

## نارسایي دريچه ميترال

### آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

#### مراقبت در منزل :

- از مصرف انواع دخانیات، الکل و مواد کافئین دار مانند چای و قهوه و... خودداری کنید.
- در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی پر فیبر نظیر میوه و سبزیجات استفاده نمایید زیرا از یبوست و زور زدن جلوگیری می کند.
- مصرف نمک را محدود کنید. غذا را بدون نمک طبخ و نمک سر سفره را حذف کنید.
- از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ و دیر هضم مانند سوسیس و کالباس خودداری نمایید.
- بهتر است شروع انجام فعالیت فیزیکی، بازگشت به کار، رانندگی با نظر پزشک معالج انجام شود.
- ورزش و فعالیت منظم جهت کاهش وزن، تنظیم قند خون، کنترل استرس یا فشارهای روحی روانی و... نقش موثری دارد. میزان انجام فعالیت های ورزشی را با نظر پزشک تنظیم کنید. از فعالیت در محیط های خیلی گرم یا سرد خودداری کنید.
- از انجام فعالیت های شدید و خسته کننده و ورزش های سنگین مانند وزنه برداری و... پرهیز کنید.
- از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید. افراد سیگاری بعد از عمل جراحی با سرعت کمتری التیام می یابند و احتمال مشکلات تنفسی در حین عمل جراحی برای این افراد بیشتر از سایرین می باشد. به همین دلیل، در صورتی که سیگار می کشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است ۶ تا ۸ هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.
- از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید. در محل برش قفسه سینه به مدت چند هفته تا چند ماه درد های شدیدی بخصوص با تغییر وضعیت یا فشار روی این قسمت ها و یا در تنفس عمیق حس می شود.
- زخم های ناشی از عمل قلب باز، بسیار به گرما و نور خورشید حساس می باشند. بنابراین باید از تماس مستقیم آن ها با نور خورشید جدا خودداری کرد. این وضعیت بین شش ماه تا یک سال ادامه دارد.
- محل برش جراحی در ناحیه سینه مستعد عفونت هستند. برای پیشگیری از عفونت محل جراحی حداقل مکان خشک و تمیز نگه داشته شود و از خاراندن زخم اجتناب نمایید.
- از مالیدن هر گونه پماد و پودر و لوسیون روی ناحیه زخم خودداری شود.
- از ایستادن یا نشستن در یک وضعیت برای مدت طولانی پرهیزید.
- برای یک تا دو ماه می توانید در طول روز و فعالیت، از جوراب الاستیک استفاده نمایید.
- در صورتی که محل بخیه ها خشک و بدون ترشح باشد استحمام بلامانع است. طول مدت استحمام کوتاه و با همراه باشد.
- در حمام روی صندلی بنشینید. از کشیدن لیف و کیسه روی محل زخم پرهیز شود.
- از هوای آلوده و سنگین اجتناب نمایید. حد الامکان از توالی فرنگی استفاده کنید.
- هنگام بلند شدن یا راه افتادن ابتدا چند دقیقه بنشینید و سپس چند دقیقه روی صندلی بنشینید و بعد راه بروید.
- یک ماه بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت جنسی داشته باشید.
- از پوشیدن لباس تنگ و با مواد مصنوعی خودداری کنید، زیرا سبب تحریک بخیه ها و ایجاد درد و خارش و ورم می شود. از لباس های نخی و گشاد استفاده نمایید.

#### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد
- احساس درد قفسه سینه مشابه قبل از عمل

مراقبت‌های پس از ترخیص

- لرز شدید و به دنبال آن تب
- تنگی نفس و تپش قلب بدون ارتباط با فعالیت بدنی
- التهاب، قرمزی، گرمی و در نهایت خارج شدن ترشحات چرکی از محل برش‌های جراحی