



شماره سند : TR/QI/195
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

چگونه بعد از پیوند قلب فعالیت داشته باشیم؟

آموزش به بیمار و همراهیان

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه

کنید:

۱. تب (بالا تر از ۳۸ درجه) ، تهوع، استفراغ ، اسهال ، سردرد، خستگی، درد بدن، خواب آلودگی
۲. سرفه همراه با خلط سبز یا زرد، هر سرفه ای که بیش از یک هفته طول بکشد.
۳. احساس سوزش هنگام دفع ادرار
۴. ترشحات واژینال یا کهنیر
۵. زخمی که ترمیم نمی شود یا محل آن گرم شده
۶. ادم، قرمزی، درد، حساسیت در دست یا پا
۷. درد یا حساسیت در محل پیوند
۸. تنگی و کوتاه شدن تنفس
۹. تجمع آب در بدن یا افزایش ناگهانی وزن
۱۰. افزایش ناگهانی ضربان قلب یا فشار خون

منبع :

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

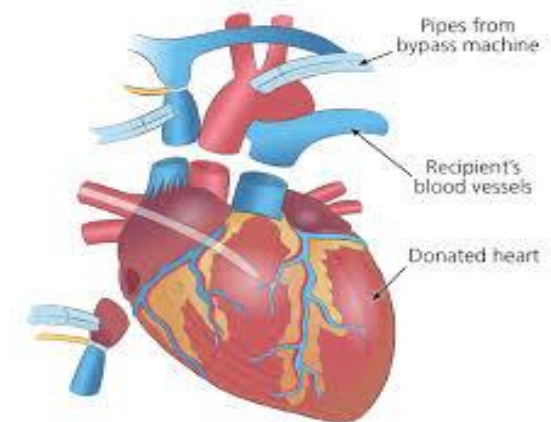
مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان



فعالیت های خود مراقبتی

پیشگیری از عفونت

- *چون سیستم ایمنی شما به خصوص در طی هفته های اولیه ی پس از پیوند به شدت ضعیف می باشد، رعایت موارد زیر می تواند در پیشگیری از عفونت به شما کمک کند:
- ۱- از حضور در مکان های شلوغ (تظاهرات، مترو، سرویس های حمل و نقل عمومی و...) تا حد امکان اجتناب کنید.
 - ۲- در صورتیکه مجبور هستید به مکان شلوغی بروید، حتما از ماسک استفاده کنید.



الف) بلند کردن اجسامی که بیش از ۴ کیلوگرم وزن دارند.

ب) هل دادن یا کشیدن اجسامی که بیش از ۴ کیلو گرم وزن دارند.

ج) هر گونه فعالیتی که باعث درد در قفسه سینه شود.

فعالیت جنسی و تولید مثل

*در طی چند هفته ابتدایی (۸-۴ هفته) پس از عمل جراحی و با اجازه پزشک معالج می توانید، فعالیت جنسی خود را دوباره شروع کنید.

*به یاد داشته باشید در ۸ هفته اول بعد از عمل جراحی از هر گونه وضعیتی که موجب درد قفسه سینه می شود، اجتناب کنید.

همیشه وقتی می خواهید ورزش کنید چند نکته را به یاد داشته باشید

۱. در ابتدا بدن خود را با انجام حرکات کششی گرم کنید.

۲. مدت زمان ورزش خود را به صورت تدریجی افزایش دهید. در ابتدا با ۱۰ دقیقه شروع کنید و سپس به صورت تدریجی و در طی چند هفته تا ۳۰ دقیقه مدت زمان ورزش خود را افزایش دهید.

۳. در ابتدا ورزش هایی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی سریع و شنا برای شما سنگین است.

۴. هنگامی که می خواهید ورزش خود را متوقف کنید، به آهستگی و با انجام حرکات کششی آرام و پیاده روی آن را متوقف کنید. اما باید بدانید انجام هر فعالیت ورزشی باید با اجازه پزشک باشد.

۵. در ۸ هفته اول بعد از عمل جراحی جهت ترمیم کامل زخم ها و برش استخوان قفسه سینه از انجام این فعالیتها اجتناب کنید.

بیمار گرامی ...

در این راهنما سعی شده است آموزش های لازم جهت توانمند سازی شما برای انجام فعالیت های خود مراقبتی در مدت قبل، حین و بعد از پیوند قلب، مراقبتهای لازم جهت افزایش کیفیت و کمیت زندگی تان در دوران زندگی بعد از پیوند و کاهش عوارض پس از عمل به شما ارائه شود. امید است که با رعایت این نکات عمری توام با سلامتی داشته باشید....

چگونگی انجام فعالیت های بدنی

*تحرك شما در تخت در روزهای اولیه پس از عمل، جهت کاهش احتمال ریسک عونتها تنفسی، لخته شدن خون و زخم بستر ضروری است.

*ورزش در روزهای ابتدایی پس از ترخیص جهت افزایش نیروی بدنی ضروری است که در مورد میزان آن باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

*حدود ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل جراحی شما می توانید به فعالیت عادی خود برگردید، البته در این باره باید باپزشک خود مشورت کنید.

*بهترین ورزش برآک شما پیاده روی می باشد.