نباشند ترجیحاً باید با پزشک خودتان تماس بگیرید تا قرص‌های دیگری برایتان تجویز کند. شما همچنین برنامه‌ای برای حرکت ورزشی از فیزیوتراپیست گرفته‌اید، برنامه‌ای که گردش خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند ناراحتی‌های عضلات را کاهش دهد. هنگامی که شروع به کم کردن مقدار قرص‌های مسکن می‌کنید باید نخست مصرف دوز روزانه را قطع کنید و مصرف دوز شبانه را مدتی ادامه دهید. نخست مصرف داروی شبه مورفین را قطع کنید و پس از آن، زمانی که احساس کردید که قطع مصرف قرص‌های حاوی پاراستامول (مانند پانودیل یا آلودون) ایرادی ندارد، این کار را انجام دهید.

## خواب

شما شاید احساس کنید که خوابتان به خوبی زمان پیش از عمل جراحی نیست. بسیاری نمی‌توانند هفته‌ی نخست در خانه، تمام شب بخوابند. این حالت خطرناک نیست و خوابتان به سرعت به صورت سابق برمی‌گردد.

## دوش، شنا، سونا و آفتاب گرفتن

دوش گرفتن روزانه با صابون مایع و آب محل برش را تمیز می‌کند و در بهبود آن تأثیرگذار است. شنا را تا زمانی که محل برش بهبود یافته، حدود چهار هفته، به دلیل وجود خطر عفونت عقب بیاندازید.

استفاده از سونا را می‌توانید حدود دوماه بعد آغاز کنید. جای برش جراحی در صورت حفظ آن در برابر نور آفتاب در سال نخست یا تا زمانی که جای زخم رنگ ببازد، بهترین شکل را خواهد داشت. نواری کاعذی که می‌توان از داروخانه خرید حفاظت‌کننده‌ی خوبی است و جای برش جراحی مطلوبی به وجود می‌آورد.

## چه کاری می‌توانید بکنید و در چه زمانی؟

فعالیت‌های خود را پس از عمل جراحی به تدریج افزایش دهید. اشخاص گوناگون شرایطی متفاوت برای از سرگیری فعالیت‌های روزمره‌ی خود دارند. نوع عمل جراحی و حال شما پیش از عمل جراحی نیز در این زمینه موثر است. مهم این است که احساس خوبی داشته باشید. بهبود دوماه و گاهی بیشتر از آن طول می‌کشد. بهبود شما در محیط خانگی که به آن عادت دارید، سریع‌تر صورت می‌گیرد.

توان تنفس باید به تدریج افزایش یابد. حایز اهمیت است که انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و متوجه شوید که توانایی چه کاری را دارید یا ندارید. خسته شدن و نفس نفس زدن در جریان فعالیت‌ها خطرناک نیست.

## فعالیت فیزیکی – تمرین بدنی

ما به شما توصیه می‌کنیم که هرچه زودتر بعد از بازگشت به خانه به فعالیت‌های روزانه بپردازید، برای نمونه تهیه‌ی غذا، تمیزکاری سبک، مرتب کردن رختخواب و خرید اندک مواد غذایی. کارهای خانگی فعالیت فیزیکی خوبی است. در روزهای نخست پس از عمل جراحی، خسته بودن و به نفس نفس افتادن، حتی هنگام انجام کارهای سبک، پدیده‌ای عادی است. ترجیحا و هرچه بیشتر به پیاده روی بپردازید. در زمستان خوب است که از وسیله‌ی ضد لغزش استفاده کنید. با پیاده روی مسیرهای کوتاه شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید. هنگامی که احساس کردید که نیرومندتر هستید، می‌توانید به پیاده روی در زمین‌های دارای پستی و بلندی بیشتر، بپردازید. فزون بر فعالیت فیزیکی توصیه می‌کنیم که به تمرین بدنی منظم بپردازید. تمرین بدنی پیشنهادی، غیر از پیاده روی، عبارت است از: بالا رفتن از پله، دوچرخه سواری روی دوچرخه‌ی ثابت، و پیاده روی با چوب دستی پیاده روی. ما همچنین توصیه می‌کنیم که در جلسات سخنرانی و تمرین‌های سبک در آموزشگاه قلب، Hjärtskola، شرکت کنید.

در ادامه‌ی توانبخشی، حایز اهمیت است که مقدار و شدت تمرین‌ها افزایش یابد. تمرین منظم می‌تواند به افزایش چشمگیر توانایی شما در فعالیت‌هایتان کمک کند. دلایل اثبات‌کننده‌ی نیرومندی در مورد اینکه تمرین بدنی خطر ابتلای دوباره به بیماری‌های قلب و عروق را کاهش می‌دهد و همچنین بر عوامل خطرآفرین و بهبود کیفیت زندگی تاثیر مثبت می‌گذارد، در دست است. فیزیوتراپیست‌های بیمارستان می‌توانند در متناسب کردن مقدار و شدت تمرین‌ها با وضعیت شخصی شما، به شما کمک کنند. همیشه امکان یافتن شکل مناسب تمرین، صرفنظر از اینکه در چه سطح فیزیکی فعالیت هستید، وجود دارد. فیزیوتراپیست‌ها معرفی‌نامه‌ای خطاب به آموزشگاه قلب و تمرین به مولندال، اوسترا و نیز بیمارستان سالگرنسکا می‌نویسند.

## رانندگی اتومبیل

شما باید به مدت شش تا هشت هفته از رانندگی خودداری کنید چرا که ممکن است نیروی تمرکز و واکنش شما کاهش یافته باشد. فراموش نکنید که هنگامی که شما در آغاز به عنوان مسافر در حرکت هستید، مشمول هیچ استثنایی در قانون استفاده از کمربند ایمنی نیستید. اگر کمربند ناراحتان می‌کند، بالش‌ت کوچک‌کی میان آن و قفسه‌ی سینه‌تان قرار دهید. به همین دلیل نیز باید از دوچرخه سواری در ترافیک خودداری کنید. اما دوچرخه سواری روی دوچرخه‌ی ثابت مانعی ندارد.

## غذا

افزایش چربی خون عاملی خطر افزا در ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق است. چربی‌های گوناگونی وجود دارد:

- **چربی اشباع شده** عمدتاً در لبنیات، برای نمونه کره، پنیر، شیر، خامه، مارگارین نرم و سخت، گوشت و محصولات گوشتی یافت می‌شود.
- **چربی چند اشباع نشده و تک اشباع نشده** برای نمونه در روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن دانه‌ی ریپ و نیز در مارگارین مایع و ماهی‌های پرچربی یافت می‌شود.

حایز اهمیت است که از مقدار کل چربی در غذا کاسته شود، بویژه چربی اشباع شده، اما نه چربی چند اشباع نشده. مصرف غذاهای پر فیبر، مانند سبزی‌ها و میوه‌ها را افزایش دهید. ترجیحا غذاهایی را انتخاب کنید که "علامت سوراخ کلید" سبز را دارند. اگر در مورد انتخاب غذا نامطمئن هستید، با متخصص تغذیه در مرکز درمانی خودتان تماس بگیرید. الکل به مقدار اندک به قلب آسیبی نمی‌رساند.

## مصرف دخانیات

مصرف دخانیات یکی از عوامل خطر افزای ابتلا به بیماری های قلب و عروق است. تاثیرات منفی نیکوتین به قرار زیر است:

- انقباض شدید عروق که به فشار خون بالا و کاهش جریان در رگ های کرونری منجر می شود.
- نبض شدیدتر می زند و بنابراین فشار بر قلب افزایش می یابد.
- آتروسکلروز یا تصلب شرایین تسریع می شود.
- گرایش خون به ایجاد لخته خونی افزایش می یابد
- مصرف دخانیات باعث افزایش کلسترول بد می شود.

شما تنها خودتان می توانید تصمیم به کاهش استفاده از دخانیات یا اسنوس بگیرید. همیشه قطع استفاده از دخانیات سودمند است و برای این کار هیچ وقت دیر نیست. اگر چنین تصمیمی بگیرید، بهترین تصمیم زندگی خود را گرفته اید، تصمیمی که بر تندرستی شما تاثیر مستقیم خواهد داشت. سالگرنسکا این هدف را دنبال می کند که شما دستکم تا هشت هفته پس از عمل جراحی از مصرف دخانیات خودداری کنید چرا که شواهدی در دست است از این که مصرف دخانیات بهبود زخم را دشوارتر می کند و خطر عفونت زخم را افزایش می دهد. اگر خواستار ترک اعتیاد به دخانیات هستید، با کارکنان درمانی صحبت کنید و یا با مرکز درمانی خودتان تماس بگیرید.

**بیمارستان دانشگاهی سالگرنسکا یک بیمارستان پیش برنده تندرستی است و محیطی تماما بدون دخانیات است.**

به نکات زیر توجه دقیقتری داشته باشید!

- ♥ تب غیر قابل توضیح که بیش از ۲ تا ۳ روز طول بکشد
- ♥ حالت تهوع یا استفراغ غیر قابل توضیح
- ♥ ورم، درد، سرخی و یا خروج مایع از زخم
- ♥ بالا رفتن غیر عادی و فزاینده‌ی وزن با ورم پاها
- ♥ به نفس نفس افتادن که در حالت استراحت نیز تمام نمی شود
- ♥ ضربان نامنظم قلب
- ♥ درد مشابه درد آنژین قلبی

#### مرخصی

اگر پرسشی یا مشکلی داشتید همیشه با ما می توانید تماس بگیرید.  
به هماهنگ‌کننده‌ی امور بیماران به شماره 031-343 98 33 می توانید تلفن کنید.  
شامگاه و شب و در روزهای تعطیل می توانید با بخش ۱۲ یا بخش ۲۵ تماس بگیرید،  
تلفن: 031-342 10 12 ، 031-342 10 25

اگر مشکلی، برای نمونه در مورد محل برش جراحی پس از یک هفته از زمان مرخصی پیش آمد تماس  
با بخش عروق – توراکس Karl-Thoraxmottagningen بگیرید.  
تلفن: 031-342 94 66

پس از آن می توانید با نهادهای زیر تماس بگیرید:

- Kontaktpunkten Sahlgrenska tel: 031-342 24 00.
- Kontaktpunkten Östra tel: 031-343 50 00
- Mölndals sjukhus tel: 031-343 17 82 (9.30-11.00)
- Angereds närsjukhus tel: 031-332 69 04
- GUCH mottagningen tel: 031-343 59 95

کسانی که در منطقه‌ی گوتنبرگ زندگی می کنند برای مراجعه به پرستار، پس از حدود ۱۴ روز و سپس برای  
مراجعه‌ی دوباره به متخصص قلب و عروق، حدود هشت تا ده هفته پس از عمل جراحی، فراخوانده می شوند.  
این کار یا در بخش قلب اوسترا، مولندال یا بیمارستان محلی آنگه رد و یا در بخش عروق – توراکس سالگرنسکا  
صورت می گیرد.

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)