



KALP DAMAR CERRAHİ ANABİLİM DALI KALP AMELİYATI SONRASI EVDE BAKIM

EY.FR.10.304.01

KALP AMELİYATINDAN SONRA YENİ HAYATINIZ

Buradaki bilgiler, kalp ameliyatı sonrasında hasta ve ailelerinin sorularına bulabilmeleri amacı ile hazırlanmıştır. Bilgiler, hastaların çoğunluğuna kılavuz olacak şekilde hazırlanmış olmakla birlikte, kendi doktorunuzun önerilerinden farklılıklar gösterebilir. Buradaki genel bilgiler, sizin durumunuzu bilen ve yakından takip eden doktorunuzun önerilerinin yerini tutamaz.

Her hasta uygulanan cerrahi girişime farklı yanıt verir. İyileşme süreci farklılıklar gösterir. Bu açıdan her hasta "özel"dir. Kalp ameliyatları da birbirlerine benzemekle birlikte, (koroner baypas, kapak tamiri veya değiştirilmesi, aort damar ameliyatları gibi) önemli farklılıklar içerebilirler. Tüm bunlara rağmen bazı genellemeler yapılabilir.

1. EVDEKİ İLK GÜNÜNÜZ

Evdeki ilk gününüzde bir miktar yorgunluk hissedebilirsiniz bu normaldir. İlk günü evde dinlenerek geçirmeyi planlayınız. Sonraki günlerde biraz daha aktif olabilirsiniz. Ziyaretçi sayısını ve kalma sürelerini kısıtlayınız, mümkünse ziyaretçi kabul etmeyiniz.

2. BİREYSEL BAKIM

a. Duş Alma

Doktorunuzun onay verdiği tarihte duş alabilirsiniz. Genel olarak ameliyattan 5-6 gün sonra ya da taburcu olup eve gittiğiniz ilk gün duş alabilirsiniz. Duş alırken dikkat edeceğiniz noktalar şunlardır:

- Ilık su kullanınız (Sıcak su önerilmemektedir).
- Duşunuzu ayakta değil bir tabure üzerinde oturarak alınız.
- İlk duşunuzu alırken yanınızda birisinin yardım amaçlı bulunması iyi olacaktır.
- Yara yerinizi ılık suyla ve sabunla yavaşça yıkayınız, su ve sabun değebilir ama asla ovalamayınız.
- Duş aldıktan sonra yara yerinizi kuru tutunuz. Doktorunuz önermemişse yara yerine losyon, pudra, krem ya da pomat asla kullanmayınız.

b. Kilo Takibi

- Kalp ameliyatlarından sonra hızlı kilo alımı önerilmemektedir.
- Her gün aynı saatlerde tartılınız.
- Günde 1 kg' dan fazla ya da haftada 3 kg' dan fazla kilo aldıysanız doktorunuza haber veriniz.

c. Ödem (Şişlik) Önleme

- Uzun süre hareketsiz kaldığınızda bacaklarınızda bir miktar şişlik olabilir. Bunu önlemek için saatte bir ayağa kalkınız ve birkaç dakika yürüyünüz.
- Doktorunuz önerdiyse, sabah uyandığınızda varis çoraplarınızı giyiniz ve uyumadan önce çoraplarınızı çıkartınız. Varis çorabını gün içinde çıkarıp tekrar giymeniz gerektiğinde ayaklarınızı 20 dakika süreyle yüksekte bekletip daha sonra çorabınızı giyiniz. Çorapta kırışıklık, katlanma olmamasına dikkat ediniz.
- Otururken ayaklarınızı sarkıtmayınız. Otururken ya da uzanırken ayaklarınızı hafifçe yukarıda tutarak, bacaklarınızın altını yastıkla destekleyebilirsiniz.

d. Yara Bakımı

- Ameliyattan sonra göğsünüzdeki kesi yeri hava ile temas eder ve kuruyarak kabuk bağlar. Ameliyat yerlerinizi tam iyileşene kadar temiz tutunuz, yara yerine dokunmadan önce mutlaka ellerinizi yıkayınız. Yumuşatıcı kremler, pudra, kolonya vs. sürmemeli ve bu bölgelerin hava almasını sağlamalısınız.
- Ameliyattan sonraki bir yıl içerisinde yara yerlerinizi direkt güneş ışığından koruyunuz. Bu dönemde yara yerlerinin güneş ışığına maruz kalması renk koyulaşmalarına yol açabilir.
- Yaralarınızı her gün kontrol edin ve aşağıdakilerden birini fark ederseniz doktorunuza danışın:

- Yara bölgesinde artan hassasiyet ve ağrı

- Yara kenarlarından taşan ve artan kızarıklık ve şişlik
- Yara bölgesinde akıntı
- Yüksek seyreden ve düşmeyen ateş

e. Ağrıyla Başetme

- Omuz ve sırt bölgelerinde olabilecek ağrılar için doktorunuzun önerdiği ağrı kesicileri düzenli olarak kullanınız.
- Öksürme ve hapsirme durumlarında olabilecek ağrıyı azaltmak için ameliyat bölgenizi elle ya da küçük bir yastıkla destekleyiniz.
- Pozisyonunuza bağlı ağrı yaşayabilirsiniz. Bu durumda pozisyonunuzu değiştirmek, omuz ve kolları sık sık hareket ettirip düzgün vücut pozisyonunda yürümek faydalı olacaktır.

f. İlaç Kullanımı

- İlaçlarınızı kolay ulaşabileceğiniz yerlerde bulundurunuz. Seyahate çıkarken ilaçlarınızı yeterli miktarda yanınıza alınız.
- İlaç kullanımında yemek öncesi yemekten onbeş dakika önce, yemek sonrası ise yemekten onbeş dakika sonra demektir.
- İlacınızı almayı unutursanız bir sonraki ilaç saatinizde aynı ilaçtan iki tane birden almayınız.
- Kendinizi iyi hissettiğinizde ilaçlarınızı kullanmayı bırakmayınız.
- İlaça bağlı beklenmeyen bir yan etki gözlediğinizde, doktorunuza bildiriniz.

g. Kabızlığı Önleme

- Kalp ameliyatı sırasında kesilen göğüs kemiğinizin sorunsuz kaynayabilmesi için kabız olmamanız, tuvalet sırasında fazla ıkınmamanız gereklidir.
- Uzun süre hareketsiz kalmayınız. Önerilen şekilde yürüyüşlerinizi yapınız.
- Aldığınız sıvıların ılık olmasına dikkat ediniz. Doktorunuz sıvı alımınızı kısıtlamadı ise günlük en az 1,5-2 litre sıvı tüketiniz.
- Çok soğuk ve buzlu içecekler, koyu çay, kahve ve sigara içmeyiniz.
- Dışkılama alışkanlığınızı düzeltiniz. Her gün belli bir saatte ihtiyaç duymasanız da tuvalete gitmeyi alışkanlık haline getiriniz.
- Bağırsakların normal çalışması için sindirim artıkları ile yeteri kadar dolması lazımdır. Bu sebeple posa içeriği yüksek olan gıdalar tüketmelisiniz. Kepekli ekmek, tahıllar, kurubaklagil, sebze ve meyve tüketiniz.

- Sabahları aç karına ılık su içiniz.

3. SAĞLIKLI BESLENME

a. Kalp Damar Sağlığımızı Korumak İçin Az Yağlı, Az Kolesterolü Beslenme ve Diyet Önerileri:

- Gün boyunca az yağlı-kaymaksız süt veya yoğurt (2-3 su bardağı) ve az yağlı beyaz peynir(1 kibrit kutusu kadar), haftada 2-3 gün kırmızı et olmak üzere; 2 yumurta büyüklüğü kadar dana, sığır eti (yağsız) ve haftada 4-5 gün beyaz et olmak üzere; 4-5 yumurta büyüklüğü kadar tavuk, balık, hindi eti (haftada en az 1-2 gün balıketi) tüketiniz.
- Sıvı yağlardan zeytinyağı tercih ediniz.
- Günde 2-4 porsiyon pişmiş sebze yemeği ve çiğ sebzelerden yağ eklemeyen sınırsız ve bol miktarda tüketiniz.
- Yemeklerde tam buğday / çok tahıllı / kepekli ve benzeri ekmek çeşitlerini tercih ediniz.
- Kabuklu yenebilen meyveleri soymayınız.
- Haftada 2-3 kez kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya) yemeye özen gösteriniz.
- Haftada 1-3 kez 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya 1 köfte kadar et yerine 1 tam yumurta (haşlanmış / yağsız) yenilebilir.
- Yemeklerinizi hazırlarken fırınlama, haşlama, ızgara ve teflonda yağsız pişirme yöntemlerini kullanınız.

b. Kalp Damar Sağlığımızı Korumak İçin Kaçınılması Gereken Besinler

- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek, işkembe, paça gibi) ve deniz ürünleri.
- Salam, sosis, sucuk ve pastırma gibi şarküteri ürünleri ile yağlı etler, yağlı balıklar, yağlı tavuk, tavuk ve hindi derisi.
- Margarin, tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı gibi katı yağlar ve yağlı gıdalar (kaymak, krema, mayonez, çikolata, soslar, tahin ve tahin helvası, kaşar peyniri gibi çok yağlı peynirler).
- Et, sebze, hamur gibi yağda kızartmalar, hamur işleri (pasta, börek, poğaç ve pastane ürünleri).
- Kuruyemişler ve hazır meyve suları, meşrubatlar (coca-cola, pepsi-kola, fanta, gazoz vb), alkollü içecekler, kremalı kahveler ve önerilen miktardan fazla tuz ve çok tuzlu yiyeceklerden kaçınınız.

4. HAREKET ESNASINDA DİKKAT EDİLECEKLER

Ameliyat sırasında göğüs kemiğiniz kesilmiş ise, kemiğin tekrar eski bütünlüğünü kazanması yaklaşık olarak 60 yaş altında 4-6 hafta 60 yaş üzerinde 10-12 hafta sürmektedir. Kemiğinizin iyileşebilmesi için yanlış hareket etmemeniz gerekmektedir. Dikkat edeceğiniz noktalar şunlardır:

- Göğüs kemiğiniz tam olarak iyileşene kadar vücudunuzun üst kısmının bükülmesi ağırlı olabilir. Bu yüzden tüm vücudunuzla hareket ediniz.
- Omuz seviyesinden yukarıda bir nesneye ulaşmanız gerektiğinde bir başkasından yardım isteyiniz.
- Ağır nesneleri kaldırmanız gerektiğinde bir başkasından yardım almanız gerekmektedir.
- Zemin üzerindeki nesneler için bir başkasından yardım isteyiniz.
- Ameliyattan sonra ilk birkaç hafta kollarınızı ve vücudunuzun üst kısmını zorlayıcı aktiviteler yapmayınız (Süpürme, ovalama, ağır eşya kaldırma gibi).
- Ameliyattan sonra hafif düzeyde aktiviteler yapabilirsiniz (Küçük bitkileri sulama, basit yemekler yapma, masanın donatılması gibi).

a. Oturma ve Yatma Pozisyonu

- Oturduğunuz yerden kalkarken ellerinizin üzerine yük bindirmeyiniz. Öne doğru hafif eğilerek, bacaklarınızın üzerinde doğrulunuz.
- Sandalyeye oturmak için sandalyenin önüne doğru eğilmek üzere bacaklarınızı kullanınız. Daha sonra geriye doğru kaymak için de kollarınızı değil, bacaklarınızı kullanınız.
- Yataktan kalkarken, sırtüstü yatarken yatağın kenarına doğru kayınız. Dizleri hafifçe bükerek yavaşça yan tarafa doğru eğiliniz. Dirseğinizi kullanarak vücudunuzu yukarıya doğru itiniz. Yavaşça her iki bacağı zemine doğru sallayınız. Baş dönmesini engellemek için yatağın kenarında kısa bir süre oturunuz. Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyarak, kalçadan öne doğru eğiliniz ve vücudunuzu bacaklarınızla yukarıya doğru kaldırınız.
- Bacaklarınızı uzun süre sarkıtarak oturmayınız. Otururken bacaklarınızı ezecek şekilde bacak bacak üstüne atmayınız ve bacaklarınızın altına destek koyunuz.
- Oturma aralıklarında oda içerisinde hafif yürüyüş yapınız.
- Ameliyattan 10 gün sonra sırt üstü düz biçimde yatabilirsiniz. En az 6 hafta boyunca sağa ya da sola yatmayınız.

b. Yürüyüş

Yürüyüş ve egzersiz yapmak kaslarınızın eski gücünü tekrar kazanmasını ve moralinizi

yüksek tutmanızı sağlar. Yürüyüş esnasında dikkat etmeniz gerekenler:

- Günde 4-6 kez yürüyüşlerle başlayabilirsiniz. Her bir yürüyüşünüzde 5-6 dakika kadar yürüyünüz.
- Yürüyüşlerde düz yolu tercih edin. Yorulduğunuzda durup dinlenin.
- Hava çok sıcak ya da çok soğuk olduğu zaman ev içerisinde yürüyüş yapınız.
- Yürüyüş esnasında sıkmayan elbiseler ve kaymaz tabanlı ayakkabılar giyiniz.
- İlk haftadan sonra her hafta yürüyüşlerinizin her birine 2-3 dakika ekleme yapınız. Dakikaları arttırdıkça, gün içindeki sayıyı da azaltarak günde bir kez 25-30 dakikalık yürüyüşlere doğru yükseliniz.
- Haftada en az beş gün yürüyünüz.
- Yemekten en az 2 saat geçtikten sonra ya da yemeklerden önce yürüyünüz.
- Diyabet (Şeker) hastalığınız varsa aç karınla kesinlikle yürüyüş yapmayınız. Bu durum kan şekerinizin düşmesine yol açabilir. Yemek yedikten 1 saat sonra yürüyüşe çıkınız. Eğer kan şekerinizi ölçme imkânınız varsa mutlaka ölçünüz.
- Yürüyüş sonrası mutlaka dinleniniz ve yeterli miktarda su içiniz.

Ne zaman Yavaşlamanız Gerekliyor?

- * Göğüste çarpıntı ya da kanat çırpma hissi olduğunda
- * Nefes darlığı yaşadığınızda
- * Bacaklarda ya da yara yeri bölgesinde ağrı olduğunda
- * Çok yorulduğunuzda, bayılma hissi ya da baş dönmesi hissettiğinizde

Yukarıdaki belirtilerden herhangi birisi olursa ve daha da kötüleşirse ya da dinlenme ile geçmezse doktorunuzla iletişime geçiniz.

c. Merdiven Çıkma

- Merdiven çıkmak düz yolda yürümekten daha çok çaba ister ve genelde yorucudur. Bu sebeple doktorunuz tarafından aksi söylenmedikçe merdiven çıkabilirsiniz.
- Başlangıçta merdiven basamaklarını günde iki-üç kez, 2-3 basamakta bir dinlenerek çıkınız ve yorulunca durup dinleniniz.
- Ameliyattan sonra ilk iki ay merdiven çıkarken kollarınızdan kuvvet almanız ameliyat bölgenize

zarar verebileceğinden önerilmemektedir.

Merdiven korkuluklarından tutunabilirsiniz ancak kendinizi tutunarak yukarı çekmeyin, bacaklarınızı kullanın.

d. Araba Kullanma ve İşe Dönüş

- Araba kullanmaya göğüs kemiğiniz iyileştikten sonra (ameliyattan 2 ay sonra) başlayabilirsiniz.

- Masa başı bir işiniz var ise 1 ay sonra, daha ağır ve fiziki güç gerektiren işiniz varsa doktorunuza danışarak 2-3 ay sonra geri dönebilirsiniz.

5. CİNSEL YAŞAM

Ameliyattan sonra ilk 4-8 hafta süreyle cinsel ilişkinin kısıtlı olmasına özen gösteriniz. Bu dönemdeki hareket kısıtlılıkları, genel ağrı ve yakınmalar geçtikten sonra eşinizle cinsel hayatınıza devam edebilirsiniz.

6. KALBİNİZ İÇİN YARARLI NOTLAR

- Sigara içmeyiniz (Sigara kanı koyulaştırarak pıhtı oluşturmaya yatkın hale getirir ve damar duvarının yağ tutmasını kolaylaştırıcı zemin hazırlayarak, damarların hızla yaşlanmasına sebep olur).
- Stresinizi kontrol ediniz.
- Doğru besleniniz.
- Egzersiz yapınız.
- Kan basıncı, şekeri ve kolesterolinizin normal değerlerde olmasını sağlayınız.
- Alkolden uzak durunuz.
- Doktorunuzun önerdiği aralıklarla düzenli kontrollere gidiniz.

NORMAL DIŞI DURUMLAR---- ACİL DURUM 112' Yİ ÇAĞIR VEYA ACİL SERVİSE BAŞVUR ***

Kırmızı renkte dışkılama

Göğüs ağrısı (ameliyat öncesine benzer ise)

Ateş >38.5° C

Öksürükten taze kan gelmesi

Bayılma

El, kol veya bacaklarda ani gelişen hissizlik veya güçsüzlük

İstirahatle düzelmeyen nefes darlığı

Ani, şiddetli baş ağrısı

Şiddetli karın ağrısı

Yeni başlayan kusma, ishal

Nefes darlığı ile birlikte, düzensiz veya 150/dakika' nın üzerinde nabız sayısı

DOKTORUNU ARA VEYA POLİKLİNİĞE BAŞVUR **

Deride yaygın kızarıklık Derin nefes alma ile bıçak saplanır tarzda ağrı

Ateş 38°C (24 saatte iki kez)

Aşırı yorgunluk, bitkinlik

Baldırda ağrı, şişlik (gittikçe kötüleşen tarzda)

Sık ve ağrılı idrara çıkma

Bir günde 1-2 kg. ya da daha fazla kilo artışı

Kötüleşme hissedilen nefes darlığı

Yaralardan durmayan sızıntı şeklinde kanama veya akıntı,
yara yerinin açılması

Göğüs yarısından hareket veya öksürükle tıktı duyulması

Yara yeri etrafında ağrıda artış, kızarıklık, morluk ve şişme

Doktora başvurduğunuzda bilmeniz gerekenler:

- Şikâyetleriniz ne zamandan beri devam ediyor?
- Hastaneden ne zaman taburcu oldunuz?
- Hangi ilaçları kullanıyorsunuz?
- Son kontrol tarihi?
- Yaradan sızıntı varsa: miktarı, rengi,

