



הדרכה למטופל לקראת שחרור לאחר ניתוח לב

ההדרכה מנוסחת בלשון זכר אך מיועדת לנשים וגברים כאחד

מטופל יקר,

לאחרונה עברת ניתוח לב וכעת אתה עומד לפני תקופת החלמה בבית וחזרה לשגרה. המידע שלפניך יעזור לך להיערך לקראת תקופת ההחלמה.

תקופת ההחלמה יכולה להמשך מספר שבועות. אנו מקווים שתעבור תקופה זו בקלות ומאחלים לך רפואה שלמה.

כללי:

הזמן הדרוש לעצם בית החזה להתאחות לאחר הניתוח הוא כ 6 שבועות. בעקבות חולשה וטיפול תרופתי, זמן תגובתך איטי יותר בתקופה הקרובה. לכל מטופל, קצב החלמה משלו. אל תשווה את יכולותיך עם מחלימים אחרים.

במהלך השחרור מהמחלקה:

- במידה ואתה כאוב לפני יציאתך מהמחלקה, בקש מהאחות משכך כאבים.
- בנסיעתך הבית, ובמשך 6 שבועות, אסור להשתמש בחגורת בטיחות סביב החזה בנסיעה. בשחרור מהמחלקה תקבל מאיתנו אישור רפואי המאשר היותך לאחר ניתוח לב ומתיר לך לא לחגור את חגורת הבטיחות סביב החזה, אולם קיימת עדיין החובה לחגור את חגורת המותן.
- הנהיגה בתקופה זו אינה מומלצת.



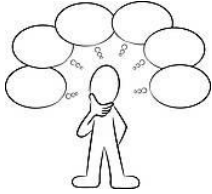
המשך מעקב:

- חשוב כי תיפגש לבדיקה אצל הרופא הקרדיולוג שלך שבועיים עד חודש לאחר השחרור. קבע אליו תור בהקדם.
- יש להגיע למרפאת לב חזה כחודש לאחר השחרור. לתור זה יש להביא תשובת צילום חזה, אקו לב ובדיקות דם. רצוי לקבוע את התור עוד לפני יציאתך מבית החולים.
- יש ליצור קשר עם רופא המשפחה שלך ולהעביר אליו מידע על האשפוז, סיכום מחלה ומכתב שחרור.
- לכל ביקור אצל רופא יש להצטייד באק"ג האחרון ובמכתב שחרור.
- רצוי לשמור העתק מסיכום המחלה ברשותך.
- שיקום לב – תוכנית מומלצת לאחר ניתוחי לב. מומלץ לקבוע תור בהקדם לעוד כחודשיים שלושה.

בבית:

תקופת ההחלמה:

תקופה ההחלמה יכולה להמשך כשישה שבועות ואף יותר. מאחר ועברת ניתוח מורכב, תקופת ההחלמה יכולה לעיתים להראות ארוכה וממושכת בה תהיינה תנודות בהרגשתך: ימים בהם תרגיש מצוין וימים בהם תרגיש פחות טוב. אילו תופעות נורמליות.



תחושות והרגשה כללית:

בתקופה זו יכולות להיות תנודות במצבי רוח. תופעה זו נורמלית ולרוב חולפת עם ההתחזקות הגופנית והחזרה לשגרה והיא קשורה למצב שבו היית שרוי לחומרי ההרדמה ולחוסר השינה. בשבועות הראשונים יתכנו תחושות של תשישות, עייפות, ומתח נפשי וזאת בעקבות חולשה פיזית וכאבים.

אלו תחושות נורמליות לאחר ניתוחים מסוג זה והן לרוב זמניות וחולפות. במידה ותחושות אלו אינן חולפות, יש להתייעץ עם רופא המשפחה לגבי עזרה נפשית.

חזרה לפעילות:

בתקופה זו עליך לשוב לפעילות גופנית תקינה תוך שמירה על איזון בין פעילות למנוחה.

בתחילה עליך לבצע פעילות פיזית פשוטה כגון זו שעשית בבית החולים, ולאחר מכן להוסיף באופן הדרגתי מדי יום פעילויות נוספות. במשך זמן זה יש להימנע מלבצע פעילויות הגורמות כאב ואי נוחות. במידה ואתה חש קוצר נשימה או כאבים בחזה, יש לעצור ולנוח. בהדרגה ניתן יהיה לשוב ולבצע פעילויות נוספות כגון הרמת חפצים קלים, עבודות בית קלות ויציאה לבילוי.



עבודות בית: בתחילה ניתן לבצע עבודות בית קלות כגון ניקוי אבק, רחיצת כלים ועריכת שולחן. בהתאם למסוגלותך תוכל לבצע עבודות בית מעט יותר מורכבות, כגון: הכנת ארוחות וגיהוץ. יש להימנע בשבועות הראשונים מעבודות מאומצות כגון: רחצת רכב, שטיפת ריצפה, הפעלת שואב אבק וכדומה.

- **הרמת משאות מעל 5 ק"ג אסורה עד השבוע השישי לאחר הניתוח.** כמו כן יש להימנע מלהרים ילדים, מזוודות, סלי קניות, פח זבל כבד וכדומה.
- יש להימנע מהזזת רהיטים כבדים, פתיחת חלונות כבדים ע"י הרמה או פתיחת דלת כבדה בדחיפה.
- במשך כשישה שבועות, כל זמן שעצם החזה לא התאחתה דיה, יש להימנע מפעילות שעלולה לגרום לפגיעה בבית החזה כגון נהיגה ורכיבה על אופניים.
- הליכה היא הפעילות המומלצת ביותר. ההליכה משפרת את זרימת הדם, מחזקת את שריר הלב ואף תורמת למצב הרוח.
- כמובן שפעילות זו חייבת להיעשות בהדרגה ובוזהירות. במשך הזמן החולף ניתן להגדיל את מרחקי ההליכה, ובהדרגתיות להגביר את קצב ההליכה.
- מומלץ ללכת באזור מישורי, בשעות שמזג האוויר נוח בהן, ולא אחרי ארוחה כבדה. אם אינך חש בטוב רצוי לוותר על ההליכה.

זמני מנוחה:

יש להקפיד על הפסקות מנוחה במשך היום בין פעילות לפעילות על מנת לאגור כוחות ולמנוע מצב של תשישות באמצע היום. כמו כן יש להקפיד על מנוחת צהריים ושנת לילה טובה. יש לכך חשיבות רבה לקידום החלמתך.

בתקופה זו יתכנו נדודי שינה, זוהי תופעה שכיחה שיכולה להמשך כחודש עד חודשיים. כדאי ורצוי לטפל בה על ידי התייעצות עם רופא המשפחה שלך.



טיפול בפצע הניתוח:

פצעי הניתוח בחזה ו/או ברגליים עלולים לכאוב או להציק. תופעות נורמליות נוספות הינן: אזורים חסרי תחושה, גרד לאורך החתך הניתוחי, אודם קל, בצקת קלה, נפיחות או גוש בחלק העליון של החתך. תופעות אלו יכולות להופיע בעקבות שינויי מזג אוויר, חוסר פעילות או פעילות יתר. תוכל להקל על עצמך בעזרת כרית חמה, מקלחת ו / או משכך כאבים. התופעות תחלופנה בהדרגה במהלך מספר שבועות.

- מומלץ להתרחץ מדי יום על מנת למנוע זיהום בפצע הניתוח. יש לרחוץ את הפצע עם מים וסבון, ניתן לשפשף את הפצעים בעזרת ספוג רך ללא חשש. רצוי לעשות מקלחות של מים זורמים ולהימנע במשך שלושה חודשים מטבילה באמבטיה, ים, בריכה, ג'קוזי ומקווה.
- רצוי לא להשתמש במים קרים מאוד או חמים מאוד: הדבר עלול לגרום לחולשה וסחרחורת. מסיבה זו רצוי שיהיה מישהו לידך ברחצות הראשונות.
- לאחר הרחצה יש להסתכל היטב על הפצעים ולוודא שאין הפרשה, אודם ונפיחות בפצע.
- יש להימנע ממריחת שמנים ומשחות על פצעי הניתוח.
- רצוי להימנע מחשיפה לשמש חזקה עד להחלמת הפצעים.

טיפול ברגליים:

יש לגרוב גרביים אלסטיות מיום השחרור ועד לביקורת במרפאת לב חזה. גרביים אלסטיות משפרות את זרימת הדם חזרה ללב ע"י תמיכה בשרירים ובכך מונעות ואף מפחיתות את הצטברות הנוזלים ברגליים.



- יש לגרוב את הגרביים בעודך נמצא במיטה לפני תחילת שגרת היום - לפני הנחת רגליך על הרצפה..
- יש לגרוב את הגרביים במשך היום ולהורידן לפני השינה או מנוחת צהריים.
- את הגרביים צריך לגרוב עד הברך כולל העקבים.
- יש להימנע מעמידה ממושכת.
- להורדת ולמניעת נפיחות, מומלץ להרים את הרגליים בזמן ישיבה ושכיבה ובמיוחד לאחר פעילות.
- אין לשלב רגל על רגל בזמן ישיבה - הדבר מפריע לזרימת הדם לרגליים.
- בזמן נסיעה ארוכה או טיסה - יש לקום אחת לחצי שעה ולהניע את הרגליים לזירוז זרימת הדם.

טיפול תרופתי:

לאחר ניתוח לב תזדקק לתרופות השומרות על קצב הלב ומקלות על עומס פעולתו. כמו כן במשך תקופת ההחלמה יתכן ותזדקק למשככי כאבים. ניתן לקחת אקמול (Acamol) כל 4 שעות (במידה ואין רגישות לתרופה) ואופטלגין (Optalgin) כל 6 שעות (במידה ואין רגישות לתרופה) לסירוגין, ולהוריד את הצריכה לפי הצורך. במכתב השחרור תקבל רשימה של התרופות להן תזדקק, לפני השחרור תקבל הסבר על כל תרופה.



מיניות:

פעילות מינית הינה פעילות הכרוכה במאמץ גופני ניכר המקביל לעליית 2 קומות או ביצוע הליכה מהירה. ירידה בחשק לפעילות מינית מוכרת לאחר ניתוח לב. חשש מפעילות מינית הינו לגיטימי ומוכר.

העצות להלן יסייעו לך לחזור באופן הדרגתי לפעילות מינית בבטיחות, ובדרך זו יתרמו גם לשיקום גופני ונפשי.

- ניתן לחזור לפעילות מינית בצורה הדרגתית לאחר כחודש מהשחרור לאחר הניתוח.
- פעילות מינית צריכה להתקיים לאחר מנוחה ובאווירה רגועה ונטולת לחצים.
- יש להימנע ממקלחת חמה לפני או אחרי קיום יחסי מין. רצוי לא לקיים יחסי מין בזמן עייפות מרובה או מתיחות גדולה.
- בעת קוצר נשימה או דפיקות לב מהירות יש לנוח מספר דקות.
- אם תנוחות מסוימות גורמות לאי נוחות באזור הצלקת יש לשנותן בהתאם להרגשה.
- במידה וקיימת הפרעה בעוררות המינית (אימפוטנציה) ניתן להתייעץ עם הרופא המטפל. קיים טיפול תרופתי המשפר את התפקוד המיני.

המלצות נוספות:

חזרה לעבודה - החזרה לעבודה תלויה בסוג עבודתך. במידה ועבודתך אינה כרוכה במאמץ גופני רב כגון הרמת משאות כבדים, ניתן לחזור לאחר תקופת החלמה של כשישה שבועות בבית ולאחר התייעצות עם הרופא המטפל. במידה ועבודתך היא פיזית ומאומצת יידרש זמן החלמה ארוך יותר.



שמירה על משקל - לעיתים לאחר ניתוחי לב יש נטייה לצבירת נוזלים. תנודה במשקל של 1-0.5 ק"ג נגרמת מצבירת נוזלים ולא מצבירת שומן. אם הינך נוטל כדורים משתנים כגון פוסיד (Fusid)) רצוי שתעקוב אחר משקל גופך. יש להישקל בבוקר לאחר מתן השתן הראשון. במקרה והעלייה במשקל נמשכת, עליך לפנות לרופא בכדי לוודא שלא מדובר בבעיה רפואית.

תזונה נכונה - יש להקפיד על ארוחות מסודרות, ארוחות בכמויות סבירות, הכוללות את כל קבוצות המזון. בנוסף יש להקפיד על אכילת מזונות דלים בנתרן הגורם לצבירת נוזלים. הנחיות אלו עשויות להשתנות בהתאם למחלות הרקע שלך (כגון יתר לחץ דם ו/או סוכרת), לפיכך אנו ממליצים לפנות לדיאטנית שתתאים עבורך תפריט אישי.

הימנעות מעישון - עישון הוא אחד מגורמי הסיכון המשמעותיים אשר מגביר את תהליך טרשת העורקים. הפסקת עישון חשובה כדי לשמור על תוצאות הניתוח שעברת וכמו כן למנוע התפתחות תהליך טרשתי (תהליך היוצר פקקת – 'סתימה') בעורקים נוספים.

נהיגה - יש להימנע מנהיגה במהלך חודש עד שישה שבועות לאחר השחרור, זאת מכיוון שתנועת הידיים והרגליים מוגבלת עקב החתכים ברגליים ובחזה, וכפי שמוזכר למעלה, בגלל תהליך האיחוי של עצם החזה. לאחר כשישה שבועות ניתן לחזור בצורה הדרגתית וזאת תוך כדי התייעצות עם הרופא המטפל.



דגשים לאחר ניתוח מסתמים (מכני וביולוגי):

- יש להקפיד על דיאטה דלת מלח.
- יש ליטול אנטיביוטיקה לפני ואחרי ביצוע פעולות רפואיות פולשניות כגון טיפולי שיניים או ניתוחים שונים בהתאם להוראת רופא, וזאת מכיוון שבפרוצדורות הללו תתכן חדירה של חיידקים לזרם הדם והדבר עלול לפגוע במסתמים. חשוב לקבל מרשם מתאים מרופא המשפחה מספר ימים טרם ביצוע הפעולה הפולשנית.

דגשים לאחר ניתוח מסתם מכני:

מיד לאחר הניתוח תתחיל לקבל טיפול נוגד קרישה, כגון קומדין (COUMADIN) או סינטרום (SINTROM) וזאת בכדי למנוע היווצרות קרישי דם סביב המסתם התותב. בהתאם להוראות הרופא תצטרך לבצע בדיקת דם ל – PT או INR = בדיקת רמת הקרישה בדם. בהתאם לתוצאות הבדיקה יש לקחת / לשנות מינון של הטיפול התרופתי. בשבועות הראשונים תבצע את הבדיקה בין פעם לפעמיים בשבוע ולאחר מכן כפעם בחודש, בהתאם להמלצת הרופא.

האחות המטפלת תדריך אותך אודות השימוש בנוגדי קרישה, תופעות הלוואי וכיצד יש לבצע את איזון הטיפול לפי בדיקת ה INR, או ה – PT. במקרה שתיטול את התרופה בהזרקה – תדריך אותך האחות כיצד לעשות זאת ותוודא כי אתה / בן משפחתך מבצעים זאת נכון.

במידה ומופיעים אחד או יותר מהתסמינים הבאים, יש להגיע לבדיקת רופא באופן מיידי/לחדר מיון:

- חום מעל 38.5
- הפרשה, אודם ו / או נפיחות בפצע הניתוח
- בזמן נטילת תרופה נוגדת קרישה:
- דימום בשתן, בצואה, מהאף, מהחניכיים או ממקור אחר ו / או הופעת כאב ראש פתאומי וחזק.
- כאבים בחזה
- קצב לב לא סדיר
- קוצר נשימה חד וחדש במנוחה



נשמח לענות על כל שאלה בטלפון 02-6555584

בברכת רפואה שלמה

צוות מחלקה כירורגית לב-חזה- המרכז הרפואי "שערי צדק"