

1. В день выписки

Пациент выписывается из стационара в первой половине дня в присутствии кого-либо из членов семьи или другого сопровождающего. В день выписки лечащий врач дает рекомендации о том, как следует вести себя после выписки из стационара. При этом должны быть выданы документы:

- выписной эпикриз;
 - ЭКГ, произведенная в день выписки или накануне;
 - листок нетрудоспособности (при необходимости).
- Разрешается ехать домой на частной машине или такси. Нет необходимости в вызове машины скорой помощи.

2. Восстановительный период

Первичный восстановительный период продолжается примерно 30-45 дней. В течение этого времени пациент постепенно возвращается к привычной деятельности в полном объеме. Темп и особенности восстановительного периода индивидуальны для каждого человека. Каждому человеку следует увеличивать нагрузки в собственном темпе вплоть до возвращения к полной активности. В процессе выздоровления могут быть периоды улучшений и ухудшений, которые ожидаемы и не должны вызывать тревогу пациента.

3. Послеоперационные швы

- В большинстве случаев пациент выписывается до снятия швов и/или скрепок.
- Ежедневным уходом за швами является мытье их с водой и мылом (разрешается использование мягкой мочалки).
- Если имеются выделения из послеоперационной раны, следует после мытья покрыть ее марлевой салфеткой и заклеить сверху лейкопластырем (марлевые салфетки можно приобрести в аптеках).

В случае появления таких изменений раны, как покраснение, обильные выделения или повышение температуры тела выше 38 градусов, необходимо обратиться к лечащему врачу. Можно обратиться также в то отделение стационара, где была произведена операция.

- Возможно появление проходящих со временем ощущений потери чувствительности, зуда и боли в месте операции.

4. Эмоциональные ощущения

У некоторых пациентов в послеоперационном периоде происходят изменения в эмоциональной сфере, выражающиеся в следующем:

- пониженный фон настроения;
- повышенная эмоциональность;
- отсутствие аппетита;
- нежелание чем-либо заниматься;

- гнев на окружающих.

Эти проявления являются нормальными, распространенными и проходят с течением времени. Если же эти проявления становятся выраженными, продолжительными и мешают в повседневной жизни, рекомендуется обратиться к лечащему врачу.

5. Боли

Возможны боли в области хирургического вмешательства, и грудной клетке, с иррадиацией в руки. Эти боли могут продолжаться после операции в течение нескольких месяцев. Это является распространенным явлением и не должно вызывать тревогу у больного. Желателен прием обезболивающих препаратов 3-4 раза в день (по указанию врача) в течение первой недели и до снятия швов. Помогают также массаж и упражнения на расслабление.

6. Лекарства

После операции пациент нуждается в приеме различных лекарств. Некоторые из них принимаются в течение ограниченного периода времени (который определяется лечащим врачом), а некоторые – постоянно.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

- Указание о приеме лекарств или об его прекращении дается только врачом!!!
- Если пациент не принял вовремя лекарство по какой-либо причине, нельзя принимать двойную дозу во время очередного приема.

Важно знать следующее:

- а) название лекарств;
- б) дозы лекарств;
- в) сколько раз в день следует принимать лекарства и в какие часы;
- г) побочные действия лекарственных препаратов (эти данные будут сообщены медицинской сестрой при выписке);
- д) следует хранить в прохладном, темном и сухом месте;
- е) при появлении побочных действий лекарств, таких как боли в желудке, рвота, понос, сыпь и т.д., следует сообщить об этом лечащему врачу и вести себя в соответствии с его указаниями.

7. Эластичные бинты

- необходимо бинтовать оперированную ногу в течение 6 недель со дня операции;
- следует бинтовать ногу до колена. Не нужно бинтовать выше колена, даже если послеоперационный шов продолжается выше него;
- бинты необходимо снимать на ночь. Это время можно использовать для их стирки в целях повторного использования;

- вместо эластичного бинта можно использовать эластичный гольф подходящего размера, который можно будет приобрести в аптеке, и надевать его после снятия швов.

8. Питание

В восстановительном периоде важна сбалансированная диета. Желательно избегать употребления жаренного и/или жирного, а также уменьшить употребление соленого и сладкого. Вес тела должен соответствовать росту! (избыточный вес является одним из факторов риска сердечных заболеваний).

Часы приема пищи должны быть постоянными. Следует избегать избыточного приема пищи. Рекомендуется использование бобовых, свежих овощей и фруктов, куриного мяса и рыбы в пищевом рационе (рекомендуется избегать употребления говядины и внутренних органов животных).

9. Работы по дому

На первом этапе Вы сможете заниматься только лишь легкими работами по дому, такими, как уборка с помощью пылесоса и помощь в приготовлении пищи. Постепенно можно будет увеличивать объем домашних работ. Следует избегать выполнения работ, требующих физических усилий. Если боли мешают в повседневной жизни, рекомендуется обратиться к лечащему врачу.

10. Спорт

Любая спортивная нагрузка, за исключением ходьбы, может быть разрешена лишь после консультации с кардиологом или семейным врачом. Следует увеличивать физические нагрузки постепенно, переходя от легких упражнений к более сложным. Рекомендуется ходьба по утрам и вечерам, в хорошую погоду, желательно по ровной местности, без значительных подъемов.

11. Подъем тяжестей

Необходимо избегать подъема тяжестей весом свыше 5 кг в течение 3 месяцев после операции (что необходимо для полного заживления грудинной кости).

12. Дальнейшее наблюдение

- После выписки следует записаться на прием к участковому врачу. Необходимо принести на прием выписной эпикриз, ЭКГ и лабораторные анализы. Участковый врач продолжит лечение и продлит листок нетрудоспособности. Через 4-5 недель после операции Вам нужно первый раз посетить кардиолога.
- На прием к кардиологу следует принести выписку, ЭКГ и рентгенографию грудной клетки. Кардиолог даст рекомендации по срокам возврата к работе и к другим видам деятельности: вождению автомобиля, физкультуре, интимным отношениям и прочее.

- Если вы принимаете лекарства по поводу гипертонии, следует посещать семейного врача каждые две недели и удостовериться, что прием лекарств является эффективным.

13. Курение

Если Вы курите, то Вам следует знать, что курение уменьшает количество кислорода в крови, увеличивает потребность организма в кислороде и, в связи с этим, повышает артериальное давление и наносит вред кровеносным сосудам.

14. Вождение автомобиля

Следует избегать вождения автомобиля в течение 2-3 месяцев после операции, после чего следует обратиться к кардиологу и получить у него разрешение на вождение автомобиля. После операции Ваши реакции будут замедленными вследствие слабости и утомляемости, а также под воздействием лекарств. Вращательные движения останутся затруднительными вплоть до полного заживления грудинной кости.

Разрешается езда в качестве пассажира на заднем сидении автомобиля, чтобы избежать давления ремня безопасности. Если Вам приходится совершать далекие поездки, следует совершать остановки в пути и давать отдохнуть и расслабиться ногам для улучшения кровообращения в них.

15. Лестницы и наклонные поверхности

Подъем по лестнице требует более значительных усилий, чем ходьба по ровной местности. Следует подниматься и спускаться по лестницам с остановками для отдыха. Подъем по наклонной поверхности требует наибольших усилий. Следует подниматься по наклонной поверхности медленно, с остановками для отдыха. Спускаться с осторожностью.

16. Осанка

После операции возможны изменения осанки: плечи наклонены вперед, спина сгорблена из-за слабости и боли.

Следует постоянно стараться выпрямлять спину и расправлять плечи.

17. Интимные отношения

После операции существует страх вступления в интимные отношения из-за боязни и опасений травмировать послеоперационную рану. Энергия, требуемая для интимных отношений, соответствует энергии, необходимой для ходьбы и подъема по лестнице примерно на 2 этажа. После посещения кардиолога, рутинной проверки и получения его разрешения возможно вступление в интимные отношения. Возможно, Вы будете испытывать затруднения в определенных позах, следует изменить их в соответствии с вашими отношениями.

18. Прием гостей

В начальный период Вашего пребывания дома желательно попросить родственников и знакомых сократить посещения, которые значительно утомляют. Желательно сократить посещения маленьких детей, которые могут быть носителями различных вирусных инфекций.

19. Возвращение к работе

Возвращение к работе осуществляется постепенно, после консультации с кардиологом или лечащим врачом. Обычно это происходит примерно через 6-10 недель после операции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ✓ Каждый пациент возвращается к полному объему привычной активности в своем темпе. Не следует сравнивать себя с другими пациентами, перенесшими операцию на сердце, и соревноваться с ними.
- ✓ Если у Вас имеются какие-либо проблемы, связанные с перенесенной операцией, не стесняйтесь обращаться прямо к нам.
- ✓ В минуту усталости оставьте своих гостей и прилягте отдохнуть. Сократите посещения друзей.
- ✓ Старайтесь отдыхать в полдень.
- ✓ В течение определенного времени боли в области послеоперационных швов будут мешать Вам спать. Послушайте радио или музыку, чтобы отвлечься, или встаньте и пройдитесь немного, и потом попытайтесь снова заснуть. Пользуйтесь снотворными таблетками только в последнюю очередь.
- ✓ Для периода выздоровления характерны частые смены настроения, что проходит с течением времени.
- ✓ Рекомендуется ходьба по ровной местности. Выберите себе маршрут для ходьбы. Ходьба должна доставить удовольствие. Не следует ходить до утомления. Старайтесь отдыхать в пути.
- ✓ Рекомендуется носить хлопчатобумажную или трикотажную одежду, не раздражающую послеоперационный шов.
- ✓ Важно сообщать каждому врачу, к которому Вы обращаетесь, что Вы перенесли операцию на открытом сердце.

Коллектив Федерального центра сердечно-сосудистой хирургии имени С.Г. Суханова желает Вам всего наилучшего!



Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии
имени С.Г. Суханова» г. Пермь

614013 Россия, г. Пермь, ул. Маршала Жукова, 35

E-mail: fccvs@permheart.ru <http://www.permheart.ru>

ИНСТРУКЦИИ ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ОПЕРАЦИЮ НА ОТКРЫТОМ СЕРДЦЕ (при выписке из стационара)

