



# نصائح بعد عملية القلب المفتوح



**ANUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



## نصائح بعد عملية القلب المفتوح

طوال فترة عمليات القلب يتم إيقاف عمل القلب والرئتين بشكل مؤقت مما قد يؤدي إلى إنكماش الرئتين وقصور في تمددها جزئياً بسبب التعرض للتخدير، لذلك تميل الرئتين إلى إفراز المخاط / البلغم بشكل كبير.

من ناحية أخرى، يؤدي التنفس بعمق والسعال المتكرر إلى تمدد الرئتين بالكامل وإخلائهما من المخاط. قم بالتدرب على التمارين قبل إجراء العملية حتى يتسنى لك التعرف عليها جيداً، ثم مارسها بصورة متكررة خلال الايام الاولى التالية للجراحة واستمر على هذا المنوال لعدة اسابيع حتى بعد عودتك الى المنزل. وإذا كان لديك أي استفسار فلا تتردد بسؤال خبير العلاج الطبيعي.

**عزيزي المريض إذا كنت قد أجريت عملية القلب المفتوح فعليك أن تعرف أن فترة نقاهة مثل هذه الجراحة تكون من 6 إلى 8 أسابيع تقريباً**



## لضمان عملية تعافي سلسلة وصحية، هذه أهم النصائح بعد عملية القلب المفتوح مباشرة:

### 1. الحركة بعد الجراحة

- في اليوم الأول بعد الجراحة سيتم مساعدتك للجلوس على كرسي لتناول الوجبات وسيتم مساعدتك أيضاً للمشي لمسافات قصيرة مرتين يومياً.
- بعد انتقالك الى الغرفة يمكنك السير في الممرات.
- اطلب المساعدة حتى تتمكن من المشي منفرداً بأمان.
- حاول زيادة المسافة التي تمشيها كل يوم تدريجياً.
- سيساعدك المشي على التعافي سريعاً حيث انه يحسن تدفق الدم الى القلب، الرئتين، الأمعاء والعضلات



### 2. القحة او السعال بعد عملية القلب المفتوح

- تكون القحة آلية طبيعية للجسم للتخلص من الافرازات المتراكمة في الرئتين من أثر العملية ويساعد الرئة لكي تعود الى حجمها الطبيعي من أثر الانكماش.

### 3. تمارينات التنفس

- ومن أهمية تمارين التنفس بعد جراحة القلب المفتوح
- تفادي ضيق التنفس - تحسين وتقوية عملية التنفس
- تقليل فرص الاصابه بالالتهابات الرئوية خصوصاً لدى المدخنين
- تقليل فترة الاقامة بالعناية المكثفة

## ما هي تمارين التنفس:

### 1. التنفس العميق (نكره 5 مرات) بالساعة

- خذ نفساً عميقاً من الأنف فتمدد الضلوع
- اكنم النفس لمدة 3 ثواني
- اخرج كل الهواء المستنشق من فمك
- (شم وردة وأطفئ شمعة)

### 2. التنفس والسعال (نكره مرتين) كل ساعة

- ضع كلتا يديك او وسادة على موضع جرح العملية لتدعيمه بإحكام
- تنفس ثلاث مرات بعمق، تنفس مرة اخرى ثم قم بالسعال بشدة
- إن التنفس العميق يؤدي الى استثارة / تحفيز الرئتين على السعال بفاعلية أكثر، مما يساعد على اجلاء المخاط
- أزل البصاق المطرود بمنديل ورقي
- خذ قسطاً من الراحة واعد التمرين وفقاً للحاجة
- إطمئن وكن واثقاً أن هذا السعال لن يلحق مطلقاً اي أذى بجرح صدرك، ما دمت قد حرصت على مساندة عظمة القص بصلابة أثناء القيام به

### 3. إستخدام جهاز تمرين التنفس (السابايروميتر) (كره 5مرات) كل ساعة..

مارس هذا التمرين قبل وبعد إجراء جراحة القلب من خلال:

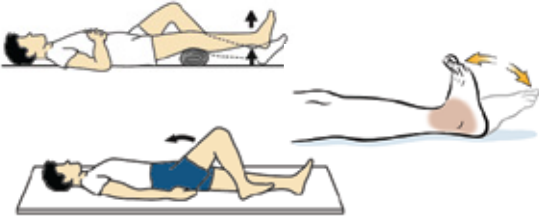
- أخرج هواء الزفير بالكامل.
- أحكم غلق فمك حول الجزء الخاص بالغم في الجهاز ثم تنفس (أدخل هواء الشهيق) بعمق قدر المستطاع.
- إبق كرة الجهاز معلقة أطول مدة ممكنة (5 الى 10 ثانية).



#### 4. الدورة الدموية بالساق - كررها عشر مرات

إن تحريك ساقيك وأنت في الفراش يساعد على الحفاظ على أداء الدورة الدموية بهما بكفاءة، كذلك على التقليل من فقد النسيج العضلي وخفض تورم الساقين كالتالي:

- ارفع واخلض القدمين بقوة عند مفصل الكاحل
- حرك القدمين على هيئة دوائر في كلا الاتجاهين اي يمينا ويسارا، بينما تكون الساقين مستقيمين
- شد اصابع قدميك الى أعلى بينما اضغط على ركبتك لأسفل في اتجاه الفراش. ابق في هذا الوضع لمدة ثلاث ثوان ثم استرخ.
- اثن وافرذ الركبتين في كل طرف بالتبادل



**هذه التمرينات هامة جداً. يجب أن تتنفس بعمق وتقوم بالسعال لإخراج أي افرازات داخل الرئتين.**

### نصائح بعد عملية العودة الى المنزل

#### 1. العناية بجرح العملية جيداً

- لا تقم بالاستحمام أو غسل منطقة الجرح إلا بعد أن يسمح لك الطبيب بذلك، حافظ على جرح العملية جافاً ونظيفاً، ولا تحاول فرك الجرح، فقط قم بتنظيفه بالماء الدافئ عبر التريبت بلطف عليه، ولا تستخدم أي كريمات أو مرهم لهم يسمح بها الطبيب.

## 2. رعاية عظمة القص

- في معظم حالات جراحة القلب، يتم فتح عظمة القص بالمنشار.
- يتم تقريب عظمة القص باستخدام أسلاك الحديد.
- التئام عظمة القص يستغرق 6 الى 8 اسابيع تقريباً
- عليك الالتزام باستخدام حزام الصدر خلال فترة النقاهة وذلك لضمان ثبات القفص الصدري أثناء الحركة.



### لا تفعل ما يلي:

- عدم حمل أوزان ثقيلة بما في ذلك الأطفال وذلك لعدم تحميل وزن الجسم على الذراعين.
- عدم دفع أو سحب باب ثقيل، او فتح غطاء زجاجة عالقا
- تجنب الضغط في حالة وجود الامساک
- يمنع الاستلقاء على البطن
- تجنب القيام بالأعمال المنزلية الثقيلة، الكنس، التعامل مع الغسيل
- يمنع رفع اليدين أعلى من مستوى الرأس وعدم وضع الذراعين خلف الظهر.
- عند القيام لا تستند على جانبي الكرسي بالاعتماد على الذراعين وإنما على رجليك بمحاولة دفع الجسم للنهوض من السرير أو من المقعد لتفادي الضغط على عظمة القفص الصدري.
- إذا ساعدك أحد على القيام من السرير فأحرص ألا يسحبك من يديك وإنما يضع يديه وراء ظهرك ليساعدك حتى وضع الجلوس.

- عدم الجلوس على الأرض إنما يفضل الجلوس على كرسي مع رفع الساق من حين لآخر لتفادي تورم القدمين.
- يفضل الصلاة وانت جالس على كرسي لتفادي الضغط على منطقة الصدر.

### 3. الحركة مهمة حتى ولو كانت خفيفة جدًا

- الشعور بالتعب بعد العملية أمر طبيعي، ولكن هذا لا يعني أن عليك ملازمة السرير لفترة طويلة، لذا:
- احرص على المشي داخل المنزل مرتين يوميًا على الأقل.
- قم بالمشي خارج المنزل مع أحد أفراد العائلة في مشاوير قصيرة منتظمة، وحاول زيادة المسافة المقطوعة تدريجيًا إذا كانت حالتك الصحية تسمح لك بذلك.
- إذا كنت تمشي وشعرت فجأة بالتعب والدوار، لا تتردد في الجلوس أو الاستراحة.

### 4. القيادة وركوب السيارة

- عدم قيادة السيارة طوال فترة النقاهة. خلال هذا الوقت، يمكنك ركوب السيارة كأحد الركاب.
- إذا كنت تأخذ الرحلات الطويلة خلال الأسابيع الثمانية الأولى بعد الجراحة، قف كل ساعة وامشي من 5 ال 10 دقائق لتحريك الدورة الدموية



## 5. العودة الى المنزل وصعود السلالم

- يمكنك صعود الدرج ولكن ببطء ويمكنك أن تستريح أثناء الصعود.
- إذا شعرت بتعب أو ضيق في التنفس أثناء الصعود، توقف، خذ قسط من الراحة، واستمر بعد ذلك استخدم الدرابزين لتحقيق التوازن وليس للجذب.

## 6. الحرص على الحصول على قسط كافي من الراحة.

## 7. ممارسة تمارين التحكم في التنفس للاسترخاء

- تواجد في مكان هادئ واجلس جلسة مريحة.
- اغلق عينيك وتخيل نفسك في مكان تشعر فيه بالأمان.
- تنفس ببطء وهدوء من خلال الأنف وأنت تعد في سرك الى الرقم 4 أمسك النفس لمدة ثواني قليلة ثم أخرجه من الفم وأنت تعد في سرك الى الرقم 4 أثناء التنفس
- اجعل عضلاتك تسترخي.

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أحد أخصائيي العلاج الطبيعي الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

📍 فلسطين – نابلس – شارع عصيرة

📠 صندوق البريد: 797

☎ هاتف: 97092331471

📠 فاكس: 97092389683

✉ البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu

🌐 الموقع الالكتروني: www.nnuh@org



**NajahNNUH**