



معلومات بشأن العودة إلى البيت
إلى من خضع لعملية جراحية في القلب

العيادة الصدرية (Thorax)
مستشفى سالغرينسكا الجامعية

منطقة يوتيبوري

مُنسِّقة المرضى إيسابيل

لدينا ممرضة تتمتع بخبرة طويلة في مجال رعاية مرضى الجراحة الصدرية، وهي تعمل مُنسِّقة للمرضى. والغاية هي تقديم الدعم لك بوصفك مقيماً في منطقة يوتيبوري بالدرجة الأولى.

وسوف تلتقي بها أثناء اجتماع تقديم المعلومات عند التخطيط للعملية، وستكون موجودة هنا أثناء فترة رعايتك، وسوف تكون على تواصل معك بعد خروجك إلى البيت.

تعمل مُنسِّقة المرضى مع بقية كادر الرعاية، وهي تخطط فترة رعايتك وخروجك إلى البيت وما قد تحتاج إليه أنت تحديداً من إجراءات ودعم بعد وصولك إلى البيت.

يمكنك التحدُّث مع مُنسِّقة المرضى على الهاتف: 031 – 343 98 33



إيسابيل

لقد خضعت مؤخرًا لعملية جراحية في القلب، وبذلك تبدأ مرحلة جديدة من حياتك. ونأمل من خلال هذا الكتيب أن نقدم لك نصائح وإرشادات بمناسبة خروجك إلى البيت.

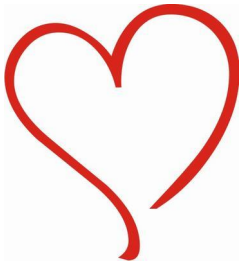
التعب

من الطبيعي أن يشعر المرء بفترات من التعب والوهن خلال الأسابيع الأولى. كما أن العودة إلى البيت أمر مُجهّد، وربما لا تكون لديك القدرة على استقبال عدد كبير من الزوّار. ومن المهم ألا تُعرّض نفسك للإجهاد غير المناسب. وربما تساعدك هذه المعرفة على عدم الشعور بالحزن من أن التشافي يستغرق وقتاً أطول مما كنت تتوقع. ينبغي زيادة النشاط البدني يوماً بعد يوم، لكي تستطيع التشافي على نحو أسرع ولكي يزول الشعور بالوهن. ويزيد التدريب المنتظم من التحسّن ويمنحك شعوراً بالرضى المستمر.

المشاعر والحياة الجنسية

بعد إجراء عملية جراحية في القلب تختلف ردود الأفعال العاطفية من شخص لآخر. ومن الطبيعي والإنساني تماماً أن تمرّ بأيام جيدة وأخرى سيئة. ومن الشائع أن يصبح المرء سريع الاستفزاز ويشعر بالكآبة وأن تكون عواطفه جيّاشة، وأن يعاني من صعوبات في التركيز ومن كوابيس مزعجة، وأن يُصاب باضطراب بسيط في الذاكرة. وردود الأفعال هذه طبيعية وسوف تزول مع مرور الوقت.

إن الضغط النفسي أو التوتر (Stress) هو ردّ فعل الجسم على كل أنواع الشدائد والتحديات والمتطلبات عموماً. وعند الشعور بالتوتر يزداد النبض وضغط الدم، ممّا يزيد الإجهاد على القلب. عليك أن تصغي لجسمك، ولتكن توقعاتك واقعية ولا تطالب نفسك بأكثر من اللازم. وامنح نفسك الوقت للقيام بما تراه ممتعاً.



أنت سوف تشعر بنفسك عندما تكون قادراً على استعادة حياتك الجنسية. وخلال الفترة الأولى التي تلي العملية قد تكون الآلام في مكان الجراحة عائقاً من الناحية العملية، ولكن ما عدا ذلك لا توجد أي تعقيدات جسدية. قد تسبب بعض أدوية القلب عجزاً جنسياً. تحدّث مع طبيبك للحصول على النصائح والمساعدة.

جُروح العملية

يحتاج عظم الصدر إلى 6 – 8 أسابيع كي يشفى. يتم ضمّ عظم الصدر إلى بعضه بواسطة خيوط فولاذية، وسوف تبقى هذه الخيوط دائماً.

يحتاج الجلد في منطقة الصدر إلى 2 – 3 أسابيع لكي يشفى. ولا تحتاج إلى نزع الغرزات لأن خياطة الجرح تمّت بواسطة خيط من نوع خاص يحلّه الجسم بنفسه (يستغرق ذلك شهرين تقريباً). وأحياناً ينشأ انتفاخ في أعلى عظم الصدر، وسوف يزول هذا الانتفاخ من تلقاء ذاته بالتدرّج. وقد يكون هناك إحساس بالألم في عظم الصدر (القصّ) لفترة طويلة بعد العملية.

عند إجراء إجراء عمليات المَجَازَة (التحويل/ bypass)، يتم غالباً استخدام وريد من الرّجل. والدم الموجود في الرجل سوف يبحث عن طرق أخرى للعودة إلى القلب. وقد تنتفخ الرجل التي جرت فيها عملية، وفي هذه الحالة يكون من المفيد أن تجلس مع بقاء الرجل مرفوعة.

يقوم الطبيب أحياناً بخياطة الجلد بواسطة مشابك على الرجل، وفي هذه الحالة تجب إزالتها بعد مضي 12 – 14 يوماً على العملية. وتتم في الوقت نفسه إزالة الغرزات الناجمة عن أنابيب التصريف.

عظم الصدر (القصّ)

يحتاج عظم الصدر إلى 6 – 8 أسابيع كي يشفى. وأثناء فترة الشفاء، يصبح عظم الصدر أقوى بالتدرّج، وهذا يعني أنه يمكنك إجهاده أكثر فأكثر. ويمكنك أن تحمل وترفع إلى أن تصل إلى حدّ الألم. ولا بأس من حمل أكياس الطعام الخفيفة والقيام بالأعمال المنزلية البسيطة، ولكن يجب عليك أن توّزع الحمل بين الذراعين بالتساوي. إلا أنه ينبغي عليك أن تتجنّب الأوزان الثقيلة والحركات العنيفة، مثل إزالة الثلج وتقطيع الحطب والتلويح بمضرب الغولف ولعب التنس، وكذلك حركات السحب والدفّع الثقيلة، مثل إعادة ترتيب أثاث البيت.

يجب عليك أن تصغي لإشارات الألم التي يصدرها جسمك، فهي تخبرك عندما تتجاوز الحدّ المعقول. يحتاج عظم الصدر إلى وقت إضافي للشفاء قد يصل إلى أسبوعين آخرين، وذلك في حالات خاصة مثل: مرض السكري وهشاشة العظام والعلاج بالكورتيزون على المدى الطويل.

علامات العدوى

قد تصبح درجة حرارتك أعلى من الحالة الطبيعية خلال أول أسبوعين بعد العملية. أما إذا أصابك ارتفاع في درجة الحرارة مُصاحباً بالألم أو انتفاخ أو احمرار أو إذا بدأ سائل يخرج من الجرح، فيجب عليك أن تتصل بمُنسِّقة المرضى.



النبض

من الشائع بعد العملية أن يصبح النبض أسرع قليلاً وأن تشعر بأن ضربات القلب أصبحت أقوى، ولكن ذلك سيزول بالتدرّج.

قد تكون ضربات القلب غير منتظمة أحياناً، وتشعر بوجود قلق في صدرك. وغالباً ما تشعر بذلك في حالة الراحة. إن الزيادة في ضربات القلب غير خطيرة، ولكن إن استمرت أو أصبحت غير منتظمة لدرجة أنك تشعر بالقلق، فينبغي عليك أن تتصل بطبيب.

البرودة

إن شعورك بالبرودة بعد العملية الجراحية في القلب أمر طبيعي. لأن تعداد الدم يكون أقل بعد العملية، كما أن بعض الأدوية لها تأثير يجعل الإنسان يشعر ببعض البرودة والتجمّد. ويشعر الإنسان بالبرد أحياناً وبالدفء أحياناً، ويعود التوازن بعد أسبوعين تقريباً.

الألم

من الشائع أن يشعر الإنسان ببعض الألم والمضايقة من القفص الصدري. كما أنه من الممكن أن يشعر بالتمنّل/الوخز/الخدر في الصدر. وذلك لأنه جرى قطع الأعصاب، وهي الآن تنمو وتتصل من جديد. وإذا تمّ استخدام الشريان الصدري فقد تشعر بخدر أو ألم عند ملامسة المنطقة الواقعة تحت عضلة الصدر اليمنى أو اليسرى. وسوف يزول هذا الشعور بالتدريج.

ومن الشائع أيضاً الشعور بألم في عضلات الرقبة والكتفين والظهر. وقد تبقى هذه الآلام أو الإزعاجات لبضعة أسابيع أو أشهر بعد العملية. وعادةً ما تساعد أقراص تسكين الألم التي تحتوي على باراسيتامول (مثل بانوديل أو ألفيدون) على تخفيف هذه الآلام. ويمكنك شراؤها من الصيدلية بدون وصفة طبية (روشيتة).



وإذا لم تساعد هذه الأقراص على تخفيف الألم، فينبغي عليك أن تتصل بطبيب وأن تحصل على وصفة طبية بأقراص أخرى لتسكين الألم.

لقد حصلت أيضاً على برنامج للحركة من خبير العلاج الطبيعي، وسوف يساعد ذلك على زيادة دوران الدم، وقد يساعد على تخفيف الآلام في العضلات والعظام.

وعندما تبدأ في تخفيف المُسكّنات، ينبغي عليك أن تتوقف عن الجرعة النهارية أولاً مع الاستمرار في تناول الجرعة الليلية لفترة من الزمن.

توقّف أولاً عن العقاقير الشبيهة بالمورفين، ثم الأقراص التي تحتوي على باراسيتامول (مثل بانوديل أو ألفيدون) عندما تشعر بأن الأمور تسير على ما يرام.

النوم

ربما تشعر بأن النوم أيضاً ليس بتلك الجودة التي كان عليها قبل العملية. ويجد الكثير من الناس صعوبة في نوم ليلة كاملة خلال الأسبوع الأول في البيت. وهذا الأمر غير خطير، وسرعان ما يعود نومك إلى ما كان عليه من قبل.

الدوش والسباحة والساونا (حمّام البخار) والتشمّس

إن الدوش اليومي باستخدام الصابون السائل والماء يحافظ على نظافة الجروح ويحفز على شفاؤها. أما غطس الجسم بالماء فيمكن التريّث به إلى أن تشفى الجروح تماماً، 4 أسابيع تقريباً، بسبب مخاطر الإصابة بعدوى.

أما الساونا (حمام البخار) فيمكنك القيام به بعد شهرين تقريباً. ويصبح جرح العملية أجمل إذا ما جرت حمايته من أشعة الشمس لمدة سنة واحدة بعد العملية أو حتى يبهت لون الندبة. ويوجد لاصق ورقي يمكنك أن تشتريه من الصيدلية، وهو يحمي جرح العملية ويعطيه شكلاً أجمل.

ما هو المسموح لي أن أفعله، ومتى؟

عليك أن تزيد من أنشطتك بالتدريج بعد العملية. وتختلف الظروف من شخص لآخر لمعرفة مدى السرعة في القدرة على القيام بالأنشطة اليومية. ويلعب نوع العملية وحالتك الصحية قبل إجراء العملية دوراً في ذلك. المهم هو أن تشعر بالارتياح.

تستغرق فترة التشافي شهرين تقريباً، وربما أكثر من ذلك أحياناً. وسوف تتشافي على نحو أسرع في بيئتك المنزلية التي اعتدت عليها.

يجب أن تستعيد لياقتك الجسدية بالتدريج. ومن المهم أن تكون لديك توقّعات واقعية وأن تتعلّم الشعور بما تقدر عليه وما لا تقدر عليه. وليس هناك أي خطر في الشعور بالتعب واللاهات عند القيام بأنشطة.

النشاط البدني – التمارين الجسدية

نحن ننصحك بالعودة إلى أنشطتك المعتادة عند عودتك إلى البيت، مثل تحضير الطعام وأعمال التنظيف الخفيفة وترتيب السرير والتسوق الخفيف. وتعتبر الأعمال المنزلية نشاطاً بدنياً جيداً.

خلال الفترة الأولى التي تلي العملية يكون من الطبيعي أن تشعر بالتعب وأن تلهث من المجهودات البسيطة. ومن الأفضل أن تكثُر من المشي. ومن المفيد أن تستخدم واقيات الانزلاق أثناء فصل الشتاء. ابدأ المشي لمسافات قصيرة ثم اجعلها أطول بالتدريج. وعندما تشعر بأنك أصبحت أقوى، يمكنك أن تمشي على أرض ذات تضاريس هضبية.

بالإضافة إلى النشاط البدني، ننصحك بممارسة التمارين الجسدية على نحو منتظم. وعلاوةً على المشي، يمكن أن ننصحك بأنواع جيدة من التمارين: مثل التمارين على الدرجة، وركوب الدراجة الهوائية الثابتة، والمشي بمساعدة الدعامات. كما ننصحك بأن تشارك في مدرسة القلب وحضور المحاضرات والتمارين الخفيفة لديهم.



من الضروري عند متابعة إعادة التأهيل أن تزيد من تكثيف التمارين. ويمكن للتدريب المنتظم أن يحسّن مقدرتك على الأداء الجسدي إلى حدّ كبير. وتوجد أدلة قوية على أن التدريب الجسدي المنتظم يمكن أن يحدّ من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين وأن يكون لها تأثير إيجابي على عوامل الخطر وزيادة جودة الحياة.

يمكنك أن تحصل على مساعدة من خبير العلاج الطبيعي في المستشفى القريب منك لكي يجعل التدريب ملائماً لك تحديداً وبالكثافة والكمية الملائمتين لك. ويمكن دائماً إيجاد شكل التمارين التي تناسبك، بغض النظر عن مستوى النشاط البدني لديك.

ويكتب خبير العلاج الطبيعي إحالة لك إلى مدرسة القلب والتمارين في مستشفى مولندال أو أستر أو سالغرينسكا.

قيادة السيارة

ينبغي عليك أن تتجنب قيادة السيارة لمدة 6 – 8 أسابيع، وذلك بسبب انخفاض مقدرتك على التركيز وعلى ردود الأفعال. وعندما تكون راكباً في البداية في مقعد الراكب، تذكر أنه لا يوجد أي استثناء من قانون استخدام حزام الأمان. وإذا شعرت بانزعاج من حزام الأمان، ضع وسادة بينه وبين القفص الصدري. ينبغي عليك لنفس الأسباب أن تمتنع عن ركوب الدراجة الهوائية وسط حركة المرور، ولكن حبداً لو تركب الدراجة الهوائية الثابتة.

الغذاء

تعتبر زيادة نسبة الدهون في الدم من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وهناك أنواع مختلفة من الدهون:

- **الدهون المشبعة** التي توجد بشكل رئيسي في منتجات الألبان، مثل الزبدة والجبن والحليب والقشدة (كريم) والمرجرين الصلب واللحم والمنتجات اللحمية.
- **الدهون عديدة اللاتشبع والدهون البسيطة** التي توجد مثلاً في الزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت اللفت، وتوجد أيضاً في المرجرين السائل وفي الأسماك الغنية بالدهون.

من المهم أن تخفف من الدهون في الطعام، وبالأخص الدهون المشبعة، ولكن ليس الدهون عديدة اللاتشبع. أكثر من تناول الطعام الغني بالألياف، مثل الخضار والفواكه. ومن الأفضل أن تختار الطعام الذي يحمل "رمز فتحة المفتاح" الأخضر.

إذا لم تكن متأكدًا مما ينبغي عليك أن تأكله، اتصل بأخصائي التغذية في مستوصفك. المشروبات الكحولية بكميات صغيرة غير مضرّة بالقلب.



التدخين

يُعتبر التدخين من عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين. التأثيرات السلبية للتدخين هي:

- انقباض شديد في الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم والإقلال من تدفق الدم عبر الشريان التاجي.
- يزيد من نبض القلب، مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد على القلب.
- يقلل نسبة الأوكسجين في الدم، ويجعلك تشعر بالتعب أكثر.
- تسريع تصلب الشرايين.
- زيادة احتمال الإصابة بجلطات دموية.
- يزيد التدخين من الكوليسترول الشرير.

إنك أنت وحدك القادر على اتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين – تعاطي السعوط (سنوس).
ومن المفيد دائماً أن تقلع عن التدخين، وتذكر أنه لم يُقْت الأوان أبداً. وإن كنت قد اتخذت قرارك بذلك، فاعلم أنك اتخذت أفضل قرار في حياتك وأنت سوف تشعر بتحسن في صحتك.
إن هدف مستشفى سالغرينسكا هو أنه يجب عليك أن تقلع عن التدخين لمدة 8 أسابيع على الأقل بعد العملية، لأنه توجد إثباتات على أن التدخين يجعل التئام الجرح أسوأ ويزيد من احتمال الإصابة بعدوى في الجرح.
إذا كنت ترغب بالحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين تحدث مع كادر الرعاية أو اتصل بمستوصفك.

تعمل مستشفى سالغرينسكا الجامعية من أجل تعزيز الصحة والحفاظ على بيئتها خالية تماماً من دخان السجائر.



انتبه أكثر إلى ما يلي!

- ارتفاع درجة الحرارة لسبب غير معروف أكثر من 2 – 3 أيام ♥
- الشعور بالغثيان أو الإقياءات لسبب غير معروف ♥
- انتفاخ أو ألم أو احمرار أو خروج سائل من الجرح ♥
- زيادة الوزن على نحو غير طبيعي مع انتفاخ بالرجلين في الوقت نفسه ♥
- اللهاث الذي لا يزول عند الراحة ♥
- عدم انتظام إيقاع ضربات القلب ♥
- ألم شبيه بالتشنج الوعائي (الذبحة الصدرية) ♥

الخروج من المستشفى

إذا كانت لديك أسئلة أو واجهتك مشاكل، فإننا نرحب دائماً باتصالك بنا.

وحبذا لو اتصل بمُنسِّقة المرضى على الهاتف رقم **031 – 343 98 33**.

أما في المساء والليل وأثناء العطلات فيمكنك الاتصال بالقسم 12 أو 25، رقم الهاتف 031 – 342 10 12، أو
031 – 342 10 25.

في حال بروز أي مشكلة، بجرح العملية مثلاً، بعد مضي أسبوع واحد على خروجك من المستشفى، اتصل بعيادة الأوعية الدموية والصدر. رقم الهاتف: 031 – 342 16 66.

وبعد ذلك يمكنك أن تتواصل مع:

- مركز الاتصال في مستشفى سالغرينسكا على الهاتف رقم: 031 – 342 24 00.
- مركز الاتصال في مستشفى أوسترا على الهاتف رقم: 031 – 343 50 00.
- مستشفى مولندال على الهاتف رقم: 031 – 343 17 82 (الساعة 9:30 – 11:00).
- مستشفى أنجيريد على الهاتف رقم: 031 – 332 69 04.
- عيادة البالغين المصابين بمرض قلبي خلقي (GUCH) على الهاتف رقم: 031 – 343 59 95.

إذا كنت من سكان منطقة يوتيبوري، فسوف تستدعيك المريضة بعد 14 يوماً تقريباً، وبعد ذلك تقوم بزيارة المراجعة لدى طبيب القلب بعد العملية بحوالي 8 – 10 أسابيع.
ويكون ذلك إما في العيادة القلبية في مستشفى أوسترا أو مولندال أو مستشفى أنجيريد المحلية أو عيادة الأوعية الدموية والصدر في سالغرينسكا.



الرجاء زيارة موقعنا على شبكة الإنترنت

تجد على الموقع www.sahlgrenska.se كل المعلومات التي تتعلق بالمستشفيات والأقسام وبعض التشخيصات.

تصل في الموقع [/thorax-karl/6-https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade](https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade/thorax-karl/6-https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade/thorax-karl/6) إلى الصفحة الخاصة بعيادة الأوعية الدموية والصدر، وهناك تجد معلومات عن مختلف الأقسام لدينا والفحوصات والتشخيصات والعلاجات، بالإضافة إلى أرقام الهواتف الهامة.

نود أن نشجعكم على الكتابة في صفحة المرضى (Patientwikin) أو أن تتحدثوا عن خبراتكم من زيارة الرعاية في صفحة (قصتي/Min berättelse). وهذه طريقة لمشاركتنا خبراتك نحن الذين نقدم لك الرعاية وكذلك لمشاركة المرضى الآخرين. وتجدون هذه الروابط في كل قسم أو تشخيص أو فحص أو علاج.



