

آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: دلتواز خداپرستی

زیر نظر دکتر مهدی حدادزاده (فوق تخصص جراحی قلب و عروق)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
سپید صدفی یزد



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا

(British Heart Foundation)

مترجم: دلنواز خداپرستی

زیر نظر: دکتر مهدی حدادزاده

(فوق تخصص جراحی قلب و عروق)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

عنوان و نام پدیدآور: آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید/ تهیه‌کننده بنیاد قلب بریتانیا؛ مترجم: دلنواز خداپرستی؛ [برای] دانشگاه علوم

پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد.

مشخصات نشر: یزد: کتاب‌آرای پیشگام، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۵ × ۱۵ سم..

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۱-۴

فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Having heart surgery, ۲۰۰۵

موضوع: قلب--جراحی موضوع: Heart -- Surgery

موضوع: قلب--جراحی و مراقبت موضوع: ۵

موضوع: قلب -- جراحی -- بیماران -- توان‌بخشی

موضوع: Heart -- Surgery -- Patients -- Rehabilitation

شناسه افزوده: خدمات‌رستی، دلنواز، ۱۳۵۱ - مترجم

شناسه افزوده: بنیاد قلب بریتانیا شناسه افزوده: British Heart Foundation

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

رده‌بندی کنگره: RD۵۹۸/۸ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۴۱۲۰۳ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۷۷۲۳۱

انتشارات کتاب‌آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۰۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجم: دلنواز خداپرست

ویراستار: ولی‌اله یزدانی

حروفچین و بازخوان: فاطمه فروزانی

طراح جلد: امید دهقان نیری

صفحه‌آرا: مصطفی عادل

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۱-۴

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۵

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار» است.

فهرست عناوین

- بازتوانی بیماران قلبی چیست..... ۷
- دربارهٔ این کتاب..... ۹
- جراحی قلب..... ۱۱
- جراحی باز عروق کرونر یا آنژیوپلاستی..... ۱۲
- انتظار برای انجام عمل جراحی..... ۱۲
- چه مدت در بیمارستان بستری خواهید بود..... ۲۰
- روزهای قبل از عمل شما در بیمارستان..... ۲۱
- چه اتفاقاتی در حین عمل رخ می‌دهد..... ۲۸
- بلافاصله بعد از عمل چه اتفاقاتی می‌افتد..... ۲۵
- دوباره در خانه..... ۵۱
- زندگی روزمره در هفته‌های بعد از عمل..... ۵۹
- چه اتفاقی در اولین قرار سرپایی من می‌افتد..... ۶۳
- چه کارهایی باید انجام دهم تا سلامتی ام حفظ شود..... ۶۴
- گروه‌های حمایت‌کننده قلبی..... ۶۵
- اگر کسی دچار حمله یا ایست قلبی شد، چه کنیم..... ۶۶

پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

برهمن اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی بیمارستان افشار

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بازتوانی بیماران قلبی چیست؟

بازتوانی بیماران قلبی، برنامه‌ای توان بخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

✚ محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛

- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛
- انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

اعضای گروه باز توانی +

اعضای گروه باز توانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات باز توانی، مدیر برنامه باز توانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

باز توانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می شود؟

- افراد سالمند و کسانی که سکتۀ قلبی (M.I) داشته اند؛
- بیمارانی که درد سینۀ قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته اند؛
- بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچۀ قلب داشته اند؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



درباره این کتاب

این کتاب متعلق به اطلاعات زیر را به شما می‌دهد و متعلق به بزرگسالانی است که به‌تازگی عمل جراحی قلب داشته‌اند و یا اینکه قرار است در آینده‌ای نزدیک داشته باشند و شامل اطلاعات زیر است:

- اقداماتی که قبل از عمل جراحی شما انجام می‌شود؛
- اقداماتی که در طول مدت اقامت شما در بیمارستان انجام می‌شود؛
- انتظاراتی که بعد از انجام عمل جراحی و پس از بازگشت به منزل، دارید؛
- برنامه‌ای توان بخشی قلبی و کمکی که این برنامه بعد از عمل جراحی به شما می‌کند؛
- بعد از آنچه را که شما برای کاهش خطر مشکلات بعدی قلب می‌توانید انجام بدهید.

چه شما عمل جراحی بای پاس عروق کرونری، عمل جراحی دریچه قلب و یا هر شکل دیگری از جراحی را داشته باشید، آنچه قبل یا بعد از عمل برای شما اتفاق می‌افتد، تقریباً شبیه هم است. این کتاب دید کلی از آنچه در این خصوص انجام می‌شود و یا آنچه انتظار می‌رود اتفاق بیفتد را به شما

می‌دهد؛ درحالی‌که ممکن است این اقدامات با اندکی تغییر در بیمارستان‌ها اجرا شود.



تذکر: این کتاب به هیچ عنوان جای توصیه‌ها و مشاوره‌های جراح یا متخصص قلب و دیگر افراد متخصصی را که در این خصوص با آنها سروکار دارید، نمی‌گیرد؛ اما به شما کمک میکند تا حرفهای آنها را بهتر متوجه شوید و درک بهتری از جراحی قلب و اقدامات قبل و بعد از آن داشته باشید.



جراحی قلب

اگر قرار است که عمل جراحی داشته باشید، ممکن است احساسات متفاوتی را تجربه کنید. ممکن است هیجان زده شوید، نگران آینده خود شوید و یا از اینکه برای بهبود شرایطتان قرار است درمان شوید، احساس خوشحالی کنید. داشتن چنین احساساتی طبیعی ست.

خیلی مهم است که شما و خانواده‌تان بدانید که چرا قرار است عمل شوید، چه اتفاقاتی قبل، حین و یا بعد از عمل می‌افتد و همچنین بدانید که چه انتظاراتی از این نوع درمان دارید. اگر سؤالی دارید و یا موضوعی شمارا نگران می‌کند، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. اگرچه عمل قلب یک جراحی تخصصی و مهم است؛ اما به مدد پیشرفت‌های علمی و فنی حاصل شده در این رشته، هم‌اکنون آن را یک عمل عادی می‌دانند. جراحی قلب در سال‌های اخیر شدیداً گسترش یافته و هرساله هزاران نفر در جهان تحت عمل جراحی قلب قرار می‌گیرند.



جراحی باز عروق کرونر یا آنژیوپلاستی

پیشرفت فناوری باعث شده که عمل‌های قدیمی قلب در گذشته به بسیاری از بیماران پیشنهاد می‌شده است، از فرایندی به نام آنژیوپلاستی (باز کردن رگ‌ها) استفاده کنند (برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص به «کتابچه آنژیوپلاستی عروق کرونری» مراجعه کنید). اگر عمل جراحی باز عروق کرونر دارید، به خاطر داشته باشید که این جراحی نمی‌تواند تضمینی برای درمان قطعی بیماری قلبی‌تان باشد؛ البته می‌تواند علائم بیماری تسکین دهد و کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشد.

انتظار برای انجام عمل جراحی

هنگامی که پزشک برای شرایط قلبی شما عمل جراحی را توصیه می‌کند، شما به لیست انتظار می‌روید. بیشتر بیماران بعد از چند ماه انتظار و برخی نیز زودتر از موعد مقرر عمل می‌شوند؛ که این به شرایط



شما بستگی دارد.

پس درحالی که در لیست انتظار هستید، تماس خود را با پزشک مشاورتان حفظ کنید و به او علائم تغییر یا بدتر شدن ناگهانی را اطلاع دهید.

بیمارستان اطلاعاتی را دربارهٔ زمان رفتن شما به آنجا و اینکه چه اقداماتی قبل از آن باید انجام دهید به شما می دهد.

از زمان برای فراهم کردن سلامتی تان استفاده کنید. شما چیزهای زیادی را می توانید انجام دهید:

- اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید؛
- اگر اضافه وزن دارید مقداری از وزن خود را کم کنید؛
- به همان اندازه که شرایطتان اجازه می دهد، فعالیت جسمی را حفظ کنید ؛
- به دندان پزشک مراجعه کنید. مخصوصاً اگر عمل دریچهٔ قلب داشته باشید.

دربارهٔ این موارد در زیر توضیحات بیشتری ارائه می دهیم.



✚ ترک کردن سیگار

ترک کردن سیگار مهم‌ترین اقدامی است که یک فرد سیگاری می‌تواند برای داشتن زندگی‌ای طولانی‌تر انجام دهد. این‌که سیگار را هر چه زودتر قبل از عمل جراحی تان ترک کنید بسیار حیاتی است. سیگار کشیدن تا زمان عمل جراحی، خطر عوارض آن را افزایش می‌دهد و بر تنفس شما در روزهای بعد از آن تأثیر می‌گذارد. آماده شدن برای عمل قلب می‌تواند محرک مفیدی باشد تا شما را به ترک سیگار تشویق کند. این‌که چطور می‌توانید سیگار را ترک کنید، با پزشک مشاور یا پرستار یا داروساز صحبت کنید.

✚ کم کردن وزن

افراد چاق در مقایسه با افرادی که چاق نیستند، در عملکرد، بیشتر در معرض خطر عوارض هستند. اگر چاق هستید، پزشک یا پرستار شما ممکن است قادر باشد توصیه‌هایی به شما بدهد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

✚ فعالیت جسمی

به همان اندازه که شرایطتان اجازه می‌دهد، فعالیت جسمی را حفظ کنید. فعالیت مکرر به حفظ تناسب شما و همچنین به بهبودی هر چه سریع‌تر شما بعد از عمل کمک می‌کند پس با پزشک خود در مورد اینکه تا چه میزان می‌توانید فعالیت داشته باشید، گفت‌وگو کنید.

اگر شما درد سینه یا علائمی از بیماری در پیچه قلب دارید، انجام فعالیت ورزشی، برای شما دشوار است. در چنین شرایطی پزشک شما می‌تواند توصیه کند که چه میزان فعالیت برای شما سودمند است و چگونه می‌توانید خطرات ناشی از بیماری‌تان را در حالی که ورزش می‌کنید کاهش دهید.

✚ مراجعه به دندان‌پزشک

زمانی که می‌دانید احتیاج به عمل جراحی قلب دارید، به دندان‌پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید که دندان‌ها و لثه‌هایتان سالم است. این اقدام بسیار حیاتی است و خطر عفونت را کاهش می‌دهد. عفونت دندان‌ها



و لته‌ها می‌تواند باکتری‌ها را وارد دستگاه گردش خون کند؛ از این‌رو باعث عوارض و مشکلاتی می‌شود. اگر زمانی که به بیمارستان می‌روید دندان‌ها و لته‌هایتان در وضعیت خوبی نباشد، عمل شما ممکن است به تعویق بیفتد.

زمانی که تاریخ انجام عمل جراحی نامشخص شد برنامه‌ریزی برای برگشت به خانه

به محض اینکه زمان جراحی‌تان مشخص شد، بهتر است تا در مورد برگشت به خانه فکر و برنامه‌ریزی کنید. وقتی به خانه برمی‌گردید، در هفته اول قادر نخواهید بود تا امور شخصی‌تان را مدیریت و اداره کنید. معمولاً برای هفته‌های اول و دوم بعد از برگشت به منزل، پیشنهاد می‌شود که یک نفر (یکی از افراد خانواده، یک دوست و یا پرستار) در کنار شما باشد و از شما مراقبت کند. اگر تنها زندگی می‌کنید، قبل از رفتن به بیمارستان در این خصوص برنامه‌ریزی کنید.



✚ آنچه باید با خودتان به بیمارستان ببرید

زمانی که در بیمارستان هستید، راحتی شما مهم است. در چند روز اول بعد از عمل، شما قادر نخواهید بود طبق معمول حرکت کنید و حتی نمی‌توانید دست‌هایتان را بالای سر ببرید؛ بنابراین بهتر است با خود لباس راحتی یا لباس خواب بردارید. لباس مناسب برای چنین شرایطی، لباسی است که دکمه‌هایی در جلو داشته باشد نه اینکه جلو آن بسته باشد و از قسمت سرپوشیده شود.

به زنان توصیه می‌شود که بعد از عمل از پستان‌بند استفاده نکنند. استفاده از پستان‌بندهایی که از جلو بسته می‌شود و زیاد سفت نیستند، راحت‌تر است. بعد از عملتان فیزیوتراپیست‌ها شما را به قدم زدن‌های کوتاه تشویق می‌کنند؛ بنابراین داشتن شلوارها و زیرپوش‌های گشاد همراه با عرق‌گیر توصیه می‌شود.

از کفش نیز نباید غافل شد. کفش راحت و مناسب نیز می‌تواند یکی از ملزومات باشد. برخی افراد دوست دارند که هر روز لباس بپوشند. این



مسئله می‌تواند در روحیه آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد؛ چراکه آن‌ها احساس کنند دارند به حالت نرمال برمی‌گردند. داشتن تمرکز در روزهای بعد از عمل شما، ممکن است مشکل باشد؛ بنابراین سعی کنید کتاب‌هایی با متن سبک یا دستگاه پخش‌کننده موسیقی (همراه با گوشی) با خود داشته باشید. اگر موه‌ای شما بلند است، از داشتن موگیر یا کش برای بستن آن‌ها در پشت مطمئن شوید. چون برای روزهای بعد از عمل راحت‌تر و بهداشتی‌تر است. البته ممکن است بسیاری از موارد بالا را بیمارستان در اختیار شما قرار دهد و یا حتی اجازه پوشیدن لباس‌های غیر بیمارستانی را (به دلیل رعایت نکات بهداشتی) به شما ندهد.

✚ جا و مکان در بیمارستان

بعضی از بیمارستان‌ها مکانی برای ماندن همراه یا خویشاوندان شما فراهم می‌کنند. بهتر است پیشاپیش بخواهید بدانید که بیمارستان چه امکاناتی را در دسترس شما قرار می‌دهد.



✚ بازدید از بیمارستان، قبل از عمل جراحی

ترتیبی دهید تا «بخش جراحی بیمارستان و مراقب ها» را قبل از شروع عمل جراحی ببینید. این کار می تواند خیال شما را تا حدودی راحت تر کند و استرس تان را کاهش دهد.

✚ قبل از عمل جراحی، سالم و سرحال باشید

اگر سرماخورده اید یا قبل از عملتان سرحال نیستید، باید این موضوع را با پزشک مشاورتان در میان بگذارید. این موضوع ممکن است بر عمل جراحی تان تأثیر بگذارد و حتی آن را به تأخیر بیندازد. پس در روزهای قبل از عمل، بیشتر مراقب خود باشید.



چه مدت در بیمارستان بستری خواهید بود؟

بعضی از بیمارستان‌ها، بیماران را یک یا دو روز قبل از عمل بستری می‌کنند. البته ممکن است بیمارستان از شما بخواهد که قبل از عمل به «کلینیک قبل از پذیرش»^۱ بروید. در این صورت تمام کارهای قبل از عمل‌تان در آنجا انجام می‌گیرد و دیگر نیازی نیست تا شب قبل از عمل به بیمارستان بروید.

بعد از عمل شما یک روز یا بیشتر در ICU یا واحد ریکاوری تخصصی هستید و سپس به بخش جراحی قلب منتقل می‌شوید.

اکثر بیماران پنج تا هفت روز (بعد از عمل بای پاس) یا هفت تا ده روز (بعد از عمل دریچه قلب) بیمارستان را ترک می‌کنند. تعداد روزهای بستری بودن شما در بیمارستان، به موارد زیر بستگی دارد:

۱. نوع عمل جراحی شما؛

۲. وجود عارضه بعد از جراحی؛

1 Pre-admissionclinic



۳. سلامت عمومی شما قبل از جراحی؛

۴. سن شما؛

این نکته نیز قابل ذکر است که اشخاصی که جراحی قلب کم تهاجمی^۱ یا جراحی قلب تپنده^۲ داشته‌اند، معمولاً زودتر از افرادی که جراحی قلب سنتی داشته‌اند مرخص می‌شوند.

روزهای قبل از عمل شما در بیمارستان

وقتی که شما به بیمارستان رسیدید، همه قسمت‌های بیمارستان و بخش به شما نشان داده می‌شود. مشخصات شما باید چک شود و پرستار از شما یک سری سؤالات معمول می‌پرسد. پزشک درباره احوال و شرایطتان از شما خواهد پرسید و شما را معاینه می‌کند. قبل از عملتان اقداماتی نیز به شرح زیر نیز انجام خواهد شد:

۱- آزمایش‌های خونی: از جمله چک «گروه خونی». ممکن است بعد از

1 Minimal access surgery

2 Beating heart surgery



عمل نیاز به تزریق خون داشته باشید؛ پس باید این خون از قبل برای شما آماده گردد.

۲- عکس از قفسه سینه و «کاردیوگرافی» قبل از عمل: پزشکان آنها را با کاردیوگرافی و اشعه ایکس بعد از عمل مقایسه می کنند. اگر قرار باشد عملی بر روی دریچه های قلب داشته باشید، انجام «اکوکاردیوگرافی» نیز ضروری است.

البته اگر شما به کلینیک قبل از پذیرش بروید این اقدامات در آنجا و قبل از اینکه به بیمارستان بروید انجام خواهد شد.

تیم پزشکی ویزیت کننده شما:

قبل از عمل، افراد زیر که در قالب یک تیم پزشکی فعالیت می کنند، شمارا معاینه خواهند کرد.

⊕ جراح قلب

جراح قلب کسی است که شمارا عمل خواهد کرد و در مورد جراحی و فواید و خطرات آن برای شما توضیح می دهد؛ بنابراین شما آگاهانه و



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

باکمال میل تن به این کار خواهید داد. شما می‌توانید هر سؤالی دارید از جراح بپرسید. به‌عنوان مثال اگر شما جراحی تعویض دریچه قلب دارید، جراح راجع به دریچه مکانیکی و دریچه بیولوژیک و اهمیت آن‌ها برای شما توضیح خواهد داد.

⊕ متخصص بیهوشی

متخصص بیهوشی شمارا ویزیت می‌کند تا ضمن اینکه شمارا از نظر تنفسی بررسی کند، مشاوره لازم را نیز در مورد داروهای بیهوشی‌ای که قبل از عمل به شما تجویز می‌شود با شما صحبت کند. متخصص بیهوشی همچنین سعی می‌کند به شما اطمینان بدهد که درد بعد از عملتان تحت کنترل خواهد بود.

⊕ فیزیوتراپیست

یک فیزیوتراپیست به شما چند فن تنفسی و سرفه کردن را یاد می‌دهد. دانستن این فن‌ها برای بعد از عمل خیلی مهم است. تمرینات تنفسی خوب برای بهبودی سریع‌تر به شما کمک خواهد کرد؛ مخصوصاً اگر

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



شما سیگاری باشید. یک فیزیوتراپیست همچنین به شما کمک می‌کند تا روزهای بعد از عمل توان حرکتی‌تان را دوباره به دست آورید.

✚ کادر پرستاری

کادر پرستاری از شما قبل و بعد از عمل مراقبت خواهد کرد. آن‌ها می‌توانند به سؤالات شما جواب و همچنین قوت قلب بدهند. بعد از عملتان قبل از اینکه از بیمارستان مرخص شوید، پرستاران اطلاعات و توصیه‌هایی در مورد بهبودی‌تان و نیز چگونگی شیوه زندگی به شما می‌دهند. این اطلاعات قطعاً برای سالم نگه داشتن قلبتان ضروری خواهد بود. آن‌ها می‌توانند همچنین شما را به افرادی که جراحی شده‌اند و در لیست ترخیص هستند ارجاع دهند. آشنایی و صحبت کردن با این افراد می‌تواند تأثیر خوبی بر روحیه شما داشته باشد.

✚ گروه بازتوانی قلب

اعضای این گروه شامل: متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی،

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است. معمولاً یکی از افراد این گروه شمارا معاینه می‌کند و در خصوص برنامه‌های بازتوانی و اقداماتی که در این راستا بعد از عمل جراحی انجام می‌شود، با شما صحبت می‌کند.

آماده شدن برای جراحی

✚ حمام رفتن یا شست‌وشوی بدن

قبل از انجام هر عمل جراحی، مهم است که پوست و مویتان تمیز باشد. این کارها خطر عفونت بعد از عمل را کاهش می‌دهد؛ از این‌رو پرستاران بخش، در مورد نحوه شست‌وشو و حمام کردن به شما توصیه‌هایی می‌کنند و یا اینکه خودشان این کار را انجام می‌دهند.

✚ اصلاح

تراشیدن موی قسمت‌هایی از بدن که قرار است برش داده شود، بخشی از کارهای شست‌وشو است. برای بعضی از جراحی‌های قلب، موی



قفسه سینه، شکم و ساعد نیز تراشیده می‌شود. علت دیگر تراشیدن موی بازو این است که در طول عمل ممکن است نیاز به گذاشتن لوله‌های کوچکی (آنژیوکت) در مچ یا بازو باشد در صورتی که این ناحیه تراشیده شده باشد، چسباندن (فیکس کردن) این لوله‌ها راحت‌تر است. اگر شما جراحی بای پاس داشته باشید، چون در این نوع جراحی نیاز به برداشتن رگ از پاهایتان است، باید موی پاها و ران‌هایتان نیز به‌خوبی تراشیده شود.

✚ خوردن قبل از عمل

شما حداقل چهار ساعت قبل از عمل اجازه خوردن و آشامیدن هیچ‌چیزی را ندارید. اگر جراحی شما بعد از ظهر انجام می‌شود، شما اجازه دارید یک صبحانه سبک و زودهنگام بخورید و بعد از آن دیگر هیچ‌چیزی نخورید. کادر بیمارستان زمان دقیقی را که دیگر نباید چیزی بخورید، به شما خواهند گفت.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✚ پیش‌داروی قبل از عمل

در حدود یک یا دو ساعت قبل از شروع عمل، به شما یک پیش‌دارو داده می‌شود. این دارو باعث آرام‌سازی و خواب‌آلودگی شما قبل از گرفتن بیهوشی عمومی است. قبل از دریافت پیش‌دارو، از شما خواسته می‌شود تا یک لباس بیمارستانی بپوشید و در تخت دراز بکشید. پرستاران کنترل‌های متعددی را انجام می‌دهند تا از صحت آمادگی‌های قبل از عمل شما مطمئن شوند.

هنگامی که شما پیش‌دارو را دریافت کردید، در تخت بمانید و اگر به چیزی نیاز داشتید با استفاده از زنگ پرستار را مطلع کنید.

✚ رفتن به اتاق عمل

وقتی که کارکنان اتاق عمل برای انجام عمل جراحی شما آماده شدند، یک بیمار بر شما را به اتاق عمل منتقل خواهد کرد شما در اتاق عمل کادر پرستاری و تیم بیهوشی را ملاقات می‌کنید. کادر اتاق عمل نیز سؤالاتی مشابه سؤالات پرستاران بخش از شما خواهند پرسید.



پس از آن متخصص بیهوشی یک سوزن کوچک (آنژیوکت) در پشت دست شما قرار می‌دهد که از طریق این سوزن تزریق یک داروی بیهوشی انجام می‌شود. این تزریق باعث می‌شود که شما در طول جراحی خواب بمانید.

چه اتفاقاتی در حین عمل رخ می‌دهد؟

جراح نیازمند است که بتواند از وسط قفسه سینه به قلبتان دسترسی پیدا کند. در اکثر اعمال جراحی قلب، جراحان از فن‌های جراحی قلب سنتی استفاده می‌کنند. برای انجام این کار نیاز است که استخوان جناغ سینه را ببرند. در نتیجه، پزشکان می‌توانند به راحتی و به‌طور ایمن قلب را عمل کنند. در حین انجام برخی از عمل‌های جراحی قلب، نیاز است که تپش قلب متوقف شود و جریان خون از قلب به دستگاه قلب - ریه منتقل شود.



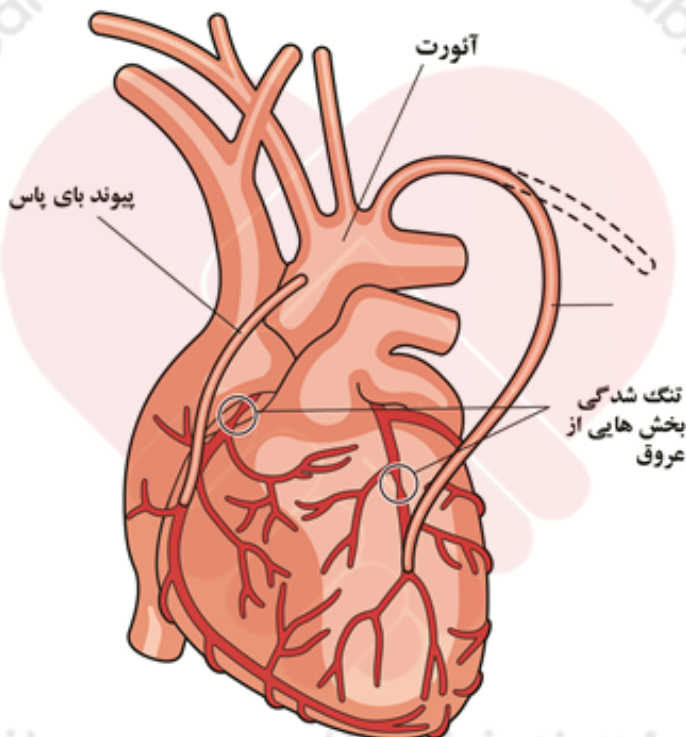
آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

این ماشین گردش خون تمام بدن را برقرار می‌کند؛ در نتیجه بدن اکسیژن و مواد مغذی که به آن نیاز دارد را به دست می‌آورد. در زیر آنچه در حین جراحی بای پاس قلبی و جراحی دریچه قلب رخ می‌دهد را شرح می‌دهیم. برخی افراد ممکن است هر دو عمل بای پاس و دریچه را باهم داشته باشند.

❑ اگر شما جراحی بای پاس کرونری دارید

وقتی قلب توسط جراح متوقف می‌شود، جراح از شریانی از دیواره قفسه سینه یا بازو و یا پا استفاده و آن را به محل انسداد شریان کرونر متصل خواهد کرد (نگاه کنید به تصویر صفحه بعد). تعداد اتصال‌ها (بای پاس‌ها) بستگی به تعداد تنگی شریان‌ها دارد. شریان‌های کرونری در سطح خارجی قلب شما قرار دارند؛ بنابراین نیاز نیست که جراح قلب شما را باز کند.

جراحی بای پاس عروق کرونر



مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✚ جراحی قلب تپنده

بعضی اوقات جراحی عروق می تواند بدون متوقف کردن کار قلب انجام شود. در این صورت دیگر نیازی به ماشین قلب-ریه نیست. جراحی ای که بر روی قلب در حال تپش صورت می گیرد، به «جراحی قلب تپنده» معروف است.

✚ اگر عمل دریچه قلب دارید

در این صورت، جراح دریچه معیوب شما را ترمیم یا تعویض خواهد کرد. اگر نیاز به تعویض دریچه باشد، دریچه جدید ممکن است بافتی و یا مکانیکی باشد.

دریچه های قلب در داخل قلب هستند؛ در نتیجه جراح برای دستیابی به آن، نیاز خواهد داشت که قلب شما را بشکافد. از این رو به این نوع جراحی، جراحی باز قلب می گویند.



✚ اگر عمل‌های دیگر جراحی قلب دارید

به‌جز بیماری‌های دریچه قلب و بای پاس عروق کرونر، عمل‌های متعدد دیگری نیز هستند؛ مثل عمل جراحی قلب بر روی بیماری با مشکلات قلبی مادرزادی.

اکثر عمل‌های قلب شامل استفاده از تکنیک‌های «جراحی قلب سنتی» می‌شود.

✚ پس از اتمام عمل جراحی قلب

هنگامی که جراح عمل شما را به اتمام رساند، اگر ماشین قلب - ریه استفاده‌شده است، گروه پزشکی مجدداً قلب شما را به تپش وامی‌دارد و به آرامی به خون اجازه وارد شدن به قلب شما را می‌دهد. بعد از آن قلب شما پمپ کردن خون را به‌طور نرمال به عهده می‌گیرد و ماشین قلب - ریه متوقف می‌شود.

زمانی که جراح از به اتمام رساندن عمل شما راضی باشد، گروه با دقت استخوان جناغ سینه شما را باسیم خواهند بست. این سیم‌ها برای

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴



همیشه در آنجا می‌مانند.

➕ روش‌های دیگر جراحی

در بعضی از عمل‌ها از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌شود. در اینجا دو مورد از این عمل‌ها را شرح می‌دهیم.

البته قبل از اینکه شما عمل داشته باشید، جراح باید برای شما توضیح بدهد که آیا این تکنیک‌ها برای شما مناسب است یا خیر.

➕ جراحی کم‌تهاجمی^۱

تفاوت اصلی که بین این نوع جراحی و جراحی سنتی است، این است که در عمل جراحی کم‌تهاجمی، جناغ سینه برش داده نمی‌شود. در عوض، جراح برش‌های کوچکی در بعضی از نقاط قفسه سینه ایجاد می‌کند و یا اینکه تنها بخشی از سینه را می‌شکافد. البته ممکن است در این نوع جراحی نیز به ماشین قلب-ریه نیاز باشد.

1 Minimal access surgery



بعضی وقت‌ها این نوع جراحی، «جراحی تهاجمی^۱» نامیده می‌شود که به نظر می‌رسد اصطلاح صحیحی نباشد؛ چراکه لوله‌ها از راه گردن و کشالهٔ ران وارد شده است (برای اتصال شما به ماشین قلب - ریه) و یک یا چند برش کوچک در قفسهٔ سینه صورت گرفته است. به خاطر اینکه جناغ سینه شما به‌طور کامل برش داده نشده است، نسبت به افرادی که به روش سنتی تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند، سریع‌تر بهبود می‌یابید.

با وجود این، انجام دادن جراحی کم‌تهاجمی به‌طور تکنیکی سخت است و برای هر کسی مناسب نیست. اگر تمایل دارید در این مورد و اینکه آیا حق انتخاب دارید، اطلاعاتی کسب کنید، موضوع را با جراحان در میان بگذارید.

1 minimally invasive surgery



بلافاصله بعد از عمل چه اتفاقاتی می افتد؟

بعد از عمل شما به اتاق ریکاوری منتقل خواهید شد. اغلب بیماران به ICU یا ریکاوری تخصصی خواهند رفت. در اینجا از شما به مدت ۲۴ ساعت مراقبت خواهد شد. کادر پرستاری و پزشکی در ICU یا ریکاوری با تجاربی ارزشمند، عهده دار مراقبت از افرادی که عمل جراحی قلب کرده اند می باشند. در این واحد دستگاهها، لوله ها و تجهیزات الکتریکی زیادی وجود دارد. این تجهیزات اطلاعاتی کافی به کادر پرستاری می دهد. بعضی از این ماشین ها صداهای کوتاه و بیب مانند تولید می کنند.

☒ تنفس

بعد از عمل، شما برای مدت چند ساعت با داروهای بیهوشی خوابانده خواهید شد. در این مدت به دستگاه تنفس مصنوعی که «ونتیلاتور» نامیده می شود، وصل می شوید. نفس کشیدن شما از طریق لوله ای خواهد بود که از دهانتان وارد ریه های شما شده است. به محض اینکه بیدار شدید، این

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



لوله‌ها ممکن است باعث سرفه در شما شود. تا زمانی که لوله دردهان شما است، قادر به صحبت کردن و نوشیدن نیستید.

داروهای بیهوشی باعث شل شدن عضلات شما می‌شود. تا زمانی که پزشکان از تنفس خودبه‌خودی شما مطمئن نشده‌اند، لوله‌های تنفسی به شما وصل خواهند بود. موقعی که شما از ونتیلاتور جدا شدید، برای اطمینان از دریافت اکسیژن کافی، ماسک اکسیژن روی بینی و دهان شما گذاشته خواهد شد. به محض برداشتن ونتیلاتور، شما به تنفس عمیق و آرام و سرفه تشویق خواهید شد تا هرگونه ترشحاتی از ریه‌هایتان خارج شود. اگر شما سیگاری بودید، باید این کارها را جدی‌تر و سخت‌تر انجام دهید چون خلط‌های بیشتری در ریه‌هایتان وجود دارد.

✚ لوله‌ها و تجهیزات متصل به بدن و کاربرد آن

هنگامی که به هوش می‌آیید، چندین لوله و شاید مقداری سیم را که به بدن شما متصل است خواهید دید (تصویر زیر). یک لوله کوچک به سرخرگ‌های مچ دست شما متصل است. این لوله به کادر پزشکی این



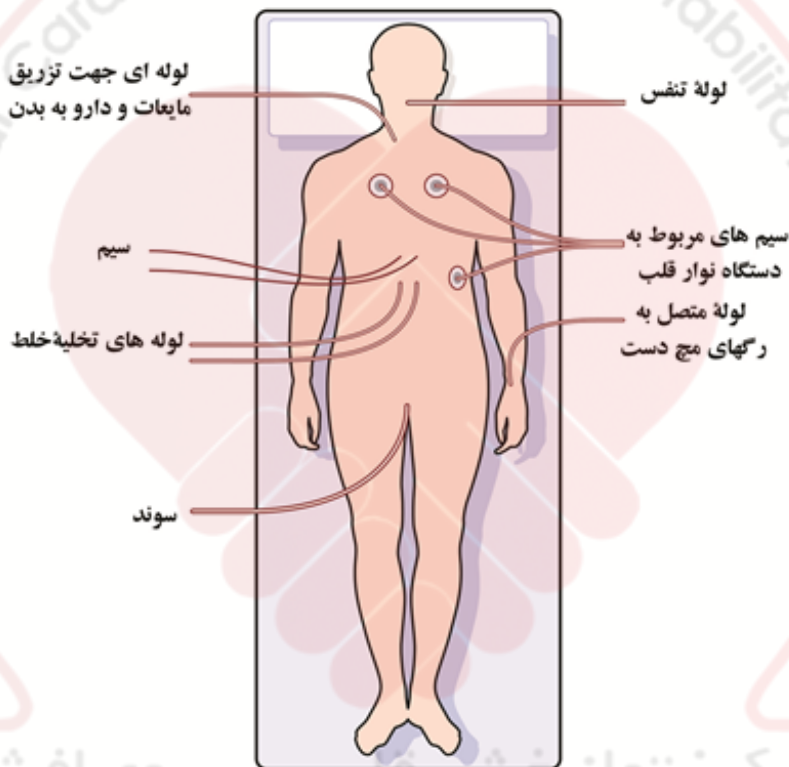
• آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

اجازه را می‌دهد که فشارخونتان را اندازه‌گیری کند و نمونه‌هایی از خونتان را بگیرد و نیز از طریق مانیتور بهبودی شما را بسنجد. ممکن است دو یا سه لوله کوچک دیگر در رگ‌های بازو و گردن شما وجود داشته باشد. این لوله‌ها به خلط‌ها این اجازه را می‌دهد که در یک جریان آزاد بشوند و همچنین از این لوله‌ها برای دریافت داروهایی که ممکن است شما به آن‌ها احتیاج داشته باشید، استفاده می‌شود (داروهایی مثل آنتی‌بیوتیک و آرام‌بخش‌ها و احتمالاً مرفین برای کمک به کنترل درد شما در ۲۴ ساعت اولیه).

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی فشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

لوله ها و سیم هایی که در چند روز اول بعد از عمل جراحی، به بدن بیمار متصل است.





آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

از جمله تجهیزاتی که برای مشاهده بهبودی شما در روزهای اولیه بعد از عمل استفاده می‌شود، لوله‌ای است به نام سوند^۱ که در مثانه قرار می‌گیرد و خروج ادرار را طی عمل و همچنین بعد از عمل هدایت می‌کند. پرستارها مقدار ادرار شما را که کلیه‌هایتان تولید می‌کند، اندازه می‌گیرند. این کار روش دیگری است برای سنجش بهبودی شما در ساعات‌های اولیه بعد از عمل. سوندها به‌طور معمول به مدت یک الی دو روز به شما متصل است. در نهایت، جراح لوله‌های دستگاهی^۲ را در قفسه سینه (در محدوده قلبتان) خواهد گذاشت. این لوله‌ها به خون و خلط‌هایی که در آن ناحیه ساخته شده‌اند، اجازه حرکت می‌دهد؛ و یک یا دو روز بعد از عمل، برداشته می‌شوند.

همچنین ممکن است سیم‌هایی به بدن شما وصل شود. این سیم‌ها به دستگاه‌هایی وصل است که در مواقع ضروری سرعت قلب شما را کنترل می‌کنند؛ و نیز چند روز بعد از جراحی برداشته می‌شود.

1 Catheter

2 Chest drains



✚ می‌توانیم ملاقات‌کننده داشته باشیم؟

شما دوازده ساعت اول یا شاید هم بیشتر از این را خواب هستید. در این مدت یک یا دو ملاقات‌کننده قادر به دیدار شما هستند. البته بخش‌های مراقبت‌های ویژه مقررات متفاوتی دارند؛ به همین خاطر از پرستار در مورد قوانین ملاقات بپرسید. به‌طور معمول خانواده و دوستان شما اجازه ملاقات را تا بیدار شدن شما ندارند. خانواده شما از طریق تلفن می‌توانند احوال شما را جویا شوند. برای اینکه وقت کارکنان بیمارستان بی‌جهت گرفته نشود، بهتر است تا یک نفر از اطرافیان بیمار با بیمارستان تماس تلفنی برقرار کند و وضعیت حال شما را به دیگر اقوام و دوستان اطلاع بدهد.

✚ بخش مراقبت‌های ویژه یا بخش ریکاوری

هنگامی که کادر پزشکی از روند بهبودی شما در بخش مراقبت‌های ویژه یا در بخش ریکاوری راضی بود، شما به بخشی دیگر منتقل می‌شوید. در این بخش پزشکان و پرستاران، اقدامات زیر را انجام می‌دهند:

بر روی تنفس شما متمرکز می‌شوند؛ 

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

شمارا تا حد امکان از لحاظ روحی و جسمی آرام تر می کنید؛ 

به وضعیت خوردن و نوشیدن شما سروسامان می دهند؛ 

به شما در راه رفتن اصولی و تدریجی کمک می کنند. 

+ نفس کشیدن شما

شما از طریق لوله های کوتاه که درون بینی جا گرفته است، اکسیژن دریافت می کنید. گاهی اوقات نیاز است اکسیژن بیشتری به شما برسد که در این صورت از ماسک استفاده می شود. این نوع اکسیژن دهی مربوط به کسانی است که سیگاری هستند.

+ ورزش

گاهی اوقات فیزیوتراپیست زمانی را روی نحوه صحیح نفس کشیدن و سرفه کردن شما خواهد گذاشت. این کار بخشی از بهبودی حیاتی شماست. هرچه شما سریع تر قادر به انجام دادن این گونه ورزش ها باشید، سریع تر بهبود پیدا می کنید. در ابتدای کار، هنگام انجام دادن این ورزش ها، شما احساس درد و ناراحتی می کنید. در چنین شرایطی پرستار با دادن دارو شمارا آرام تر می کند. همچنین فیزیوتراپیست با انجام برخی اقدامات به



شما در کاهش چنین ناراحتی‌هایی کمک می‌کند.

✚ آرام ساختن شما

انتظار می‌رود که شما تا چند روز بعد از عمل، احساس ناراحتی کنید؛ از این‌رو در چند روز اول، مُسکن‌هایی از طریق تزریق و یا چکاندن در رگ‌های بازو یا گردن به شما داده می‌شود.

بعضی وقت‌ها چکاندن مسکن از طریق ابزاری به نام پمپ پی سی‌ای صورت می‌گیرد. گاهی اوقات این دستگاه برای کنترل درد شما نیز کاربرد دارد. پی سی‌ای مخفف واژه‌های «patient-controlled analgesia» است و به این معنی است که شما می‌توانید میزان درد خود را کنترل کنید. معمولاً این روش قبل از فیزیوتراپی و زمانی که شما احتیاج به حرکت کردن دارید، مفید است. زمانی که شما دکمه روی پمپ را فشار می‌دهید، دستگاه با توجه به میزان درد شما، مقدار مسکن مورد نیازتان را آزاد می‌کند.

پرستارها نیز با انجام اعمالی میزان درد شما را اندازه‌گیری می‌کنند و بر همین اساس اقدامات لازم را برای تسکین درد شما انجام می‌دهند. از

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



شما خواسته می‌شود که با انتخاب شماره‌های ۱ تا ۱۰، میزان درد خود را تشریح کنید. معنی نمره ۱۰ این است که درد شما بسیار شدید است. این کار به پرستار در تجویز مسکن‌های مناسب کمک می‌کند. همچنین آن‌ها از این طریق عملکرد خود را نیز بررسی می‌کنند.

✚ خوردن و آشامیدن

بعد از جراحی طبیعی است که برای چند روزی اشتهایتان را از دست بدهید. پرستاران مقدار کمی نوشیدنی به شما می‌دهند. اگر مقدار مایعاتی که می‌نوشید کافی بود، آن‌ها سرم‌ها را از بدنتان جدا می‌کنند و پیشنهاد خوردن اولین وعده سبک غذایی را به شما می‌دهند.

در لحظات اولیه بعد از عمل، احساس خوشایندی نخواهید داشت. همچنین عملکرد روده‌های شما کند خواهد شد. از جمله دلایل این ناراحتی، داشتن عمل جراحی، مصرف انواع دارو و نیز عدم تحرک است. این مشکل معمولاً با مصرف دارو تا حدودی رفع می‌شود.

یبوست نیز بیماری معمولی است که در روزهای بعد از عمل به آن



دچار می شوید. پرستار برای رفع یبوست، به شما داروی ملین و نرم می دهد. جدا از مصرف دارو، نوشیدن آب و خوردن میوه نیز برای رفع این مشکل به شما کمک می کند. میزان مجاز مصرف مایعات و میوه را پرستار مشخص می کند.

⊕ دوباره به حرکت آمدن

شما از اینکه بعد از عمل به سرعت بهبود می یابید و قادر به حرکت خواهید بود، متعجب خواهید شد. معمولاً دو روز بعد از عملتان، پرستار و فیزیوتراپیست به شما کمک می کنند تا در اطراف تخت و حتی در محدوده بخش قدم بزنید. فعالیت فیزیکی و حرکت کردن سریع، به بهبودی سریع تر شما کمک خواهد کرد. به تدریج شما قادر به حرکت در مسافت های طولانی تری خواهید شد. قبل از اینکه مرخص شوید، فیزیوتراپیست شما باید مطمئن شود که به راحتی از پله ها بالا و پایین می روید. اگر برای عمل، جناغ سینه شما برش خورده باشد، شما در اطراف شانه ها و قفسه هایتان کاملاً احساس کوفتگی می کنید. در مورد اینکه دوباره ممکن است قفسه



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

سینه شما باز گردد، نگران نباشید. سیمی که جراح برای بستن زخم شما استفاده می کند، بسیار محکم و قابل اطمینان است؛ بنابراین جای هیچ نگرانی، حتی موقعی که سرفه می کنید، نیست. فیزیوتراپیست به شما آموزش خواهد داد که چگونه از قفسه سینه تان بعد از عمل مراقبت کنید. اگر برای عمل، بخشی از رگ پا یا بازویتان برداشته شده است، متوجه خواهید شد که پا یا بازویتان ورم کرده است. بعضی از بیمارستان ها به بیماران جراحی قلب، برای شروع حرکت جوراب های خاص می پوشانند. اگر شما جراحی دریچه قلب دارید، جوراب های خاصی را قبل از عمل به شما خواهند داد. این جوراب ها به شما کمک خواهد کرد که خون در پاهایتان در گردش باشد و لخته نشود. حتی ممکن است که چند جوراب به شما داده شود تا به خانه ببرید. در این صورت پرستار طرز استفاده از آن را برای شما توضیح خواهد داد.



✚ ملاقات‌کننده‌ها

پزشک و پرستار شما در خصوص قانون و نظم ساعات ملاقات به اقوام و دوستان شما اطلاعاتی خواهند داد. این اقدامات برای محافظت از شماست. تیم پزشکی همچنین با خانواده و نزدیکان شما در خصوص وضعیت روحی و جسمی شما صحبت می‌کند. همچنین اطمینان حاصل می‌کند که نظم مناسبی در خانه شما وجود دارد؛ به خاطر اینکه شما بعد از عمل خسته خواهید بود. پس این خیلی مهم است که ملاقات‌کننده‌های زیادی نداشته باشید. حتی می‌توانید از طریق واسطه به کسانی که قصد دارند به ملاقات شما بیایند، اطلاع دهید که در وضعیت مطلوبی هستید یا خیر. شاید هم بهتر باشد این افراد از طریق خانواده حال شما را جویا شوند.

✚ چگونه شرایط را بهتر کنم؟

بعد از عمل، بسیاری از بیماران چند روزی را غمگین و گریان هستند. این امری طبیعی است که فرد بعد از عمل احساس خستگی، زودرنجی و همچنین ناراحتی کند. از اینکه در خصوص این مشکل و راه حل آن به



• آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

کادر بیمارستان متوسل شوید، ابایی نداشته باشید. آن‌ها از اینکه با جواب مناسب شما را خاطر جمع کنند، خوشحال می‌شوند.

⊕ آمادهٔ مرخص شدن

قبل از ترک بیمارستان، کادر بیمارستان نیاز به انجام چندین کار دارند.

⊕ بخیه

این روزها بسیاری از نخ‌های بخیه‌های، قابل جذب هستند و در زمان مقرر جذب بدن می‌شوند. اگر در بدن شما از این نوع نخ استفاده شده باشد، نگرانی‌ای از بابت کشیدن آن نخواهید داشت؛ اما اگر جهت بخیه زدن برش‌های بدن شما از نخ‌های بخیهٔ معمولی و غیرقابل جذب استفاده شده باشد، این کار توسط پرستار (در صورتی که در بیمارستان باشید) و یا پرستاران و پزشکان محلی (در صورت مرخص شدن) انجام خواهد شد. بعضی وقت‌ها نخ بخیه برای نگه‌داشتن لوله‌های قفسهٔ سینه شما استفاده می‌شود و از این‌رو از نوع قابل جذب استفاده نمی‌شود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



✚ ترشحات ناحیه شکاف

هنگامی که شما در حال بهبود یافتن هستید، مقداری خلط از بخشی از قفسه سینه شما (ناحیه‌ای که بریده شده) ترشح می‌شود. حتی اگر عمل جراحی بای پاس داشته‌اید، ممکن است از نواحی برش داده شده در پا یا بازو این ترشح اتفاق بیفتد. این خلط‌ها ممکن است لکه خون باشد. اگر مقدار این ترشح کم باشد، پرستار یک تکه پارچه خشک روی آن می‌اندازد و اگر زیاد باشد پرستار زخم شما را پانسمان خواهد کرد و حتی ممکن است شما را به مطب پرستار موضعی انتقال دهند.

✚ مشاوره دادن

بیشتر بیمارستان‌ها در خصوص موضوعاتی که پس از ترخیصتان ممکن است روی شما اثر بگذارد، با شما صحبت می‌کنند. به‌طور مثال چگونه باکارتان در منزل وفق پیدا کنید؛ چگونه به خرید بروید و یا چگونه رانندگی کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



⊕ (چک آپ) کنترل نهایی

پزشک شما را برای آخرین بار چک آپ می‌کند و دستور تکرار برخی از آزمایش‌هایی که قبل از انجام عمل جراحی داشته‌اید را می‌دهد. کار پرستار این است که مطمئن شود تمامی سؤالات شما پاسخ داده شده و شما متوجه تمامی کارهایی را که باید و یا نباید در منزل انجام دهید، شده‌اید.

⊕ داروها و نسخه‌ها

پرستار برای مصرف چند روزتان داروهایی به شما خواهد داد تا در چند روز اولی که در منزل هستید و تا بهبودی نسبی دغدغهٔ تهیهٔ دارو نداشته باشید. اگر برایتان قرص‌های ضد انعقاد خون تجویز شده است، شما با مصرف انبه آزمایش‌های معمول خون نیز احتیاج دارید تا مطمئن شوید که دوز صحیح برای شما تجویز شده است. کادر بیمارستان به شما خواهد گفت که کجا می‌توانید این‌گونه آزمایش‌های خون را انجام دهید.



تیم بازتوانی قلب

قبل از ترک بیمارستان یکی از اعضای تیم بازتوانی قلب می‌بایست شما را ملاقات کند. آن شخص به شما کمک خواهد کرد که سریع‌تر بهبود یابید و به شما آموزش خواهد داد تا قادر باشید به سلامت قلب خود کمک کنید. آن‌ها همچنین در مورد برنامه بازتوانی قلب و چگونگی استفاده شما از این برنامه‌ها، اطلاعاتی خواهند داد.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دوباره در خانه

این خیلی خوب است که بعد از چندین روز بستری بودن در بیمارستان، به خانه خود برگردیم؛ البته احساس اضطراب یا نگرانی هنگام ترک تا حدودی طبیعی است. بعد از خروج از بیمارستان و در دو هفته اول، به یک نفر نیازمندید که همراه شما در خانه بماند و در انجام برخی کارها به شما کمک کند.

اگر به واسطه عمل جراحی، استخوان قفسه سینه باز شده است، شما نباید اجسام سنگین را تا زمانی که قفسه سینه جوش بخورد، بلند کنید. این اجسام سنگین شامل بسته‌های خرید و بطری‌های آب است.

شما نباید اجسام سنگین را بکشید یا هل دهید. این همان دلیلی است که شما را ملزم می‌کند تا از کمک یک دوست بهره‌مند شوید. این شخص در روزهای اول بسیاری از این کارها را برای شما انجام می‌دهد. وقتی که حال شما بهتر شد، می‌توانید به کارهای معمول خود بازگردید. اگر شما جراحی کوچک داشته‌اید، جراح به شما توصیه می‌کند که



چقدر می‌توانید جسم‌سنگین را بلند و حمل کنید. وقتی شما به خانه برگشتید، باید خلاصهٔ پروندهٔ خود را که بیمارستان به شما داده است، همراه داشته باشید و از آن خوب مراقبت کنید. این پرونده شامل اطلاعات مهمی راجع به درمان و داروهای شماست.

به یاد داشته باشید که برای استفاده از داروهای خود به یک عادت برسید. تهیه یک لیست از داروهای موردنیاز که تعداد دفعات مصرف و زمان مصرف در آن نوشته شود، کمک‌کننده است.

این نکته نیز خیلی مهم است که شما زمانی را برای ماندن در خانه تنظیم کنید. سعی کنید هرروز صبح در ساعتی معین بیدار شوید و لباس بپوشید و کم‌کم به زندگی معمولی و روزانه خود بازگردید. همچنین مهم است که شما به مقدار کافی «زیاد» استراحت داشته باشید؛ بنابراین ممکن است از آشنایان بخواهید که در چند هفتهٔ اول با شما ملاقات نداشته باشند. ساعات استراحت مشخصی را در صبح و بعدازظهر تنظیم کنید و از این‌رو زمان ملاقات خود را برنامه‌ریزی کنید.

وقتی که نشستهاید، پاهایتان را بالا نگه دارید (مثلاً آن را روی صندلی قرار دهید)؛ این کار مانع از متورم شدن پاهایتان می شود. وقتی به خانه برمی گردید، داشتن روز بد و خوب امری است طبیعی. احساس اضطراب یا افسردگی معمولاً در چندین هفته پس از عمل ممکن است به وجود آید. بهتر است که در رابطه با بهبودی عوارض ناشی از عمل خود، هفته به هفته فکر کنید نه روز به روز. اگر احساس افسردگی یا اضطرابتان ادامه پیدا کرد، با پزشک خود صحبت کنید.

شما ممکن است خواب های آشفته ببینید؛ که ممکن است به علت اضطراب یا حتی به خاطر طرز تفکر اخیر شما. در هر صورت لازم است که بدانید این نوع خواب و کابوس دیدن ها با گذشت زمان از بین می روند. هفته ها که می گذرد شما می توانید برنامه ریزی کنید و قادر به انجام کارهای بیشتر و بیشتری باشید. برخی از گروه های بازتوانی قلب می توانند از شما در زمانی که منزل هستید حمایت کنند.

یکی از اعضای تیم ممکن است با شما ملاقات داشته باشد و یا از

طریق تلفن حال شمارا جویا شود و یا کمک‌ها یا توصیه‌هایی از طریق تلفن داشته باشد.

⊕ چقدر طول می‌کشد تا من بهبود یابم؟

بیشتر مردم دریافته‌اند که تقریباً ۲ یا ۳ ماه طول می‌کشد که یک بهبودی کامل بعد از عمل ایجاد شود؛ البته تقریباً زمان بهبودی در هر فرد متغیر است. این تفاوت بستگی به شدت بیماری و نوع عمل دارد. افراد پیرتر یا کسانی که معمولاً قبل از عمل هم خوب نبوده‌اند، ممکن است نسبت به افراد جوان مدت‌زمان بیشتری را برای بهبودی کامل طی کنند.

⊕ چه مقدار فعالیت باید انجام دهم؟

« چند روز اول

برای روزهای دوم و سوم که در منزل هستید، همان اندازه‌ای حرکت و ورزش انجام دهید که به همراه فیزیوتراپیست در روزهای آخری که در بیمارستان بودید انجام می‌دادید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



« هفته‌های چهارم تا ششم

بعد از دو سه روز شما می‌توانید فعالیت‌های بیشتری را انجام دهید. ورزش‌های کم‌تحرک مخصوصاً پیاده‌روی مناسب است. خودتان را به اهداف واقع‌گرایانه محکم کنید. قبل از ترک بیمارستان، کادر بیمارستان در مورد اینکه شما باید چه مقدار فعالیت انجام دهید، توصیه‌هایی ارائه می‌کنند. افراد مختلف قادر خواهند بود مقادیر متفاوتی فعالیت جسمی انجام دهند. آن‌ها اطلاعاتی را در مورد این که چطوری مقدار ورزش خود را بین زمانی که بیمارستان را ترک می‌کنید می‌دهند. همچنین آن‌ها به شما خواهند گفت که مقدار ورزش انجام‌شده را ثبت و یا از آن گزارشی تهیه کنید. اگر هوا خوب بود، به همراه فردی برای یک مدت کوتاه قدم بزنید. بهتر است محل قدم زدن صاف و دارای هوایی تازه باشد. تمرین نفس عمیق کشیدن در هوایی تازه و تمیز، به شما کمک خواهد کرد تا سریع‌تر بهبود یابید. همان‌طور که شما شروع به قدم زدن و ورزش کردن بیشتر کردید، ممکن است در اطراف قفسه سینه، گردن و شانه‌ها و پشتتان احساس



ناراحتی کنید. مفاصل و استخوان‌های اطراف قفسه سینه است. مطمئن شوید که درد شما کنترل می‌شود. این کار به شما کمک خواهد کرد که میزان فعالیت‌های خودتان را افزایش دهید. همچنین ممکن است در حین ورزش شما احساس کمی تنگی نفس بکنید که این هم به‌مرور زمان بهبود پیدا می‌کند.

« پیوستن به برنامه بازتوانی قلبی

چهار یا هشت هفته بعد از عمل، شما باید به برنامه بازتوانی قلب دعوت شوید. برنامه شامل جلسات ورزش و اطلاعاتی در مورد شیوه زندگی که خود شامل خوردن سالم و روش‌های رسیدن به آرامش است می‌باشد. هدف این برنامه تا حد امکان حفظ کامل یک زندگی و حفظ شما به بهترین نحو و همچنین احیای مجدد اعتماد به نفس شماست.

« علامت‌های هشدار

این کتاب در مورد دردها و احساساتی که بخش طبیعی روند بهبودی شما بعد از جراحی قلب است، اطلاعاتی به شما می‌دهد. شما می‌توانید

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

در صورت مواجه شدن با هریک از موارد زیر، با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

✎ احساس درد در قفسه سینه؛

✎ داشتن تپشی جدید یا خیلی بد؛

✎ تنگی نفس؛

✎ زیاد عرق کردن یا تب داشتن؛

✎ بینایی شما تحت تأثیر قرار گرفته یا اینکه خیلی گیج هستید؛

✎ ناحیه اطراف بریدگی شما ورم کرده یا اینکه ترشحاتی از آن بیرون ریخته.

اگر پزشک مشاور شما موارد اعلام شده از سوی شما را نگران کننده و غیرطبیعی دانست، می تواند ملاقاتی را با متخصص بیمارستان در مورد اطلاعات یا طرز برخورد با این مشکلات فراهم سازد.

✎ اگر از بیماری مراقبت می کنید

مراقبت از شخصی که جراحی قلب داشته است می تواند مشکل و

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



خسته کننده باشد. اگر شما از کسی پرستاری می کنید، مهم است که به سلامتی خودتان هم توجه کنید.

زمانی که به کمک احتیاج دارید، بدون رودربایستی آن را درخواست کنید؛

اطمینان حاصل کنید که استراحت منظمی دارید؛

سعی کنید خارج از توانتان کاری انجام ندهید؛

تعداد ملاقات کننده ها و زمان ماندنشان را مدیریت کنید

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



زندگی روزمره در هفته‌های بعد از عمل

✚ حمام کردن

به‌طور عادی حمام بروید و دوش بگیرید. برای این کار بهتر است روی یک چهارپایه بنشینید و دوش آب را باز کنید چون نمی‌توانید شستن سر برای شما خیلی سخت است و ممکن است به کمک شخص دیگری نیاز داشته باشید؛ به‌راحتی نمی‌توانید دستان خود را بالای سرتان ببرید.

✚ می‌توانم رانندگی کنم؟

شما هر نوع عمل قلبی‌ای که داشته باشید، اجازه ندارید حداکثر تا چهار یا شش هفته بعد از جراحی رانندگی کنید.

قوانین متفاوتی در مورد اینکه شما چند روز بعد از انجام عمل جراحی قلب می‌توانید رانندگی کنید، وجود دارد. این مسئله جدای از نوع و شدت جراحی، به نوع گواهینامه شما نیز بستگی دارد. به‌طور مثال اگر گواهینامه مخصوص خودروهای سنگین دارید و یا گواهینامه جهت رانندگی



با خودروهای مسافری، قبل از رانندگی با این خودروها ممکن است مورد آزمایش قرار گیرید.

بهتر است در این رابطه با پزشک خود، راهنمایی و راهنمایی شهرتان و از همه مهم‌تر شرکت بیمه خودرویتان صحبت کنید و از حمایت آن‌ها مطمئن شوید.

⊕ چه زمانی می‌توانم به سرکار برگردم؟

تعدادی از اشخاصی که عمل قلب داشته‌اند می‌توانند به سرکار قبلی خودشان برگردند. این که چه زمانی می‌توانید به سرکارتان برگردید، بستگی به نوع کاری دارد که انجام می‌داده‌اید. افرادی که شغل‌های غیردستی انجام می‌دهند یعنی با دست سروکار ندارند، می‌توانند به بعد از چند هفته از مدت عمل به سرکار بروند و اشخاصی که کارهای دستی سنگین انجام می‌دهند، بعد از ۳ ماه از مدت جراحی می‌توانند به کار مشغول شوند. این مدت، برای ترمیم جناق سینه و ماهیچه‌ها زمان خوب است در مورد این که چه زمانی باید به سرکار برگردید با پزشک

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

و همچنین کارفرمایان صحبت کنید. ممکن است آن‌ها پیشنهاد کنند که کم‌کم به سرکارتان برگردید یا اینکه زمانی که شما برای بار اول به کارتان برمی‌گردید کار سبک‌تر به شما بدهند.

✚ مسافرت چطور؟

سفر کردن و استفاده از تعطیلات این انتخاب را به شما می‌دهد که به‌خوبی استراحت کنید؛ اما بهتر است تا زمانی که احساس بهبودی نکرده‌اید، صبر کنید. برای بیشتر افراد این تعطیلات می‌تواند چند هفته باشد. در مورد اینکه چه زمانی برای مسافرتتان مناسب است با پزشک یا تیم توان‌بخشی قلب صحبت کنید و از آن‌ها تأییدیه بگیرید.

زمانی که شما به تعطیلات می‌روید، ممکن است به ماندن در رفاه که خیلی دسترسی به آن آسان است فکر کنید. از حرکت در مسیرهای ناهموار اجتناب کنید؛ مگر اینکه در موقعیتی باشید که چاره‌ای جز آن ندارید. همیشه لیستی از داروهایتان را همراه داشته باشید. در مورد مسافرت هوایی از پزشک نظرخواهی کنید. مسافرت می‌تواند خسته‌کننده باشد.

مرکز توان‌بخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مسافرت طولانی می‌تواند خسته‌کننده باشد و ریسک پیشرفت لخته شدن رگ‌ها را افزایش دهد؛ بنابراین اگر مسافرت می‌کنید، مطمئن شوید که با بلند شدن از روی صندلی و قدم زدن‌های پی‌درپی، جلوگیری از مشکل را می‌گیرید. در انتخاب نوع وسیله سفر دقت کنید و در طول سفر نیز چمدان‌های سنگین را بلند نکنید.

✚ برقراری رابطه جنسی

بیشتر افرادی که عمل قلب داشته‌اند می‌توانند به زندگی جنسی خود برگردند. اگر عمل قلب داشته‌اید، به‌زودی زود زمانی که احساس بهبودی می‌کنید، می‌توانید رابطه جنسی برقرار کنید. برای بیشتر بیماران این کار می‌تواند در عرض چند هفته صورت بگیرد؛ اما عده‌ای هم ترجیح می‌دهند زمان بیشتری صبر کنند. توجه کنید که زخم قفسه سینه شما نباید تحت فشار زیاد باشد. رابطه جنسی نیز مثل دیگر اشکال فعالیت‌های فیزیکی و ورزش انرژی‌زا و مطمئن است.

در برقراری رابطه جنسی، از همان روش‌های سابق استفاده کنید تا



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

فعالیت‌های عمومی فیزیکی بدن‌تان تقویت شود. بعد از انجام یک عمل جراحی، برقراری رابطه جنسی امری طبیعی است. بعضی از مردها در برقراری رابطه جنسی احساس ناتوانی می‌کنند این مشکل احتمالاً به خاطر فشار روانی‌ای است که به خاطر عمل جراحی داشته‌اند؛ البته دلایل دیگری هم می‌تواند داشته باشد. ناتوانی جنسی یکی از رایج‌ترین مشکلات است؛ بنابراین اگر در این موضوع مشکل دارید، با پزشکتان صحبت کنید.

⊕ در مورد الک چه باید کرد؟

به خاطر داشته باشید که اگر از داروهای خواب‌آور و یا مسکن‌ها استفاده می‌کنید، نباید نوشیدنی‌های الک در مصرف کنید.

♥ چه اتفاقی در اولین قرار سرپایی من می‌افتد؟

حدود شش هفته بعد از عمل‌تان، از شما خواسته می‌شود که برای یک قرار سرپایی با متخصص آماده‌باشید. این کار به پزشکتان اجازه می‌دهد که چگونگی وضع بهبودی ارزیابی کند و اگر لازم بود داروهایتان

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



را عوض کند. همچنین این فرصت را به شما می‌دهد که اگر سؤالی در مورد علائمی که در حین دوران بهبودی داشته‌اید، برسید. قبل از ملاقات، می‌توانید سؤالاتی را که از پزشکتان دارید بر روی کاغذ بنویسید. این کار کمک زیادی به شما می‌کند. قبل از پایان قرار، مطمئن شوید که پزشک جواب تمام سؤالات شما را داده است. بیشتر بیماران در اولین ملاقات سرپایی، نوار قلب و رادیولوژی قفسه سینه را به همراه دارند. اگر شما هم عمل دریچه قلب داشته‌اید، همراه داشتن نوار قلب و جواب آزمایش خون لازم است.

چه کارهایی باید انجام دهم تا سلامتی ام حفظ شود؟

بعد از انجام عمل جراحی، کمک به حفظ سلامت قلب، امری حیاتی است. این کار به شما کمک می‌کند تا ریسک مشکلات قلبی را در آینده کاهش دهید.

سیگار کشیدن را متوقف کنید؛ 



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

✎ فعالیت داشته باشید؛

✎ وزن و فرم بدن را حفظ کنید؛

✎ فشارخون و کلسترول خون خود را مدام چک کنید؛

✎ رژیم متعادل و سالم داشته باشید؛

✎ اگر دیابت دارید، میزان گلوکز خونتان را کنترل کنید.

♥ گروه‌های حمایت‌کننده قلبی

بیشتر اشخاص که عارضه قلبی دارند، می‌توانند از ملاقات با کسانی که همان تجربه را داشته‌اند، منفعت ببرند. فعالیت‌های گروه بیماری قلبی از گروهی به گروه دیگر متفاوت است. مهم‌ترین فعالیت این گروه به شرح زیر است:

✎ ایجاد محافلی برای صحبت شرکت‌کنندگان در خصوص تجربیاتشان

در این خصوص (با دیگر بیماران قلبی و شنیدن حرفه‌هایشان)؛

✎ برگزاری کلاس‌های ورزشی؛

مرکز تخصصی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



اگر کسی دچار حمله یا ایست قلبی شد، چه کنیم؟

اگر فکر می‌کنید فردی دچار حمله قلبی شده است:

• فوراً درخواست کمک کنید؛

• از فرد بخواهید در وضعیت راحتی بنشیند؛

• با اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید؛

اگر فرد بی‌هوش به نظر می‌رسد و فکر می‌کنید دچار ایست قلبی

شده است:

• با احتیاط نزدیک شوید، مطمئن شوید که خودتان، فرد مصدوم و اطرافیان

در امان هستند. برای این که بفهمید فرد هوشیار است یا خیر، او را به آرامی

تکان دهید و بلند صدا بزنید «حالت خوب است؟»

• اگر جوابی نشنیدید، درخواست کمک کنید؛

• باید فرد را ارزیابی کنید و اقدامات مناسب انجام دهید. ای بی سی - مسیر

هوا، تنفس، سی پی آر - را به خاطر داشته باشید.

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

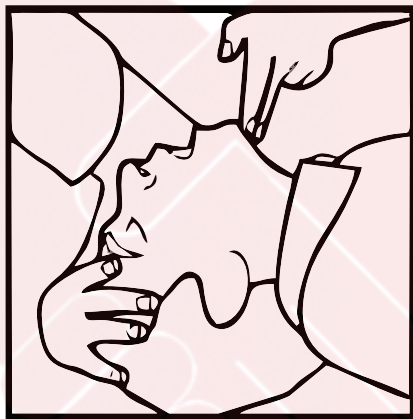
۰۳۵ - ۳۵۲۵۸۳۵۴



آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید

✚ مسیر هوا

با کج کردن سر و بلند کردن چانه، مسیر هوا را برای فرد باز کنید.



✚ تنفس

کنترل: برای یافتن علائم تنفس طبیعی، به دقت نگاه کنید و گوش کنید. این کار باید حداکثر در عرض ده ثانیه انجام شود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

✚ اقدام: درخواست کمک

اگر فرد بی‌هوش است و یا تنفس غیرعادی دارد یا اصلاً نفس نمی‌کشد، با اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید.

✚ سی پی آر

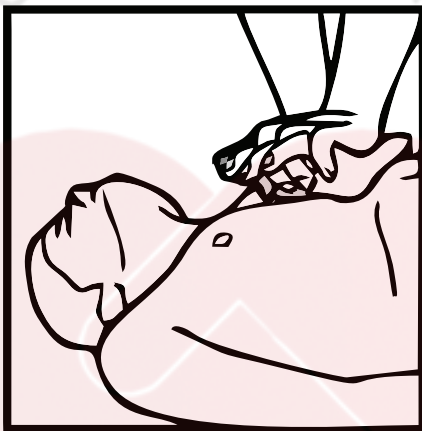
« اقدام: احیای قلبی-عروقی

۱- ماساژ سینه

ماساژ قلب را شروع کنید. پاشنه یکی از دست‌های خود را در وسط سینه فرد قرار دهید. پاشنه دست دیگر خود را روی قسمت بالای دست‌اول خود قرار دهید و انگشت‌ها را در هم قفل کنید. ۳۰ بار محکم و آرام فشار دهید. این کار را با سرعت حدود ۱۰۰ فشار در دقیقه انجام دهید-کمی کمتر از دو فشار در ثانیه.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۲- تنفس مصنوعی

بعد از ۳۰ ماساژ سینه، مسیر هوا را دوباره با کج کردن سر فرد و بلند کردن چانه او باز کنید و مجدداً به او تنفس مصنوعی بدهید. برای این کار، سوراخ‌های بینی فرد را با دو انگشت اشاره و انگشت شست خود بگیرید و دردهان فرد بدمید. مطمئن شوید که هیچ هوایی به بیرون درز نمی‌کند و قفسه سینه با هر تنفس بالا و پایین می‌رود. پس از آن دوباره سی مرتبه

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



ماساژ سینه و دو تنفس مصنوعی بدهید.

۳- سی پی آر را ادامه دهید

به همین ترتیب، ۳۰ ماساژ سینه و ۲ تنفس مصنوعی بدهید تا این که:

- علائم حیات در فرد مشاهده شود، یا
- کمک تخصصی از راه برسد، یا
- خسته شوید.

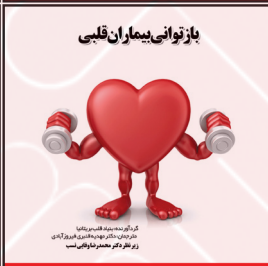
اگر نمی‌توانید، یا تمایل ندارید تنفس مصنوعی بدهید، فقط ماساژ سینه بدهید. ماساژ سینه را با سرعت ۱۰۰ فشار در دقیقه ادامه دهید تا:

- فرد شروع به نفس کشیدن کند، یا
- کمک تخصصی از راه برسد، یا
- خسته شوید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرست عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گرچه همه داروهای قلبی بسیار مهم و ضروری هستند، اما بسیار دقت و احتیاط لازم است تا از عوارض آن جلوگیری شود.	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  دیابت یک بیماری مزمن است که تأثیرات جدی بر قلب دارد و بسیار دقت و احتیاط لازم است تا از عوارض آن جلوگیری شود.	ریتیم های قلبی  ریتیم های قلبی به تغییر در ضربان قلب گفته می شود. بسیار دقت و احتیاط لازم است تا از عوارض آن جلوگیری شود.
دستگاه ضربان ساز قلب  دستگاه ضربان ساز قلب یک دستگاه پزشکی است که برای تنظیم ضربان قلب استفاده می شود.	سیگار و قلب شما (از ترک سیگار چگونه به سلامت قلب کمک می کند؟)  سیگار کشیدن می تواند به قلب آسیب بزند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این ناراحتی قلبی می توانست از خود مراقبت کند؟  بیماری نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است که نیاز به مراقبت و درمان دارد.
فشار خون و قلب شما  فشار خون بالا می تواند به قلب آسیب بزند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.	فیبریلاسیون دهلیزی  فیبریلاسیون دهلیزی یک نوع آریتمی است که نیاز به درمان دارد.	قلب و فعالیت بدنی  فعالیت بدنی منظم می تواند به قلب کمک کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.