

# Дома после операции на сердце

For an English copy, see "Going Home After Heart Surgery," cvs-ah-92673.



Allina Health



# Дома после операции на сердце

© 2022 Allina Health System

Издатель считает, что информация, содержащаяся в этом справочнике, являлась точной, когда справочник был опубликован. Однако из-за того, что уровень научных и медицинских знаний быстро меняется, некоторые из фактов и рекомендаций, содержащихся в этом справочнике, могут оказаться устаревшими к тому времени, когда вы его будете читать. Самым лучшим источником современной информации и медицинских рекомендаций, соответствующих вашей конкретной ситуации, является врач или медсестра.

Все права зарезервированы. Никакая часть этой книги не может репродуцироваться в любой форме или любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, без письменного разрешения издателя..

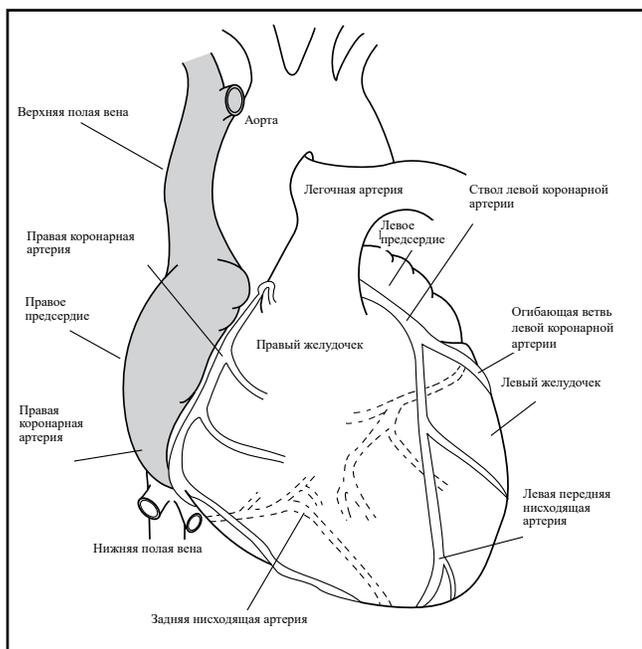
## Защитительная оговорка

Эта публикация предназначена только для предоставления общей информации и не предназначена для использования в виде конкретных советов или рекомендаций отдельным лицам. Информация в этой публикации не может быть использована для диагностики или лечения. Эта информация имеет целью поддерживать существующие взаимоотношения между больным и врачом, а не подменять их. Для получения конкретной информации для вашей ситуации нужно обращаться к врачу или медсестре.



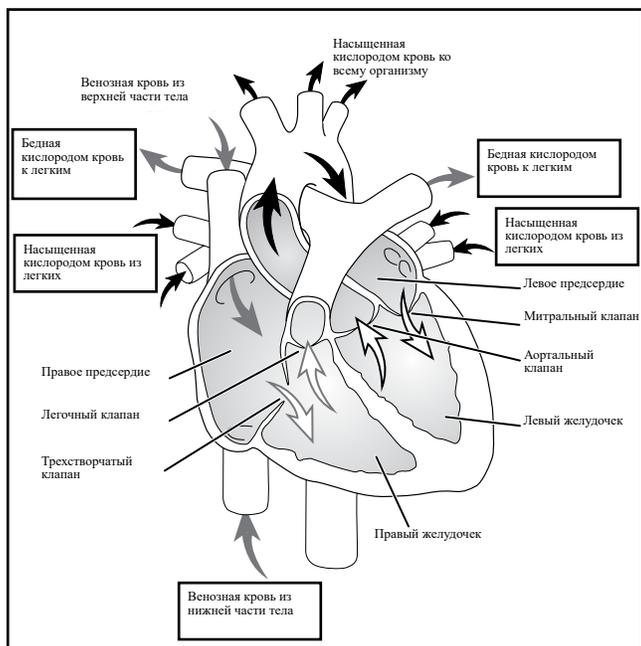


## Как работает сердце



© Allina Health System

**Сердце является мышечным органом размером с кулак взрослого человека.**



© Allina Health System

**Левая сторона сердца принимает насыщенную свежим кислородом кровь из легких и направляет ее по всему организму. Правая часть сердца принимает кровь из организма и перекачивает ее в легкие.**

Сердце является мышечным органом. Главная «работа» сердца заключается в перекачивании богатой кислородом и питательными веществами крови через милли кровеносных сосудов организма. Всем клеткам организма для выживания необходим кислород.

В каждой стороне сердца имеются две камеры: верхняя (предсердие) и нижняя (желудочек). Между камерами сердца имеются клапаны, которые обеспечивают движение крови в нужном направлении.

Кровь поступает к сердцу по двум крупным сосудам и их ветвям, так называемым коронарным артериям. Эти артерии находятся с наружной стороны сердца.

В сердце также имеется электрическая система, которая обеспечивает питание для его насосной системы. Группа специальных клеток посылает электрический импульс через сердечную мышцу, заставляя ее сокращаться (биться) с частотой 60 – 100 раз в минуту. Эти специальные клетки образуют синусно-предсердный узел и предсердно-желудочковый узел.

## Планирование выздоровления

Вы находитесь в больнице для лечения болезни сердца. Целью тех, кто вас лечит, является восстановление вашего здоровья. Самым главным участником этого процесса являетесь вы.

Выздоровление после операции может потребовать нескольких недель устойчивого прогресса, пока вы не начнете чувствовать себя как раньше. Когда вы вернетесь домой, вы можете чувствовать себя более слабым и усталым. Это нормально.

Чтобы восстановить силы и снова обрести независимость, очень важно медленно увеличивать активность. Обязательно подолгу отдыхайте, пока вы возвращаетесь к нормальному уровню активности. Ниже даются рекомендации по выздоровлению. Если у вас есть вопросы или вас что-нибудь беспокоит, поговорите с врачом.

Используйте эту брошюру для записи важной информации, фамилий, телефонов, результатов тестов или вопросов, которые могут возникнуть во время пребывания в больнице.

## Общая информация

После выписки из больницы вам нужно будет прийти на прием к семейному врачу через 7 – 10 дней. Попросите кого-нибудь позвонить и записать вас на прием перед выпиской из больницы или сразу по возвращении домой. **Не забудьте сообщить в офис семейного врача, что у вас была операция на сердце и что вам обязательно нужно прийти к врачу через 7 – 10 дней.**

## Уход за местами разрезов

- Принимайте душ каждый день, используя мыло без отдушки, лосьона или увлажнителя. Не мойтесь в ванной до тех пор пока место разреза не зажило полностью и не исчезли корочки. Обычно это длится 2 – 4 недели.
- Места на груди, откуда выходят дренажные трубки, должны всегда быть закрыты повязкой (например, Band-Aid®) до тех пор, пока не сформируется корочка или не прекратятся выделения. Повязку нужно менять каждый день, а также после душа.
- Не используйте лосьоны, кремы, присыпки или мази на местах разрезов, если только врач не скажет вам, что нужно это делать.
- Вы должны быть готовы к тому, что будут выделения из мест разреза на колене или на лодыжке. Эти выделения негустые (как вода) и должны прекратиться через несколько дней. Вы можете закрывать эти места повязкой, чтобы не пачкать одежду.

- Вокруг разреза на ноге может быть отек. Он будет сохраняться от 3 недель до 3 месяцев. Нога должна быть в поднятом положении все время, когда вы не ходите или не проходите реабилитацию.
- У вас может быть отек в верхней части стернального разреза. Он должен пройти через 6 недель – 3 месяца.
- Женщины, которые носят бюстгальтер размера С или больше, должны носить бюстгальтер в течение 3 месяцев для поддержки груди во время заживления разреза. Бюстгальтер можно снимать перед душем, но его нужно носить днем и ночью.
- Позвоните врачу в следующих случаях:
  - расхождение краев разреза
  - температура выше 101 градуса по Фаренгейту
  - озноб
  - увеличение болезненности, чувство жара или краснота вокруг любого из разрезов
  - изменение цвета выделения или его количества
  - выделения из разреза или места, где установлена дренажная трубка, зеленого цвета, консистенции сливок, липкие или продолжающиеся больше 2 недель
  - любое движение грудинной кости
  - появились вопросы или вы чем-то обеспокоены.

## Активность

- Вы должны соблюдать ограничение весовых нагрузок в течение 3 месяцев:
  - Запрещается поднимать больше 10 фунтов (примерно 4,5 кг) в течение 2 месяцев.
  - Постепенно увеличивайте весовую нагрузку до 20 фунтов (примерно 9 кг) в течение третьего месяца после операции.
  - Нет ограничений на весовую нагрузку после трех месяцев, если грудинная кость хорошо заросла и стабильна.
- Избегайте любой деятельности, когда нужно толкать или тащить, используя верхнюю часть руки. Для деятельности, которая требует держать руки над головой (например, причесываться), придерживайте место разреза одной рукой, когда вы что-то делаете второй рукой. Держите локти близко к телу, когда вы поднимаете кисти рук.

В течение 3 месяцев для вас исключаются:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> охота        | <input type="checkbox"/> гольф                    |
| <input type="checkbox"/> рыбная ловля | <input type="checkbox"/> уборка пылесосом         |
| <input type="checkbox"/> кегли        | <input type="checkbox"/> стрижка газона           |
| <input type="checkbox"/> плавание     | <input type="checkbox"/> работа граблями          |
| <input type="checkbox"/> теннис       | <input type="checkbox"/> смена постельного белья. |

- Используйте стимулирующий спирометр 3–4 раза в день в течение 2 недель. Каждый раз делайте 4–5 глубоких вдохов.
- Не водите машину 4 недели после операции или в соответствии с рекомендациями врача.
- Взвешивайтесь перед завтраком каждый день. Позвоните врачу, если вы прибавили в весе больше 3 фунтов за день или больше 5 фунтов за неделю.

## Обезболивающее

- Вам могут выписать обезболивающее лекарство. Когда вы будете чувствовать себя лучше, вы можете перейти на ацетаминофен (Tylenol®), или, по совету врача, на другое обезболивающее лекарство, продающееся без рецепта. Если это не поможет, обратитесь к врачу.

## После операции на сердечном клапане

- Если у вас была операция по замене сердечного клапана, то вам могут прописать варфарин (Jantoven®). Выполняйте все указания по приему этого лекарства.
- Если у вас нарушена функция сердечного клапана или сделана операция на сердечном клапане, то существует риск бактериального эндокардита. При этой инфекции поражаются сердце и клапаны. Для снижения риска инфекции вам нужно будет принимать антибиотик перед некоторыми процедурами. К ним относятся:
  - все зубоврачебные процедуры, включая рутинную чистку
  - любые операции
  - любые инвазивные процедуры (включая любую «скопию»).

Для предотвращения эндокардита вы получите рекомендации Американской кардиологической ассоциации. Перед любой процедурой не забудьте сообщить всем врачам и дантистам о своем состоянии.

- Немедленно позвоните врачу, если у вас появится любой из следующих симптомов эндокардита:

- температура
- озноб
- потливость
- потеря
- слабость.

## Активность и занятия физкультурой

Для здорового образа жизни необходимы активность и занятия физкультурой. Вы можете сами разработать программу занятий физкультурой, которая подходит к вашему образу жизни и распорядку дня. Медсестра или сотрудник реабилитационного центра выдаст вам программу ходьбы или езды на велосипеде. В этой программе будут инструкции для занятий физкультурой.

Общие рекомендации для активности и занятий физкультурой:

- Не ходите на свежем воздухе в очень жаркую или очень холодную погоду. При таких температурах ходите в торговом центре или в другом общественном здании.
- Старайтесь ходить по горизонтальной поверхности в безопасном месте. Не ходите по холмам.
- Перед занятиями физкультурой подождите, чтобы прошел час после умеренной еды.
- Вы должны быть способны разговаривать во время занятий физкультурой. Если вы не можете разговаривать или возникают другие проблемы, снизьте темп пока у вас не появится чувство комфорта.
- Носите удобную спортивную обувь и одевайтесь «слоями», чтобы вы могли приспособиться к температурным условиям.

## Признаки того, что вы переусердствовали

Когда вы занимаетесь физкультурой, следите за тем, как на это реагирует ваш организм. Признаки того, что вы переусердствовали:

- головокружение
- тошнота или рвота
- холодный пот
- одышка, при которой трудно говорить
- изнеможение или необычная слабость

- ощущение того, что ваше сердце вдруг начинает колотиться
- любая боль в груди или давление:
  - на зубы
  - на руки
  - на нижнюю челюсть
  - на ухо
  - на шею
  - между лопаток.

Остановитесь и отдохните, если у вас есть любой из этих симптомов. Если симптомы не исчезают во время отдыха или если они продолжают ограничивать вашу активность или занятия физкультурой, позвоните врачу.

### **Возвращение на работу**

- На послеоперационном приеме у семейного врача спросите у него, когда вы сможете снова приступить к работе.

### **Секс**

- Вы можете возобновить сексуальную активность, как только вы начнете чувствовать себя достаточно хорошо, чтобы переносить нагрузки, какие вы испытываете при подъеме по лестнице на два пролета. Это не опасно для сердца.
- Не используйте позиций с нагрузкой на руки.
- Позвоните врачу, если у вас появится какой-нибудь из следующих симптомов:
  - сильное сердцебиение или одышка, продолжающиеся в течение 4 – 5 минут после полового акта
  - боль в груди во время полового акта или после него
  - сильная слабость на следующий день.

### **Местные программы**

- Узнайте в своей страховой компании, оплачивается ли амбулаторная кардиологическая реабилитация. Под наблюдением медицинского персонала эта программа способствует благоприятному изменению стиля жизни с помощью занятий физкультурой, обучения и групп поддержки.

## Питание

- Вам предпишут диету, которой вы должны придерживаться дома.
- Соблюдайте хорошо сбалансированную полезную для здоровья диету, которая способствует выздоровлению.
- Ограничьте потребление соли до 2400 мг в день.
- Следите за весом. Лишний вес создает дополнительную нагрузку на сердце. Сообщите врачу, если у вас пропал аппетит, и вы теряете в весе.

## Употребление табака и алкоголя

### Употребление табака

- Не употребляйте продукты, содержащие табак.
  - Употребление табака увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает давление и сужает кровеносные сосуды.
  - Увеличивается риск инфаркта, инсульта и нарушений циркуляции крови.
  - У курящих кровь сворачивается быстрее, чем у некурящих.
  - Чем дольше вы не будете курить, тем быстрее будет восстанавливаться организм.
- Если вы не можете бросить употреблять табак, подумайте о том, чтобы сделать перерыв для восстановления организма. (См. список ресурсов на странице 15.)

### Алкоголь

- Спросите у врача, какое количество алкоголя безопасно для вас. (Вообще говоря, употребляйте алкоголь умеренно или вообще не пейте.)
- Если вы принимаете «разжижитель крови», например, варфарин (Jantoven®), то алкоголь может повлиять на эффективность лекарства.
- Если употребление алкоголя для вас является проблемой и вам нужна помощь, обсудите это с врачом.

## Эмоциональное состояние

После операции у вас может появиться чувство беспокойства, страха, или окажется, что вам трудно концентрироваться. У вас также может появиться плаксивость, излишняя эмоциональность или подавленность. Такие ощущения при выздоровлении нормальны, и они в процессе выздоровления обычно со временем проходят. После операции такое состояние может у вас продлиться до 3 месяцев.

Если такое ощущение продолжает вас беспокоить или если вы более 2 недель чувствуете, что вы не в себе, вас одолевает грусть или если вы потеряли интерес к тому, что вы раньше любили делать, позвоните врачу или медсестре.

## Обычные источники беспокойства после операции

У вас могут возникнуть следующие симптомы. Воспользуйтесь нашими советами, чтобы справиться с ними.

### Запор

- Ешьте больше фруктов, овощей и изделий из злаков с высоким содержанием грубой клетчатки.
- Обсудите с фармацевтом использование продающегося без рецепта слабительного, которое может вам помочь.

### Потеря аппетита

- Каждый день ешьте что-нибудь другое.
- Ешьте почаще маленькими порциями или ешьте закуски, полезные для здоровья, если вы, например, не можете съесть полный обед.

### Бессонница

- В период выздоровления спите меньше днем.
- Попробуйте делать что-нибудь успокаивающее перед сном. Почитайте, послушайте музыку или съешьте что-нибудь легкое.
- Попросите врача или фармацевта посоветовать вам продающееся без рецепта снотворное. Снотворным нужно пользоваться только короткое время.

### Усталость

- После операции усталость может продолжаться от 6 недель до 3 месяцев.
- Не перегружайте себя и часто отдыхайте.

## Дискомфорт в местах разрезов

- Дискомфорт в местах разрезов может длиться от 6 недель до 3 месяцев. Если для обходного шунта использовалась внутренняя грудная артерия, то чувствительность может сохраняться до 3 месяцев. Если для обходного шунта использовалась артерия из ноги, то чувствительность может сохраняться до 6 недель.
- Принимайте Tylenol® или другие продающиеся без рецепта лекарства по совету врача.

## Как отличить боль в местах разреза от боли при стенокардии

Ниже описано, как отличить боль в области разреза от боли при стенокардии. Приводятся также советы, как купировать боль.

Если вы воспользовались этими советами, но боль не исчезла, или вы затрудняетесь определить, что вызывает боль, позвоните врачу.

### Боль в местах разреза

#### Как она проявляется

- Боль в местах разреза — это боль, которая возникает всякий раз, когда вы резко повернулись или изменили положение.

#### Как купировать такую боль

- Эту боль можно попытаться купировать болеутоляющими, полученными по рецепту врача или продающимися без рецепта, или используя методы купирования боли, которым вас обучили в больнице.

### Напоминание о нитроглицерине

Всегда носите с собой нитроглицерин. Храните флакон с нитроглицерином в темном прохладном месте. Нитроглицерин разлагается под действием тепла и света. Неоткрытый флакон с нитроглицерином должен сохранять свои качества до истечения срока годности, указанного на этикетке.

### Боль при стенокардии

#### Как она проявляется

- Боль при стенокардии похожа на ту, которая была у вас до операции. Симптомы:
  - ощущение как при несварении желудка
  - острая жгучая боль
  - боль или чувство онемения, которая начинается в шее, нижней челюсти, горле, плече или задней стороне рук, или переходит в них.

## Как купировать такую боль

Если у вас появились симптомы стенокардии (см. выше), сделайте следующее, если только врач или медсестра не дали других указаний:

- Примите одну таблетку нитроглицерина или одну дозу нитроглицеринового аэрозоля. Посидите 5 минут.
- Если симптомы стенокардии исчезли, отдохните немного, и продолжайте заниматься своими делами.
- **Если симптомы стенокардии не исчезли или усилились, сразу позвоните 911. Не ждите. Не ведите машину сами, если вы поедете в отделение неотложной помощи больницы.**





## Ресурсы для желающих бросить употребление табака

- Программа борьбы с употреблением табака – больница Abbott Northwestern Hospital

— 612-863-1648

- Программа борьбы с употреблением табака – больница Mercy Hospital

— 763-236-8008

- Программа борьбы с употреблением табака – больница River Falls Area Hospital:

— 715-307-6075

**\*Возможно, вам придётся платить за эти услуги. Справьтесь об этом у вашей страховой компании.**

- \*Наставничество в борьбе с употреблением табака – институт нетрадиционной медицины Penny George™ (Центр LiveWell)

— 612-863-5178

- \*Программа прекращения употребления табака – клиника легочных заболеваний и расстройств сна Allina Health

— 651-726-6200







[allinahealth.org](http://allinahealth.org)