

הדרכה בשחרור ממחלקת ניתוחי חזה ולב



החזרה הביתה

ניתוח לב הוא אירוע המשפיע עליך ועל בני משפחתך.

בנוסף לתהליך ההחלמה הפיזי ישנו היבט רגשי של תהליך
ההסתגלות והחזרה למעגל המשפחה, העבודה, החברה והחזרה
לשגרה.

תהליך ההחלמה כולל בתוכו שינויים בהרגלי החיים כגון תזונה
נכונה, פעילות גופנית, הפסקת עישון.

ביום השחרור

• תקבל/י:

(1) מכתב סיכום רפואי

(2) מרשם תרופות

(3) אק"ג

(4) הזמנה לבדיקת ביקורת.

(5) הדרכה אישית מאחות לגבי המלצות לשחרור וההמלצות לטיפול התרופתי.

• ביום שחרורך רצוי שתתכנן את סדר היום כך שיכלול **מנוחה**

• ניתוח לב הינו ניתוח גדול, ההחלמה יכולה להיות איטית ולהמשך **חודשים לאחר הניתוח.**

• עליך למצוא את הדרך הנכונה עבורך ולהתקדם לחזרה לקראת פעילות מלאה.

מעקב רפואי בקהילה

- בשחרור מבית החולים יש **להגיע לרופא מטפל בהקדם**. קבע פגישה עם רופא המשפחה שלך, הבא לפגישה את מכתב השחרור
- יש להמשיך/ להתחיל **במעקב אצל רופא קרדיולוג**.
- עם שחרור תקבל הזמנה לביקורת במרפאת המעקב של מחלקת ניתוחי לב וחזה שם תתבצע **הוצאת תפרים וביקורת פצע כשבועיים לאחר הניתוח**. יש להגיע לפי הרשום בהזמנה שתקבל ביום השחרור עם מסמכי השחרור.
- הוצאת תפרים וביקורת הפצע מתבצעת **במרפאת לין**.

מעקב רפואי בקהילה

חשוב !!

מצבים בהם יש לפנות לרופא/ חדר מיון:

- אודם מפושט, כאב והפרשה מאזור חתך הניתוח
- כאבים בחזה שאינם דומים לכאב לאחר הניתוח
- חום מעל 38 מעלות.
- קושי בנשימה שלא חולף במנוחה.
- שינויים בקצב הלב.
- עצירות מתמשכת או הפרעה במתן שתן.

תרופות

בשבוע הראשון עליך ליטול טיפול תרופתי על-פי הוראות רופא המחלקה (כמפורט במכתב הסיכום הרפואי) ולאחר מכן על-פי הוראות הרופא המטפל/הקרדיולוג המטפל. אין להפסיק נטילת תרופות או לשנות מינון התרופה ללא ייעוץ רופא.

חשוב לדעת את הפרטים הבאים על התרופה שהינך מקבל/ת:

1. שם התרופה
2. מינון התרופה
3. כמה פעמים ביום צריך לקחת את התרופה ובאילו שעות
4. תופעות לוואי

משך החלמה

- משך ההחלמה לאחר ניתוח לב פתוח משתנה מאדם לאדם ונע בין 2 ל- 6 שבועות ולעיתים אף יותר. לאחר הניתוח יתכנו תופעות כגון:

- מצב רוח ירוד

- מתח נפשי

- חולשה פיזית

- חוסר תאבון

- כאבים

- הפרעות בשינה

ההתמודדות עם המציאות החדשה לאחר הניתוח לעיתים דורשת אנרגיה רבה. שיחה עם בני משפחה וחברים יכולה לעזור ולהקל על ההתמודדות.

**תחושות אלו מאפיינות את תקופת ההחלמה ויש לזכור כי הן צפויות,
נורמאליות וזמניות**

איזון כאב

- לאחר השחרור מבית החולים אתה עלול להמשיך ולחוש בכאב בתוך ומסביב לחתכים הניתוחיים, בנוסף לגירוי ולאדמומיות.
- הכאב והנוקשות יכולים להיות מורגשים גם בגב, בכתפיים ובצוואר.
- רצוי לא להמתין עד שהכאב יהפוך לבלתי נסבל, אלא, לטפל בו עם הופעתו, מאחר שחולף פרק זמן עד שהתרופות מתחילות להשפיע, אומדן עצמת הכאב וטיפול בכאב הינם גורמים חשובים המשפיעים על הצלחת הטיפול וקצב ההחלמה
- חשוב להיעזר, ע"פ הוראת הרופא, בתרופות להקלת הכאבים לפי הצורך.
- כאשר הנך משוחרר מכאבים מערכות הגוף השונות פועלות יותר ביעילות (הנשימה, העיכול, השרירים ועוד).

טיפול בפצע ניתוח

- רחצה יומיומית של הפצע **במים זורמים ובסבון נוזלי, ללא שפשוף**, ניגוב במגבת נקייה. יש לכוון את המים לטמפרטורה פושרת ולא מים חמים מידי כדי להמנע מהופעת סחרחורת או חולשה. במידת הצורך למען שמירה על בטיחותך יש להיעזר בכסא בתוך המקלחון.
- **אין למרוח משחות** משום סוג על חתך הניתוח,
- אין צורך לכסות את מקום הניתוח במידה שהפצע אינו מפריש.
- יש להימנע ממקלחות חמות העלולות לגרום לעייפות ולסחרחורת.
- **אין להיכנס לג'קוזי ולסאונה בשלושת החודשים הראשונים** לאחר הניתוח ובהמשך - באישור רופא בלבד.

פעילות ומנוחה

- במהלך שלושת החודשים הראשונים, עצם בית החזה (סטרנום) עוברת תהליך של איחוי. בתקופה זו יש להמנע מהפעילויות הבאות:

- (1) הרמת משאות מעל 3-5 ק"ג (2-3 שקיות חלב).
- (2) פתיחת חלונות ודלתות הזזה, והזזת ריהוט כבד.
- (3) נהיגה, רכיבה על אופניים ואופנוע. יש להימנע מנהיגה בחודש וחצי הראשונים, מומלץ לשבת ברכב במושב האחורי ולהשתדל שחגורת הבטיחות לא תלחץ על בית החזה (ישנה חובה לחגור חגורת בטיחות).
- (4) יש להימנע מהצלבת הרגליים (הנחת רגל על רגל) בעת הישיבה - למטופלים אשר עברו ניתוח מעקפים עם מעורבות של וריד מהרגל.

פעילות ומנוחה – המשך

- (5) שכיבה במיטה מיועדת למנוחת הצהריים והלילה, **במשך היום יש להימנע ככל האפשר משכיבה ממושכת במיטה**, הגורמת לסחרחורת ולעייפות כללית.
- (6) קימה מהמיטה תעשה בהדרגה. תחילה יש להתיישב במיטה ולהוריד רגליים, לחכות מעט ואז לקום. יש להימנע מעמידה ממושכת במקום אחד.
- (7) בעת ישיבה ממושכת מומלץ **להרים רגליים** על כיסא ולתרגל סיבובים של כפות הרגליים להמרצת מחזור הדם.

תזונה לאחר ניתוח

הרגלי אכילה נכונים חשובים לבריאותך ולבריאות ליבך. משקל עודף דורש עבודה מאומצת של הלב. מומלץ לרדת בהדרגה במשקל. מומלץ לאכול **תזונה בריאה ומאוזנת**

(1) לאחר הניתוח, על פי התייעצות עם דיאטנית, יש להקפיד על צריכה מרובה של חלבונים החיוניים לריפוי הפצע. **החלבון במזון מצוי בעיקר במוצרי חלב, ביצים, דגי ים, עוף/ הודו ובקר**

(2) יש להמעיט בצריכה של שני סוגי שומן: שומן רווי ושומן טראנס.

תזונה לאחר ניתוח – המשך

- (3) מומלץ לאכול בעיקר **דגנים מלאים** כגון: לחם מחיטה מלאה, שיפון מלא. מומלץ לצרוך מזונות עשירים בסיבים תזונתיים כגון: שיבולת שועל-קוואקר, כל סוגי הקטניות.
- (4) שתייה: מומלץ להקפיד על שתייה של **כ-ליטר וחצי נוזלים ביום** (8 כוסות).
- (5) יש **להגביל את צריכת הקפאין** עד 300 מ"ג קפאין ביום (כ- 3 כוסות קפה ביום).
- (6) מלח: יש **להמעיט בצריכת מזונות עתירי מלח**. מומלץ להפחית בטיגון ולאכול מזון מבושל, מאודה או אפוי.

פעילות גופנית לאחר ניתוח

- יש לזכור כי הניידות ופעילות יום-יומית תורמת להמרצת מחזור הדם, לחיזוק הלב, לאזורור הריאות, למצב הרוח, לתיאבון ולשמירת מחזור ערות/שינה ולכן, הן חשובות להחלמה.
- **הליכה היא הפעילות המועדפת לאחר ניתוח לב**, בתנאי שהיא נעשית במישור, במזג אוויר נעים ובטווח זמן של ארבע שעות לפחות מארוחה כבדה. מומלץ ללכת עם מלווה

פעילות גופנית לאחר ניתוח – המשך

- **בשבוע הראשון** לאחר השחרור יש להתחיל ללכת **עד 20 דקות מדי יום** בהתאם להנחיות, ליכולת ולהרגשה האישית. הפסקה כל מספר דקות במידת הצורך, משך ההפסקה לפי הרגשתך האישית.
- יש **לעלות מדרגות באיטיות**, לעצור למנוחה כל 3-4 מדרגות. במידת הצורך יש להציב כיסא למנוחה ע"י המלווים.
- **שחייה אסורה במשך 3 חודשים.**
- במידה ומופיעים תוך כדי פעילות הסימנים הבאים: עייפות יתר, הזעת יתר ו/או דופק מהיר יש להפסיק פעילות, לנוח ולהתייעץ עם רופא לגבי המשך הפעילות.

פעילות מינית לאחר ניתוח

- פעילות מינית כרוכה במאמץ גופני ניכר **המקביל לעליית 2 קומות** או ביצוע הליכה מהירה. ירידה בחשק לפעילות מינית מוכרת לאחר ניתוח לב. חשש מפעילות מינית הינו לגיטימי ומוכר.
- ניתן לחזור לפעילות מינית בצורה הדרגתית לאחר כחודש מהשחרור לאחר הניתוח.
- פעילות מינית צריכה להתקיים לאחר מנוחה ובאווירה רגועה ונטולת לחצים.

פעילות מינית לאחר ניתוח – המשך

- יש להימנע ממקלחת חמה לפני או אחרי קיום יחסי מין.
- רצוי לא לקיים יחסי מין בזמן עייפות מרובה או מתיחות גדולה.
- בעת קוצר נשימה או דפיקות לב מהירות יש לנוח מספר דקות.
- אם תנוחות מסוימות גורמות לאי נוחות באזור הצלקת יש לשנותן בהתאם להרגשה.
- במידה וקיימת הפרעה בעוררות המינית (אימפוטנציה) ניתן להתייעץ עם הרופא המטפל.

שמירה על משקל גוף

רצוי להישקל מדי יום או לפחות שלוש פעמים בשבוע.

- בשבוע הראשון **חשוב להישקל בכל בוקר** ולאחר מכן שלוש פעמים בשבוע.
- עלייה מגמתית של מינימום 1/2 קילו ביום במשך מס' ימים, תעיד על הצטברות נזלים.
- ירידה מגמתית של מינימום 1/2 קילו ביום במשך מס' ימים, תעיד על צורך בשינוי המינון התרופתי שניתן.
- בשני המקרים הללו יש לפנות לרופא המטפל

חזרה לעבודה

החלטה על חזרה לעבודה תלויה בדרך כלל בסוג עבודתך,

קצב החלמתך ויכולתך לבצע את העבודה הנדרשת.

יש לחזור לעבודה באופן הדרגתי ובהתאם להמלצת הרופא

המטפל.

דגשים לאחר ניתוח מסתמים (ביולוגי/מכאני)

(1) יש להקפיד על דיאטה דלת מלח.

(2) יש ליטול אנטיביוטיקה לפני ואחרי ביצוע פעולות רפואיות פולשניות כגון טיפולי שיניים או ניתוחים שונים בהתאם להוראת רופא, וזאת מכיוון שבפרוצדורות הללו תתכן חדירה של חיידקים לזרם הדם והדבר עלול לפגוע במסתמים. חשוב לקבל מרשם מתאים מרופא המשפחה מספר ימים טרם ביצוע הפעולה הפולשנית.

דגשים לאחר ניתוח מסתם מכאני

- (1) לאחר הניתוח תתחיל לקבל טיפול נוגד קרישה, כגון **קומדין COUMADIN** וזאת כדי למנוע היווצרות קרישי דם סביב המסתם התותב.
- (2) בהתאם להוראות הרופא תצטרך לבצע **בדיקת דם ל – PT או INR** = בדיקת רמת הקרישה בדם. בהתאם לתוצאות הבדיקה יש לקחת / לשנות מינון של הטיפול התרופתי.

דגשים לאחר ניתוח מסתם מכאני – המשך

(3) בשבועות הראשונים תבצע את הבדיקה בין פעם לפעמיים בשבוע ולאחר מכן

כפעם בחודש, בהתאם להמלצת הרופא.

(4) האחות המטפלת תדריך אותך אודות השימוש בנוגדי קרישה, תופעות הלוואי

וכיצד יש לבצע את איזון הטיפול לפי בדיקת ה INR.



שאלות

אנו מאחלים לך החלמה מהירה
צוות מחלקת ניתוחי חזה ולב
בית חולים כרמל

