

## **Информационный лист для больного, прошедшего операцию на сердце**

### **Уход за операционной раной**

Рану необходимо ежедневно промывать теплой водой с мылом. Рекомендуется использовать при этом одноразовые губки. Принимать душ и промывать рану лучше сидя, чтобы избежать опасности головокружения.

После душа внимательно осмотрите рану, обращая внимание на возможные признаки воспаления, которые раньше не наблюдались: красноту, припухлость, боль, выделения из раны. О появлении таких явлений следует информировать врача отделения кардиохирургии.

После промывания и осмотра рану нужно смазать водным раствором йода (бетадином), который можно приобрести в аптеке. Смазывать йодом рану нужно 2-3 раза в день до тех пор, пока не сняты швы (если врач не дал Вам других рекомендаций.)

Ежедневно измеряйте температуру тела. Если температура оказалась выше 37,9, немедленно свяжитесь с дежурным врачом отделения.

При болях следует принимать назначенные врачом болеутоляющие средства. Не следует понапрасну терпеть боль, также как не следует принимать болеутоляющие лекарства при отсутствии болей.

### **Общая гигиена**

В послеоперационном периоде желательно ограничить контакты с окружающими, чтобы избежать возможной инфекции. Особенно это важно больным, перенесшим операцию на клапанах сердца.

После операции на клапанах сердца важно соблюдать гигиену рта (зубы и десна) и обращаться к стоматологу для профилактического осмотра не реже одного раза в полгода. Если Вы принимаете препараты, влияющие на свертываемость крови, не забудьте сообщить об этом стоматологу.

Важно вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем и обращаться к врачу при первых признаках простудных заболеваний, при повреждениях кожи (ранах, порезах, ожогах).

Царапины и раны нужно тщательно дезинфицировать и следить за их заживанием, особенно после операции на клапанах сердца. Все это следует делать, чтобы, при необходимости, вовремя назначить Вам антибиотики для профилактики инфекции.

Если Вы принимаете препараты, влияющие на свертываемость крови, обязательно сообщите об этом врачу перед любой хирургической процедурой и любым медицинским исследованием.

## **Питание**

Рекомендуется потреблять около полутора литров жидкости в день. Это не относится к больным, имеющим назначение врача ограничить прием жидкости, или к тем больным, которые принимают мочегонные лекарства. Если питьевой режим Вам неясен, проконсультируйтесь с врачом.

Нежелательно употребление продуктов, содержащих кофеин (кофе, кока-кола, крепкий чай). Кофеин вызывает сердцебиения и увеличивает нагрузку на сердце.

Ваша диета должна быть сбалансирована по количеству и составу пищи.

Обезжиренная пища и безхолестериновая диета помогут избежать сужения артерий сердца, а отсутствие лишнего веса значительно облегчат работу сердца.

Желательно избегать обильного приёма пищи, разделить на несколько небольших приёмов, так вы не будете чувствовать тяжесть и тошноту.

Если у Вас нет аппетита, постарайтесь есть понемногу несколько раз в день.

Помните, что правильное питание способствует заживлению ран.

Больные диабетом должны продолжить измерения уровня сахара в крови.

Внезапное повышение уровня сахара в крови может свидетельствовать о начале инфекционного процесса.

После операции на клапанах сердца, а также при высоком артериальном давлении, необходимо соблюдать бессолевую диету, чтобы предотвратить задержку жидкости в организме, затрудняющую работу сердца и клапанов. Вместо обычной соли можно использовать безнатриевую соль.

Если Вы принимаете мочегонные препараты, следует ежедневно взвешиваться в одно и то же время и в одной и той же одежде, и записывать результаты. Увеличение веса более чем на 0.5-1 кг может свидетельствовать о скоплении жидкости.

Если Ваш вес внезапно увеличился на 2 кг или быстро уменьшился в течение нескольких дней – обратитесь к врачу для изменения дозировки лекарств.

Постарайтесь предотвращать запоры, чтобы избежать лишнюю нагрузку на сердце. Сырые овощи и фрукты, продукты богатые клетчаткой могут помочь вам, а так же физическая деятельность. В случае необходимости можно использовать глицериновые свечи или другие препараты, которые можно купить в аптеке.

## **Физическая деятельность**

В течение полутора месяцев после операции на коронарных сосудах Вы должны бинтовать обе ноги эластичными бинтами (или надевать специальные эластичные чулки) перед тем как встать с кровати.

Эластичная повязка улучшает кровообращение в ногах и предотвращает отеки, которые могут вызвать расхождение операционных швов. Бинтовать бинты после купания и 5 минутного отдыха с поднятыми ногами. Бинты следует снимать вечером перед сном.

Подвижность и разумная физическая активность способствуют улучшению кровотока и укрепляют сердце, повышают вентиляцию легких, улучшают аппетит и сон, и таким образом помогают в процессе выздоровления.

Физическая активность должна соответствовать Вашему самочувствию и чередоваться с периодами отдыха, позволяющими восстановить силы. Увеличивайте нагрузки постепенно изо дня в день.

Перед выпиской из отделения физиотерапевт порекомендует Вам оптимальные физические упражнения. Подъем по лестнице так же следует начинать с нескольких ступенек и чередовать с периодами отдыха.

Отдыхать, лежа в постели, рекомендуется только во время послеобеденного отдыха и ночного сна.

Ходьба – оптимальный вид физической деятельности после операции на сердце, при условии, что Вы ходите по ровной поверхности, при хорошей погоде (не слишком жаркой или холодной), и не сразу после еды.

Желательно ходить в сопровождении и брать собой бутылку с водой.

Не класть ногу на ногу во время сидения.

Подъем с кровати должен происходить постепенно, в несколько приёмов:

- Повернуться на бок
- Опустить ноги вниз
- Сесть на кровати и подождать несколько минут
- Встать

Если вы долго сидите желательно поднять ноги на стул и делать упражнения ступнями, так как вас учили инструктор ЛФК, для того чтобы не было застоя крови.

Грудина (по-другому она называется грудная кость) срастается через 6 недель после операции.

В течение этих 6 недель нужно избегать движений, создающих нагрузку на грудную клетку:

- Не поднимать тяжестей более 2.5 кг (мусорное ведро, сумки с покупками, полные кастрюли, чемоданы и т.д.)
- Не открывать и не закрывать раздвижные окна и двери, не двигать мебель.
- Не мыть полы, не пользоваться приборами, требующими физического усилия (например, пылесос).
- Не управлять автомобилем, мотоциклом, велосипедом.
- Плавание запрещено в течение 3 месяцев.
- Вместе с тем, можно выполнять легкие домашние работы (накрывать на стол, мыть посуду и т. п.).

Как к любой другой физической активности, к сексу тоже нужно возвращаться постепенно, в спокойной обстановке, когда Вы не устали, и не после еды. Если Вы чувствуете слабость, сердцебиение или одышку, отдохните несколько минут.

*Помните, что секс, с точки зрения физической нагрузки, равен подъему по лестнице на второй этаж.*

В случае болей в грудиной ране можно заниматься сексом лежа на боку, в этом положении давление на грудную клетку уменьшается и дыхание более ровное и свободное.

### **Рекомендуемые упражнения**

#### Упражнения для правильной осанки:

После операции на сердце из-за болей, усталости и слабости могут появляться изменения в осанке. Желательно постараться держать спину ровно и расслаблять плечи, подняв голову.

Правильное положение туловища снимает напряжение мышц и позволяет двигаться с минимальными болевыми ощущениями.

Желательно повторять эти упражнения 2-3 раза в день с перерывами на отдых.

#### Дыхательные упражнения:

*Положить руки на нижнюю часть грудной клетки, сделать медленный вдох через нос, позволяя грудной клетке расшириться и сделать медленный выдох через рот в течение нескольких секунд.*

Это упражнение повторить 5 раз.

#### Упражнения для плечевого пояса:

Выполняется сидя на стуле со спинкой.

*Медленно поднять и опустить вытянутые руки.*

*Медленно поднять руки на уровень плеч, развести в стороны, вернуться в исходное положение, опустить руки.*

*Приподнять плечи («пожать плечами») – опустить.*

*Кисти рук положить на плечи и делать вращательные движения вперед и назад.*

Каждое упражнение рекомендуется выполнять 5 раз.

Упражнения на расслабление и напряжение грудной клетки:

*Кисти рук положить на плечи, свести руки согнутые в локтевых суставах перед собой, сделать вдох, развести в стороны – выдох.*

*Наклоны головы налево-направо, приближая ухо к плечу. Повороты головы налево-направо.*

Упражнения на общее расслабление:

Эти упражнения рекомендуется выполнять несколько раз в день с целью снятия общего напряжения.

Перед началом упражнений расслабьтесь, снимите очки, обувь.

Желательно выполнять эти упражнения, сидя на стуле или в кресле, в проветренной тихой комнате, с приглушенным светом, в случае если Вам трудно сидеть, эти упражнения можно выполнять лежа в постели, подложив подушку под голову.

*Ноги на ширине плеч, пятками внутрь, руки вдоль туловища,*

*Расслабьте плечи и мышцы лица, закройте глаза, дышите, медленно делая вдох через нос, опуская диафрагму, максимально наполняя легкие воздухом.*

*Затем сделайте медленный выдох, стараясь освободить легкие от находящегося в них воздуха.*

Старайтесь дышать равномерно, спокойно и ритмично.

С каждым вздохом снимается напряжение, Вы становитесь спокойнее и на Вас спускается умиротворение.

Следующее упражнение направленно на напряжение и расслабление мышц:

*Чтобы почувствовать разницу между этими состояниями максимально сожмите руки в кулаки насколько это возможно, почувствуйте напряжение мышц – разожмите кулаки.*

*Почувствуйте разницу между напряжением и расслабленностью, постарайтесь сконцентрироваться на состоянии расслабления.*

*Ваши руки расслаблены и спокойны.*

*«Втяните» голову в плечи максимально сильно, почувствуйте, как напряжение постепенно уходит, покидает Вас.*

## **Работа**

После реабилитационного отпуска (около 2 месяцев) Вы сможете вернуться к работе.

Если Ваша работа связана с физическими нагрузками, нужно продлить отпуск (в соответствии с рекомендациями лечащего врача) до полного восстановления организма.

### **Курение**

Настоятельно рекомендуем полностью бросить курить.

Курение поражает коронарные сосуды и дыхательную систему.

Сохраняйте у себя копию выписки из истории болезни и дополнительные медицинские документы (рентгеновские снимки, лабораторные исследования), при посещении врача их желательно иметь при себе.