

## بانداز تراپی چه فوایدی دارد؟

\* کمپرس تراپی با استفاده از فشار کنترل شده برای افزایش جریان خون در پاها و بهبود جریان خون به سمت قلب انجام می شود. در عین حال ، از رگ ها پشتیبانی می کند و تورم را کاهش می دهد.

اهداف بانداز اندام تحتانی شامل موارد زیر می باشد:

\* مدیریت لنف ادم (تورم) و درد در پاها

\* بهبود زخم ، به ویژه زخم های عروقی و دیابتیک

\* جلوگیری از لخته شدن خون در اندام تحتانی پس از جراحی

بانداز متناوب اندام تحتانی بیمار را به صورت منظم (به مدت دو ساعت بسته و نیم ساعت باز بماند) و از محل انگشتان پا تا زیر زانو اجرا فرمایید، لازم به ذکر است در طی مدت شب در زمان استراحت بیمار نیاز به بانداز متناوب نمی باشد، باز و بسته شدن متناوب بانداز به در طی بستری و تا دوماه پس از ترخیص توصیه می شود.



## چه غذاهایی مصرف کنیم؟



\* مناسب ترین رژیم غذایی بعد از جراحی قلب شامل پروتئین های بدون چربی، لبنیات کم چرب، میوه و سبزیجات (اگر بیمار بعد از عمل، دچار یبوست شده است؛ رژیم غذایی بعد از جراحی قلب باید حاوی میوه های پر فیبر باشد) و غلات سبوس دار می باشد.

بی اشتها بی و تغییر مزه غذاها پس از جراحی طبیعی می باشد که با تغذیه مناسب و برنامه غذایی صحیح بهبود می یابد.

تاکید می گردد از مصرف غذاهای پر ادویه و سرخ شده، نوشابه های گازدار و غذاهای نفاخ همچنین پر خوری و عجله در غذا خوردن بپرهیزید.

در بیمارانی که در حال مصرف قرص وارفارین می باشند باید مصرف مواد غذایی که با وارفارین تداخل میکنند و حاوی ویتامین K میباشند متعادل شوند و از تغییر مصرف آنها به طور ناگهانی بپرهیز شود.

مواد غذایی که حاوی ویتامین K بالا میباشند شامل: جگر، کاهو، کلم، بروکلی، اسفناج، گریپ فروت و انبه می باشد.

سازمان



بیمارستان میلاد اصفهان

## نکات مراقبتی

## پس از جراحی قلب

(ویژه بیماران و ممران)

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهید بخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0306



## برای بهبود عملکرد تنفسی خود چه کار کنم؟

\* از مهمترین عوامل موثر در بهبود عملکرد دستگاه تنفس استفاده صحیح از اسپرومتری تشویقی می باشد. استفاده از اسپرومتری تشویقی به دفعات ۱۰ الی ۱۵ بار در ساعت توصیه می شود. نحوه صحیح استفاده و صحت عملکرد اسپرومتری تشویقی را با پرستار خود در طی بستری تمرین کنید.

## برای محافظت از قفسه سینه چه اقدامی

### انجام دهم؟

استفاده از نگهدارنده طبی پس از عمل جراحی قلب باز، به بسیاری از بیماران توصیه می شود. استفاده از کمربند محافظتی قفسه سینه، ثبات بیشتری به استرنوم می بخشد این امر به کاهش درد کمک می کند و روند التیام را نیز تسریع می بخشد. متخصصان توصیه می کنند، که بیماران این کمربند را به مدت ۶ تا ۸ هفته، که زمان لازم برای بهبودی کامل استرنوم است؛ به طور مداوم استفاده کنند. رعایت این مدت زمان برای اطمینان از بهبودی مناسب و کاهش خطرات احتمالی، برای استخوان جناغ سینه ضروری است.



## چگونه در تخت استراحت کنم؟

\* بهترین حالت استراحت در تخت در روزهای پس از جراحی به حالت نیمه نشسته و با زاویه ۴۵ درجه می باشد و در مواقع صرف غذا و مایعات الزاماً تخت بیمار را به حالت کاملاً نشسته تغییر حالت داده و اکیدا از خوردن و آشامیدن در حالت خوابیده جلوگیری بفرمایید.

\* همواره وجود یک همراه در بالین بیمار الزامی می باشد و در طی مدت استراحت در تخت از بالا بودن حفاظ دو طرف تخت اطمینان داشته باشید.

\* محدود کردن ملاقات و عدم تماس فیزیکی با بیمار در زمان ملاقات همچنین استفاده از ماسک توسط ملاقات کنندگان از نکات مهم در ساعات ملاقات می باشد.



## مانیتورینگ قلبی

### تنفسی به چه

### منظور انجام

### می شود؟

\* از ابتدای مدت زمان بستری بیماران در بخش، پایش مداوم علائم حیاتی و ریتم قلبی بیمار از طریق مانیتورینگ مرکزی بخش توسط پرستاران انجام میگیرد. همواره نسبت به اتصال بیمار به مانیتور به ویژه پس از راه رفتن و بازگشت به تخت توجه فرمایید.

### اکسیژن درمانی به چه

### منظور انجام می شود؟



\* اکسیژن درمانی از الزامات روزهای پس از جراحی قلب باز می باشد چراکه نارسایی های تنفسی از شایعترین عوارض جراحی قلب می باشد. در صورتی که علائمی از کاهش اکسیژن رسانی به بیمار همانند کبودی لب ها و صورت، تنگی نفس و تقلای تنفسی را مشاهده کردید سریعاً تیم پرستاری حاضر را مطلع فرمایید.