

KALP AMELİYATINDAN SONRA

Bu kitapçık, kalp ameliyatı sonrasında hasta ve ailelerinin sorularına kılavuz olmak üzere hazırlanmıştır. Buradaki bilgiler, hastaların çoğunluğuna uygun 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 benzerlikleri olmakla birlikte, koroner baypas, kapak tamiri, değiştirilmesi, aort damar ameliyatları gibi) önemli farklılıklar içerebilirler. Tüm bunlara rağmen bazı genellemeler yapılabilir:

AŞAĞIDAKİ DURUMLARIN KALP AMELİYATI SONRASINDA GÖRÜLMESİ NORMALDİR:

- İştahınız çok açık değildir. Yemeklerden eski tadı alamayabilirsiniz. Hatta yemek kokusu duyduğunuzda mide bulantısı hissedebilirsiniz. Bu durum 1-2 hafta içerisinde düzelecektir.
- Vücudunuzda bir miktar şişlik olabilir. Genellikle ameliyat sonrası erken dönemde ortaya çıkabilir ve çoğunlukla hızla düzelir. Ancak baypas ameliyatı için bacağından damar alındı ise o bacakta şişlik 6-8 hafta kadar devam edebilir. Oturma ve yatma esnasında bacağın yukarıda tutulması ve elastik çorapların kullanılması (sabah kalkınca giyilmeli, akşam yatarken çıkartılmalı) şişliği azaltacak, zamanla tamamen düzelecektir.
- Uykuya dalmakta zorluk çekebilirsiniz. Gece uykudan uyanıp, tekrar uyumakta zorlanabilirsiniz. Bu durum geçicidir. Bazen uyumadan önce ağrı kesici almak işe yarayabilir. Gündüz saatlerinde uzun süreli uyku gece uyumayı zorlaştırabilir. Nadiren rahatsızlık uzun sürerse hafif etkili uyku düzenleyiciler faydalı olabilir.
- Kabızlık çekebilirsiniz. Diyetinizde daha fazla meyve ve lifli besinlere yer verebilirsiniz. Bazen laksatif almak gerekebilir.
- Canınız sıkılabilir. Moralsizlik hissedebilirsiniz. Duygusal dalgalanmalar olabilir. Günler geçip sağlığınıza kavuştukça kendinizi daha iyi hissedeceğinizi düşünerek rahatlayabilirsiniz.
- Yaralarınızın üzerinde hafif şişlik olabilir. Zamanla düzelecektir.
- Özellikle göğüs damarının kullanıldığı baypas ameliyatlarında göğsün sol tarafında hissizlik, iğne batması, duyuda azalma gibi şikayetler olabilir. Genellikle birkaç haftada düzelir, nadiren 6 aya kadar uzayabilir.
- Ameliyattan sonra genellikle birinci gün ayağa kalkacak ve yürüyeceksiniz. İlk andan itibaren fizik tedavi programı başlayacaktır. Kendinizi daha iyi hissetmeniz ve ameliyatın etkilerinden kurtulmak için çoğunlukla 4-6 hafta kadar bir süreye ihtiyaç vardır.

YARALARINIZIN BAKIMI

Ameliyattan sonra dördüncü gün ılık su ve sabunla duş alabilirsiniz. Taburcu olduktan sonra hergün aynı şekilde duş alınabilir. Yaralar tamamen iyileşmeden yara yerini ovuşturmak sakıncalıdır. İyileşme süresince yara yerinde önce oluşan kırmızılık, 6-8 hafta sonra yerini yavaş yavaş beyazlığa bırakacaktır. Ameliyattan sonra ilk bir yıl uzun süre güneş banyosu yapmak, yara üzerinde pigmentasyona ve hoş olmayan görünüme yol

açabilir. Yara üzerine aksi doktorunuz tarafından tavsiye edilmedilçe herhangi bir kremi yağ, losyon, pudra vs. sürmeyiniz.

Yaralarınızı hergün kontrol edin ve aşağıdakilerden birini fark ederseniz doktorunuza danışın:

- Yara bölgesinde artan hassasiyet ve ağrı
- Yara kenarlarından taşan ve artan kızarıklık ve şişlik
- Akıntı
- Israrlı ateş

BACAK YARASININ BAKIMI

Yukarıdaki genel prensipler dışında:

- Uzun süreli ayakta durmayınız ve aynı pozisyonda uzun süre oturmayınız.
- Otururken ayaklarınızın altına sehpa vb gibi bir yükseklik koyunuz.
- Gün içinde ayakta durma ile bacadaki şişlik artar, bacak yüksekte tutulduğunda azalır. Her zamankinden fazla oluşan şişlik varsa ve gerilemiyorsa doktorunuza danışmalısınız.
- Varis çorabınızı 4 hafta kadar kullanınız. Yatarken çıkarıp su ve sabunla yıkayınız ve kurutunuz.

İLAÇLAR:

Taburcu olmadan önce ilaçlarınız size reçete edilecek, ayrıntılı olarak anlatılacak ve nasıl kullanacağınız tarif edilecektir. Bu önerilere uyunuz. Gerekirse ayrı bir ajanda oluşturunuz ve her zaman görebileceğiniz bir yerde bulundurunuz. İlaçlarınız genellikle devamlı kullanılacak ilaçlardır. Kontrole geldiğinizde yeni düzenlemeler yapılabilir. Aksi söylenmedikçe ilaçlara aynı dozda devam ediniz.

Bazen ilaçların yan etkileri ile karşılaşabilirsiniz. Aşağıdakilerden herhangi biri oluşursa doktorunuza başvurunuz:

- Aşırı bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal ve kabızlık
- Ayağa kalktığınızda baş dönmesi, bayılacak gibi hissetme
- Bilinç bulanıklığı
- El ve ayaklarda uyuşma
- Çok hızlı veya yavaş nabız atışı
- Deride yaygın kızarıklık
- Beklenmedik morarma ve kanama

Taburcu sonrası aşağıdaki şikayetler olursa:

| |
|---|
| 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 |

| |
|---|
| 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. kilo artışı |
| Kötüleşme hissedilen nefes darlığı |
| Yaralardan durmayan sızıntı şeklinde kanama veya akıntı |
| Göğüs yarısından hareket veya öksürükle tıkırtı duyulması |
| Yara etrafında genişleyen kızarıklık |

**ACİL DURUM
112' Yİ ÇAĞIR VEYA ACİL SERVİSE
BAŞVUR**

**DOKTORUNU ARA VEYA
POLİKLİNİĞE BAŞVUR**

Doktora başvurduğunuzda bilmeniz gerekenler:

- Şikayetleriniz ne zamandan beri devam ediyor?
- Hastaneden ne zaman taburcu oldunuz?
- Hangi ilaçları kullanıyorsunuz?
- Son kontrol tarihi?
- Yaradan sızıntı varsa: miktarı, rengi, kokusu, artma-azalma var mı?

Aktivite:

Göğüs ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı veya bayılma hissi hissederseniz, yaptığınız aktiviteyi hemen bırakın ve dinlenin. Yaklaşık 20 dk da rahatlama olmazsa doktorunuzu arayın.

Giyim:

Yarınıza baskı oluşturmayacak rahat giysileri tercih edin.

İstirahat:

Hızlı iyileşmek için, aktiviteye olduğu kadar, istirahate de ihtiyacınız vardır. Gün içerisinde kısa süreli uykular faydalı olabilir. Yemekten sonra 30 dk. dinlenmek uygundur. Aktivite ve dinlenme dönemlerinizi durumunuza göre zaman içerisinde aktivitenizi artıracak şekilde programlayın.

Yürüyüş:

Vücut kan dolaşımı ve kalp kası için en iyi egzersizdir. Aktivitenin dereceli olarak artırılması önerilir. Çok soğuk veya sıcak havalarda dışarı çıkmaktan kaçınınız, ev içinde veya spor salonu, alışveriş merkezleri gibi kapalı alanlarda yürüyüş yapabilirsiniz. Herkesin aktivitesinin ilerleyişi farklıdır. Hedef 5-10 dk. ile başlayıp, haftada 3-4 gün 45 dk. yürüyüş yapılmasıdır. Egzersiz sonunda nabız sayınız, egzersize başlamadan önceki değerden 30/dk daha fazla ise, kendinizi fazla zorluyorsunuz anlamına gelir. Aktivitenizi biraz azaltın. Nabız sayınızı, işaret ve orta parmaklarınızı el bileğinin dış kısmına yakın bölgesine koyarak ölçebilirsiniz. Nabızınızın kaç defa attığını 15 sn. boyunca sayıp 4 ile çarparsanız dakikadaki nabız sayınızı bulursunuz. Nabız hissetmekte zorluk çekerseniz, bir sağlık görevlisine danışabilirsiniz.

Merdiven çıkma:

Aksi söylenmedikçe yavaş adımlarla merdiven çıkabilirsiniz. Yorulduğunuzda bir süre dinleniniz. Merdiven korkuluklarından tutunabilirsiniz ancak kendinizi tutunarak yukarı çekmeyin, bacaklarınızı kullanın.

Cinsel yaşam:

Kendinizi hazır hissettiğinizde cinsel yaşamınıza dönebilirsiniz. Bu genellikle 2-4 haftayı alır. Başlangıç olarak pasif pozisyonların tercih edilmesi uygun olur.

Araba sürme:

Ameliyattan sonra 6 hafta araba, bisiklet veya motosiklet kullanmayınız. Bu göğüs kemiğinizin iyileşmesi için gerekli olan süredir. Bu süre içerisinde hareketleriniz de daha yavaş ve sınırlı olmalıdır. Araba içinde yolcu olarak seyahat edebilirsiniz. Uzun yolculuklarda 2 saatte bir arabadan inip yürüyüş yapılması önerilir.

Yük taşıma, kaldırma:

Altı haftalık iyileşme süreci içerisinde, 5 kg.' dan fazla ağırlığın kaldırılması, itilmesi, çekilmesi uygun değildir. Çocukların kaldırılması, market alışverişi, halı süpürme, yer temizliği benzeri aktiviteler de bu süre içerisinde kısıtlanmalıdır.

Kilo takibi:

Her sabah aynı tartı ile tuvalete çıktıktan sonra fakat kahvaltıdan önce tartılın ve bu değerleri not edin. Aşırı kilo alımı veya verilmesi doktora danışmayı gerektirir.

İşe dönüş:

Hastaların çoğu, 6-8 hafa sonra işlerine dönebilirler. Yorucu olmayan masa başı işleri için daha erken zamanlarda başlanabilir. Özellikle yorucu, zorlayıcı işlere geri dönmeden önce doktora danışılması uygun olur.

Ziyaretçiler:

Eve çıktıktan sonra ilk iki hafta mümkünse ziyaretçi kabul etmeyiniz. Ziyaretçilerle beraber iken yorgunluk hissederseniz, izin isteyin ve istirahate çekilin. Sizi anlayışla karşılayacaklardır.