



ИНСТРУКЦИИ ПАЦИЕНТУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ОПЕРАЦИЮ НА ОТКРЫТОМ СЕРДЦЕ

ВЫПИСКА

- Время выписки из стационара – около 12.00-13.00.
- Желательно присутствие одного из членов семьи или другого сопровождающего лица.
- На руки пациенту выдаются: выписной эпикриз с рекомендациями, последняя ЭКГ, больничный лист, рекомендации по диете, лекарства на 1 день, при необходимости (ее определяет доктор) – рентгеновские снимки легких. Результаты последних анализов крови на руки не выдаются, они отражены в выписке.
- В присутствии членов семьи доктор выдает пациенту перечисленные документы и отвечает на его вопросы.
- Разрешается ехать домой на автомобиле. Необходимости в специальном медицинском транспорте ("скорая помощь", реанимобиль) нет.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

- Темп восстановления и особенности этого периода индивидуальны.
- Обычное время восстановления – примерно 40-60 дней со дня операции. К концу этого периода пациент возвращается к своей привычной жизни.
- Увеличение нагрузок должно идти постепенно.
- Работник умственного труда возвращается к трудовой деятельности через 30-60 дней после операции, работник физического труда – спустя 4 месяца, т.е. к моменту полного срастания грудины.
- Период восстановления может протекать волнообразно, т.е. с периодами улучшений и ухудшений.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЕ ШВЫ

- При наложении внутрикожных швов снятие швов производится только в области стояния дренажей и на голенях. Снятие швов может быть выполнено после выписки, в лечебном учреждении по месту жительства. Удаление электродов проводится в отделении до выписки; через 2 часа после удаления электродов проводится контрольная рентгенограмма, обычно последняя перед выпиской.
- Швы не требуют специального ухода. Разрешается душ с мытьем швов мылом с помощью мягкой губки.
- Если имеются выделения из раны, после мытья ее следует закрыть перевязочным материалом, который укажет доктор.
- Если после выписки появляются покраснение в области послеоперационных швов, выделения в области швов, резкая болезненность, а также повышение температуры до 38°C, следует обратиться в свое отделение.
- Чувство онемения кожи левой половины грудной клетки (для больных, которым выполнено коронарное шунтирование) может сохраняться около года.

ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХИКИ

- Возможны и даже типичны такие изменения в эмоциональной сфере, как: повышенная раздражительность и даже вспышки гнева, особенно в общении с близкими, отсутствие интереса к чтению и телевидению, пониженный фон настроения, длительное нарушение сна, отсутствие аппетита. Эти изменения являются “послеоперационной нормой” и проходят к концу восстановительного периода.
- У некоторых больных развивается послеоперационная депрессия; в этом случае следует посоветоваться с лечащим врачом о необходимости временного назначения антидепрессантов.

СОН

- Через 5-7 дней после выписки можно спать на боку.
- Часто имеют место нарушения сна (длительное “незасыпание”, прерывистый сон, кошмарные сновидения), это ожидаемо и не должно вызывать тревогу. Снотворные не противопоказаны; выбор их необходимо согласовать с врачом.

БОЛИ В ОБЛАСТИ ШВОВ

- Боли в области послеоперационных швов могут сохраняться несколько месяцев, нарастая при изменении метеоусловий. При отсутствии противопоказаний (спросите у своего врача!) они снимаются разовым приемом противовоспалительных средств, таких как найз, кетанов, нурофен, мовалис. Не следует ежедневно принимать анальгетики.
- Для уменьшения болевого синдрома могут быть назначены массаж и магнитотерапия на швы голеней.

БАНДАЖ И ЭЛАСТИЧНЫЕ ГОЛЬФЫ

- Бандаж рекомендуется носить в течение 3мес. после выписки. На ночь бандаж можно снимать.
- Эластичные гольфы нужно носить не менее 3мес. после операции. Нет необходимости в чулках, гольфы до колен вполне достаточны. Гольфы одеваются утром до подъема с постели, снимаются на ночь. Срок ношения гольф у каждого индивидуален: если спустя 3 месяца при обычной двигательной активности к концу дня появляются отеки голеней, значит отказываться от них рано. Впоследствии, уже после окончательного снятия гольф, их следует одевать при длительных перелетах или поездках в сидячем положении. Гольфы одеваются на обе ноги, даже если оперирована только одна. Обычно используются эластичные гольфы фирмы “Sigvaris” или “Medi” II степени компрессии.

ПИТАНИЕ

- В первые месяцы после операции большинству больных (кроме больных с почечной недостаточностью) показано потребление достаточного количества белка. Поэтому необходимо включать в рацион мясо (индейку, курицу, говядину), рыбу (кроме осетровых) и нежирный творог. Наилучшие способы

приготовления – варка, тушение и гриль. Показано также усиленное потребление продуктов, содержащих железо (гранаты и гранатовый сок, яблоки, гречка) и калий (курага, клюква, киви). Пациентам, получающим варфарин, не следует “увлекаться” зеленым чаем и зеленым салатом.

- Особенности диеты, предписанной для последующей жизни, во многом зависят от диагноза и объясняются доктором. Больной ИБС получает на руки подробную инструкцию по диете, которую он должен соблюдать всю жизнь.

ЛЕКАРСТВА

- Рекомендации по приему лекарств индивидуальны и содержатся в выписке. Тщательно изучите их и обсудите с врачом. Обратите внимание, что часть препаратов назначается на определенный период времени, а часть – на всю жизнь. В отделении вам выдадут лекарства на 1 день. При выписке из клиники желательно купить лекарства в аптеке центра хотя бы на ближайшие несколько дней. Большинство лекарств, назначаемых при выписке, на сегодняшний день не требуют рецепта. При покупке лекарств сверьте дозировку на упаковке с дозами, рекомендованными в выписке.
- Если вы по невниманию пропустили плановый прием лекарств, не нужно суммировать его со следующим плановым приемом!
- В лечебном учреждении, где вы наблюдаетесь, вам могут выписать т.н. “заменители” лекарств, рекомендованных нами. Мы готовы проконсультировать о возможности такой замены.

ПРОГУЛКИ

- Ходьба – идеальный вид физической нагрузки для восстановления после операции. Начинать ходить следует с первого дня после выписки, по ровной местности, постепенно (на 100-200м в день) наращивая дистанцию. При достижении дистанции 5км непрерывной ходьбы можно начать постепенно наращивать темп. Ходьба должна приносить удовольствие и не приводить к сильной усталости, сердцебиению, одышке и дискомфорту. Во время ходьбы частота пульса может достигать 100-110 в мин.

ДРУГИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- Разрешается велосипедный тренажер: важно постепенное наращивание дистанции, средний темп, без наклона.
- Плавание классическими стилями не показано до полного срастания швов грудины из-за опасности их расхождения. При хорошей фиксации плечевого пояса занятия в бассейне не противопоказаны.
- Спортивные игры (волейбол, футбол, теннис) противопоказаны на 4-6мес.
- Ограничиваются тяжести: до полного срастания грудины рекомендуется поднимать не более 5кг, равномерно распределяя груз в обеих руках. Не рекомендуется носить тяжелую сумку на плече.
- Ограничивается объем движений в плечевом поясе: до срастания грудины не рекомендуется широко разводить руки в плечах, делать размашистые и резкие движения, копать, работать граблями, пилить и рубить дрова, активно рыбачить и охотиться.

- Легкая работа по дому (приготовление пищи, работа с легким пылесосом) разрешается.

ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ

- Желательно садиться за руль не ранее, чем через 2 мес. после операции. Это связано не только с ограничением движений в плечевом поясе, но и с сохраняющимся длительное время после наркоза снижением внимания и реакции. Если вы предприняли длительную поездку, не забывайте одеть эластичные гольфы.

СЕКС

- Следует учитывать, что физическая нагрузка при сексе примерно равна нагрузке при подъеме на 2-3 этажа лестницы. Поэтому, если вы свободно преодолеваете такой подъем, вы можете смело вступать в интимные отношения после выписки из стационара. При этом необходимо помнить об ограничении движений в плечевом поясе.

БАНЯ, САУНА

- Пациентам, перенесшим маммарокоронарное шунтирование и шунтирование с использованием артерии предплечья, рекомендуется воздержаться от бани, особенно с охлаждением после парной, в течение года. Через год после операции можно париться, но желательно постепенно привыкать как к высоким температурам парной, так и к контрасту температур при выходе из парной. Во время бани нельзя допускать обезвоживания, особенно пациентам, принимающим варфарин.

ПОЕЗДКИ ЗА ГРАНИЦУ

- В большинстве случаев полет на самолете не противопоказан, однако место и время пребывания за границей нужно согласовать с доктором.

КУРЕНИЕ

- Абсолютно всем без исключения больным, вне зависимости от вида операции на сердце, курение наносит значимый ущерб: замедляется процесс окончательного расправления легких, снижается доставка кислорода к тканям в период, когда еще не восстановился уровень гемоглобина крови, ухудшается питание мозга после воздействия наркоза, повышается способность сосудов и шунтов к спазму, увеличивается количество холестерина крови, растет опасность тромбоза внутри сосудов и шунтов.

АЛКОГОЛЬ

- Прием малых доз алкоголя после выписки не противопоказан, но необходимо согласовать это с доктором (имеется ввиду уровень печеночных ферментов и возможное продолжение антибиотикотерапии при выписке, что исключает алкоголь).

ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ, ГОСТИ

- Желательно ограничить круг общения и прием гостей в первые 2-3мес. после операции, это связано с повышенной опасностью инфицирования на фоне измененного из-за операции иммунитета, а также с неизбежной повышенной утомляемостью после тяжелой, объемной операции.

ДАЛЬНЕЙШЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ

- Вы будете наблюдаться в лечебном учреждении по месту жительства.
- Вы также можете наблюдаться в поликлинике нашего центра. Существуют бесплатная и платная программы наблюдения. Выберите для себя программу и, имея при себе выписку из нашего отделения, запишитесь на прием к кардиологу в регистратуре.