

ماذا تتوقع بعد جراحة القلب؟



**The Society
of Thoracic
Surgeons**



**The Society
of Thoracic
Surgeons**

قد تفيد معرفتك بما يحدث بعد جراحة القلب في جعل تعافيك أكثر سلاسة. على الرغم من التباين في استجابة المرضى للجراحة وفي النقاها، إلا أنه من الممكن رسم بعض الخطوط العامة. سوف يساعد هذا الدليل من The Society of Thoracic Surgeons في الإجابة على الأسئلة التي قد يطرحها المرضى وذويهم حول جراحة القلب. عليك دوماً اتباع تعليمات طبيبك الخاص في حال وجود أي اختلاف مع التعليمات الواردة في هذا الدليل.

جدول المحتويات

3	من الطبيعي أن
3	بعد مغادرة المشفى
4	العناية بالجروح
4	العناية بالساق الجراحية
4	الأدوية
5	الأعراض بعد مغادرة المشفى
6	النشاط بعد الجراحة
8	متى تستعيد النشاطات المعتادة
9	الحمية
10	إعادة التأهيل القلبي

من الطبيعي أن ...

- أن تواجه صعوبات في الإمساك. يمكنك استخدام أحد المليّنات أو المُسهّلات. يساعد شرب كميات وافرة من الماء والمشي، وفقاً لتوصيات طبيبك، وإضافة كميات أكبر من الفواكه والخضار والألياف والعصائر إلى الحمية في تسهيل حركة الأمعاء.

- أن تصاب بتقلّبات في المزاج أو أن تشعر بالحزن في بعض الأيام. لقد تعرّض جسمك لبعض التغيّرات الكبيرة خلال الجراحة. لا تشعر بالإحباط. سوف يتحسن كل ذلك مع تماثل جسمك للشفاء. أخبر طبيبك في حال شعرت بالقلق أو بالاكتئاب.

- أن تشعر بوجود كتلة في أعلى الجرح. قد تكون هذه الكتلة ممّصة وذات لون وردي أو أحمر، وهذه طبيعية وسوف تتلاشى مع مرور الوقت. تواصل مع طبيبك إذا ما لاحظت زيادة في الحجم أو الاحمرار أو الألم.

- أن تسمع أو تشعر أحياناً بتكّة في الصدر خلال الأيام الأولى بعد الجراحة. سوف يخف تكرار ذلك مع مرور الوقت ويختفي تماماً خلال الأسبوعين الأولين. راجع طبيبك إذا ما ساء الأمر.

- أن تشعر بالألم عضلية أو ضيق في الصدر، الكتفين، وأعلى الظهر بين الكتفين. سوف يتحسن كل ذلك مع مرور الوقت. يساعد تناول المسكّنات في تخفيف هذا الإنزعاج. اتصل بطبيبك أو بخدمة الإسعاف 911 في حال ازدياد الألم.

- ألا تشعر بالشهية للطعام. تستغرق عودة الشهية الطبيعية للطعام عدة أسابيع. يلاحظ الكثير من المرضى ضعف أو غياب حاسة التذوّق لديهم، لكن لا داعي للقلق لأنها سوف تعود. يمكن أن تثير رائحة الطعام شعور بعض المرضى بالغثيان لمدة أسبوع أو أسبوعين بعد الجراحة.

- أن يحدث بعض التورّم، خاصة عند وجود جرح في الساق. قد يستمر التورّم في الساق لبعض الوقت. ارفع ساقيك، وقم بإجراء التمارين، وارتيدي الجوارب الضاغطة الخاصة بك إذا ما تم وصفها. يساعد ذلك في تخفيف التورّم.

- أن تجد صعوبة في النوم في الليل. قد تواجه صعوبة في الاستغراق في النوم، أو قد تستيقظ في الساعة الثانية أو الثالثة صباحاً ولا تستطيع العودة إلى النوم. سوف يتحسن كل ذلك. إذا كانت الصعوبة في النوم ناجمة عن الألم أو عدم الارتياح الشديد، فقد يكون من المفيد أن تتناول المسكّنات الموصوفة لك قبل ساعة من موعد النوم. بالإضافة إلى ذلك فإن إجراء التمارين خلال النهار سوف يساعدك في النوم بسرعة وبشكل أعمق.

بعد مغادرة المشفى

4

قد تستغرق 4 إلى 6 أسابيع قبل أن تبدأ بالشعور بالتحسّن.

6

تذكّر أن تتناول كافة أدويةك كما تم وصفها من قبل طبيبك. سوف يساعدك تناول المسكّنات الموصوفة قبل ساعة من القيام بأي نشاط على أن تكون أكثر نشاطاً وأن تتعافى بشكل أسرع.

قد يؤدي استخدام الشريان داخل الصدر الذي يُسمّى الشريان الثديي إلى شعورك بالخدر أو النمل إلى الأيسر من الجرح، وهذا أمر طبيعي.



يمكنك في حال تطبيق الضمادات على الجرح أن تقوم بإزالة ما تبقى منها بعد أسبوع.

اتّبع برنامج النشاط الذي يقدّمه لك اختصاصي المعالجة الفيزيائية في المشفى.



العناية بالساق الجراحية لديك

إذا اشتملت عملياتك الجراحية على أخذ طعم من ساقك، فاتبع
التوصيات التالية:

- اعتني بجروح ساقك كما دُكر في فقرة "العناية بجروحك" (إلى الأيسر)
- تجنّب وضع رجل-على-رجل لأن ذلك يعيق التروية
- تجنّب الجلوس في وضعية واحدة أو الوقوف لفترات طويلة من الزمن
- عند الجلوس، ارفع ساقك على كرسي أو طاولة مع وضع وسادة تحت القدم. يمكنك أيضاً الاستلقاء على أريكة ورفع ساقك على ساعد الأريكة أو على وسائد. حاول أن ترفع ساقك لأعلى من مستوى قلبك. يُساعد ذلك على تخفيف التورّم.
- تفقّد تورّم الساق بشكل يومي. يتراجع التورّم عادة عندما ترفع الساق، لكنه قد يعود عند الوقوف. أعلم طبيبك إذا لاحظت استمرار أو ازدياد التورّم.
- إذا تم وصف الجوارب الضاغطة لك، فعليك أن ترتديها أثناء الاستيقاظ لمدة أسبوعين بعد مغادرة المشفى. تُساعد الجوارب على تخفيف التورّم، خاصة عند وجود جرح في الساق.
- إخلع الجوارب الضاغطة في وقت النوم. اغسل الجوارب بالماء والقليل من الصابون، ثم جففها على حبل الغسيل.

العناية بجروحك

اتبع تعليمات طبيبك طوال وجودك في المشفى. بعد مغادرة المشفى، يوافق غالبية الجراحين على سلامة الغسيل اليومي للجروح (بشكل مباشر أو فوق الضماد) باستخدام الماء الدافئ والصابون. تجنّب الفرك الشديد. يمكن للضمادات أن تسقط لوحدها.

يمكن أن يكون جرح الساق قد أغلق بواسطة خرزات معدنية. سوف تقوم الممرضة بإزالة الخرزات وفقاً لتوصيات طبيبك في المنزل أو في المراجعة الأولى لعيادته.

تُصاب الجروح بحروق الشمس بسهولة، ولذلك يجب أن تتأكد من تجنّب التعرّض المفرط لأشعة الشمس خلال السنة الأولى بعد الجراحة. يؤدي التعرّض للشمس إلى اغمقاق لون الندبة. تجنّب تطبيق وضع أي غسولات أو كريمات أو زيوت أو مساحيق على الجروح ما لم يتم وصفها من قِبَل طبيبك.

تفقد جروحك يومياً. اتصل بطبيبك إذا لاحظت أيّ مما يلي:

- زيادة الموض في الجرح
- زيادة الاحمرار أو التورّم حول حواف الجرح
- خروج أيّة مفرزات من خط الجرح
- الحمى المستمرة

التأثيرات الجانبية

يجب أن تدرك أن الأدوية يمكن أن تُسبب بعض التأثيرات الجانبية. تناول الأدوية مع وجبة خفيفة إذا كان ذلك ملائماً. يجب أن تتصل بعيادة طبيبك إذا ما شعرت بأحد التأثيرات الجانبية التالية:

- إسهال، إمساك، أو ألم في المعدة
- غثيان، إقياء، واضطراب في المعدة
- دوخة أو خفة الرأس عند الوقوف
- تخليط ذهني
- تنميل في اليدين والقدمين
- نبض شديد البطء أو السرعة
- طفح جلدي
- كدمات أو نزوف غير اعتيادية

الأدوية

سوف يصف لك طبيبك الأدوية عند تخريجك من المشفى. تُرسل الوصفة في بعض الأحيان إلكترونياً إلى الصيدلية أو قد تُعطى الوصفة الطبية لك مكتوبة. من الضروري أن تحمل بطاقة التأمين معك عند استلام أدويةك من الصيدلية.

تناول أدويةك تماماً كما وصفها لك طبيبك. احتفظ بقائمة أسماء أدويةك الحالية وجرعاتها ومواعيدها في محفظتك أو حقيبتك. لا تتناول أية أدوية أخرى أو مكملات غذائية أو مستحضرات عشبية دون إخبار طبيبك. سوف تقوم الممرضة أو الصيدلاني بتزويدك بالمعلومات الإضافية حول أدويةك قبل التخرج.



التخريج بعد جراحة القلب الأعراض

اتصل بالمرض الاختصاصي/مدير الحالة
للاستفسار حول:

- الخدمات المجتمعية المفيدة
- العناية بالجروح
- التعافي بعد الجراحة
- تعليمات المغادرة
- العناية بالصحة في المنزل
- الجراحة
- الجروح النازة أو المَحْمَرَّة
- تدبير الأعراض

ما هي الأسئلة التي يمكن أن يطرحها
الطبيب/المرض عند اتصالك؟

- ما هي مدة الشكوى من الأعراض؟
- ما هي الأدوية التي تتناولها حالياً
- ومتى كانت آخر مرة تناولتها؟
- متى خضعت للجراحة؟
- من هو طبيبك الجراح؟
- أين خضعت للجراحة؟
- ما هو تاريخ مغادرتك للمشفى؟
- هل جاءت الممرضة لزيارتك؟
- ماذا عن النز من الجرح؟ ما هو لون السائل؛ هل
- له رائحة؛ متى بدأ النز؛ هل هو في تحسن أم تدهور؛
- هل المنطقة مُحْمَرَّة و/أو متورمة؟

المشاكل العاجلة

اتصل بطبيبك

- فورة حادة من النقرس

• ارتفاع الحرارة لأعلى
من 100.0 فهرنهايت/38.0 مئوية مرتين
خلال 24 ساعة

- تعب شديد

• ألم أو ضيق في الريلة
يزداد سوءاً برفع أصابع القدم
نحو الأعلى

- نزف أو نز من الجروح مستمر لكن يمكن
السيطرة عليه

• ألم حاد عند أخذ النَّفَس العميق

- طفح جلدي

• إنتان في المجاري البولية:
التبول المتكرر، الحرقنة أثناء التبول،
الإلحاح عند التبول، البول المدمى

- زيادة الوزن لأكثر من 1 - 2 باوند
خلال 24 ساعة

• تفاقم تورم الكاحل أو ألم الساق

- تفاقم ضيق النَّفَس

تتطلب المعالجة الفورية

اذهب إلى أقرب قسم للإسعاف
أو اتصل بخدمة الإسعاف 911

- براز أحمر قاني

• ألم صدري مشابه لما قبل الجراحة

- عرواءات أو حرارة

• سعال منتج لدم أحمر قاني

- نوبات غشي

• سرعة القلب أكثر من 150 ضربة/دقيقة
مع ضيق في التنفس أو عدم انتظام جديد
في ضربات القلب

- شكوى حديثة من غثيان أو إقياء
أو إسهال

• ألم بطني شديد

- ضيق في التنفس لا يزول بالراحة

• خدر أو ضعف مفاجئ في الذراع أو الساق

- صداع شديد ومفاجئ

• نزف لا يمكن السيطرة عليه



النشاط بعد الجراحة

أوقف فوراً أي نشاط تقوم به إذا شعرت بضيق في النَّفس، أو لاحظت عدم انتظام ضربات القلب، أو شعرت بالدوخة أو بالضعف، أو أصبت بألم في الصدر. خذ قسطاً من الراحة حتى تزول الأعراض، وإن لم تتحسن خلال 20 دقيقة فأخبر طبيبك.



الغسل: بإمكانك الاغتسال بعد إزالة أسلاك ناظم الخطأ والخرزات الجراحية. يجب أن تتجنب الغطس في الحمام قبل أن تشفى جروحك. تجنب استخدام الماء شديد السخونة.

اللباس: يُنصح بارتداء الثياب المريحة والفضفاضة التي لا تضغط على الجروح. إذا رغبت بارتداء حمالة للصدر، فاختراري تلك التي لا تحتوي على أسلاك داخلية والتي تغلق من الأمام.

الراحة: تحتاج خلال فترة نقاهتك إلى إيجاد توازن بين الراحة والنشاط. خذ قسطاً من الراحة بين نشاطاتك، كما يمكنك أن تغفو لفترات قصيرة عند الحاجة. تشمل الراحة أيضاً على الجلوس بهدوء لمدة 20 - 30 دقيقة. بعد الوجبات، يجب أن ترتاح لمدة 30 دقيقة قبل البدء بأي نشاط.

المشي: هو أحد أفضل التمارين لأنه ينشط الدورة الدموية في كامل الجسم وفي عضلة القلب. من المهم أن تزيد نشاطك بشكل تدريجي. يمكنك المشي بالسرعة التي تناسبك. إذا تعب، توقف وخذ قسطاً من الراحة.

يتعافى الأشخاص بسرعات متفاوتة بعد جراحة القلب. سيقوم اختصاصي المعالجة الفيزيائية بتزويدك ببرنامج خاص بك من التمارين. من الضروري أن تقوم بتوزيع نشاطاتك على امتداد اليوم. لا تحاول أن تقوم بالكثير من النشاطات دفعة واحدة. يمكنك المشي داخل مجمعات التسوق عندما تكون درجة حرارة الجو في الخارج أعلى من 80 فهرنهايت أو أقل من 40 فهرنهايت. ارتدي وشاحاً أو ضع كمادة على الفم والأنف في الطقس البارد.

الدرج: تستطيع صعود الدرج ما لم يمنعك طبيبك من ذلك. اصعد الدرج ببطء، وتوقف واسترح إذا تعب. إذا قمت باستخدام حافة الدرج فلا تستخدم ذراعيك لسحب نفسك للأعلى ولكن قم باستخدام ساقيك.

توصيات التمارين

إذا شعرت بضيق في النَّفس، دوخة، تشنّج في الساق، وهن غير اعتيادي و/أو ألم في الصدر (خناق)، أوقف أي تمرين فوراً. أخبر طبيبك إذا ما استمرت هذه الأعراض.

إذا كانت ضربات قلبك بعد التمرين أسرع بأكثر من 30 ضربة مما كانت عليه أثناء الراحة، فهذا يعني أنك قد أجهدت نفسك بشكل زائد.

يتطلب تصحيح هذه الحالات تعديل برنامجك التدريبي في المرات القادمة.

النشاط بعد الجراحة

تنمة الصفحة 6

الجماع: يمكنك معاودة النشاط الجنسي عندما تشعر بالراحة. يكون ذلك عادة بعد 2 - 4 أسابيع من التخريج ما لم ينصحك طبيبك بخلاف ذلك. عند الحاجة، يمكنك الاستفسار من الممرضة عن أية معلومات إضافية.

القيادة: يمكنك التنقل بالسيارة كراكب في أي وقت. تذكر دوماً ارتداء حزام الأمان. تجنب قيادة السيارة وركوب الدراجة الهوائية أو النارية لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة. يوصى بهذه الفترة للسماح لعظم الصدر (عظم القص) بالالتئام. عند السفر، تذكر دوماً أن تخرج من السيارة كل ساعتين للتجول في الجوار لعدة دقائق.

حمل الأشياء: يجب أن تتجنب فرط تحميل عظم القص خلال فترة التحامه. تجنب رفع أو دفع أو سحب أي شيء أثقل وزناً من 10 باوند لفترة 6 أسابيع بعد الجراحة. يتضمن ذلك حمل الأطفال والبقالة والحقائب، وكذلك تقليم العشب واستخدام المكنسة وتحريك الأثاث. لا تحبس نفسك أبداً أثناء القيام بأي نشاط، خاصة عند رفع الأشياء أو استخدام المراض.

العمل: يشعر معظم المرضى بالرغبة في العودة إلى العمل الخفيف بعد 6 - 12 أسبوع من الجراحة. ناقش هذا الأمر مع طبيبك وتأكد من موافقته قبل العودة إلى العمل.

الزّوار: قم بتخفيف زوّارك خلال الأسبوعين الأولين. إذا شعرت بالتعب، استأذن منهم واستلقي، فإن زوّارك سيتفهمون الأمر.



تقييم النبض

تساعد مراقبة النبض في المحافظة على نشاطاتك ضمن المجال الآمن لسرعة القلب. يتم قياس النبض بوضع إصبعي السبابة والوسطى على أسفل الإبهام، ومن ثم النزول بالإصبعين نحو الرسغ. إن لم تتمكن من الشعور بالنبض، جرّب أن تبحث بإصبعيك في نفس المنطقة. حالما تمكنت من الشعور بالنبض، قم بعدد النبضات خلال 15 ثانية واضربها بأربعة، وهو عدد ضربات القلب خلال دقيقة واحدة. إذا واجهت أية صعوبة، يمكن للطبيب أو الممرضة أن يساعدك في إيجاد موقع النبض لديك.



متى تستعيد النشاطات المعتادة

تذكّر ضرورة ألا تتجاوز هذه
النشاطات حدود 10 باوندات
لفترة 6 أسابيع بعد الجراحة.

في الأسابيع الستة الأولى

- أعمال التدبير المنزلي الخفيفة (مسح الغبار، ترتيب الطاولة، غسيل الأطباق، طي الثياب)
- أعمال الحديقة الخفيفة (تأصيص النباتات، تقليم الأزهار)
- التطريز
- القراءة
- الطبخ
- استخدام الدرج
- التسوّق
- حضور المباريات، الصلوات، السينما، المطاعم
- التنقل بالسيارة كراكب
- المشي، آلة الركض، الدراجة الثابتة
- غسيل الشعر
- لعب الورق والألعاب



بعد ستة أسابيع

استمر بالنشاطات التي قمت بها في
الأسابيع الستة الأولى، وإذا
استطعت تحمّل المزيد فيمكنك إضافة:

- العمل بدوام جزئي إذا كان عملك لا يتطلب الرفع وقد تمت الموافقة عليه من قبل طبيبك
- أعمال التدبير المنزلي المُجهدة (الكنس، المسح، الغسيل)
- أعمال الحديقة المُجهدة (تقليم الأعشاب، كنس أوراق الأشجار)
- كي الملابس
- رحلات العمل أو الترفيه
- صيد الأسماك وركوب القارب
- التمارين الرياضية الخفيفة (بدون أثقال)
- تمشية الكلب المُقيّد
- قيادة سيارة أو شاحنة صغيرة

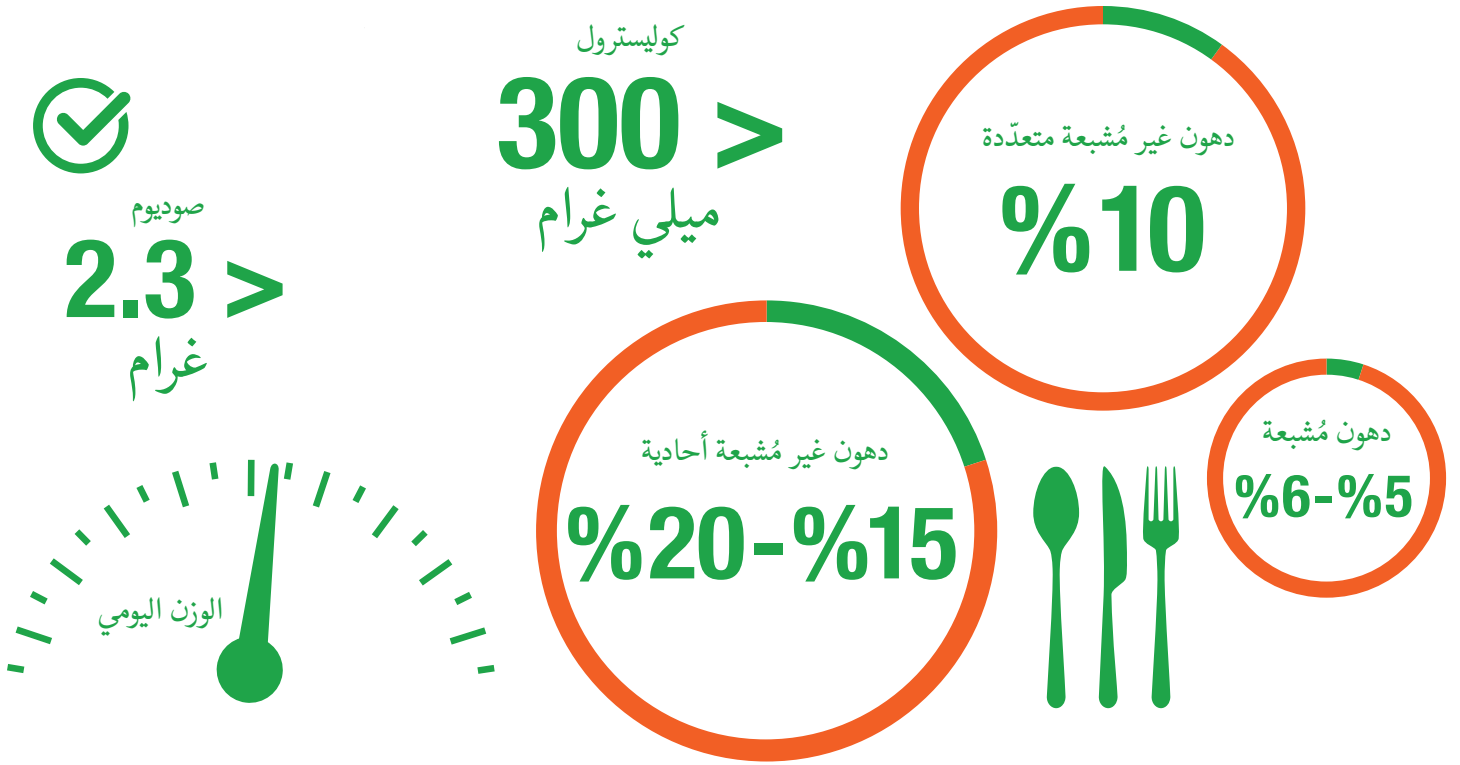


بعد ثلاثة أشهر

استمر بالنشاطات السابقة، وإذا
استطعت تحمّل المزيد فيمكنك إضافة:

- أعمال التدبير المنزلي المُجهدة (فرك الأرضيات)
- أعمال الحديقة المُجهدة (الحفر، رفش الثلج)
- الرياضات (كرة القدم، كرة السلة، البيسبول، كرة المضرب، الجولف، السباحة، البولينغ، التزلج على الماء، القفز بالمظلات، الصيد)
- الجري، ركوب الدراجات الهوائية، حمل الأثقال، تمارين الضغط
- ركوب الدراجات النارية





توصي الجمعية الأمريكية للقلب American Heart Association بما يلي:

- أن يُشكّل الوارد من الدهون المُشبعة 5% - 6% من الحريرات
- أن يُشكّل الوارد من الدهون غير المُشبعة المتعدّدة ما يصل إلى 10% من الحريرات
- أن تُشكّل الدهون غير المُشبعة الأحادية حوالي 15% - 20% من مجمل الحريرات
- ألا يتجاوز الوارد من الكوليسترول 300 ملغ كل يوم
- ألا يتجاوز الوارد من الصوديوم 2.300 ملغ (2.3 غرام) كل يوم

قم بمراجعة التعليمات الخاصة بالأدوية الموصوفة لك بحثاً عن أيّة تداخلات مُحتملة مع الحمية. يجب أن تبدأ بتعديل حميتك حالما تبدأ شهيتك للطعام بالعودة إلى طبيعتها.

الحمية

بعد مغادرة المشفى، سوف ينصحك طبيبك بإتباع حمية قليلة الدسم وبتجنّب إضافة الملح أثناء الطبخ أو على المائدة. قد يُقلّل ذلك من خطورة حدوث النوبات القلبية في المستقبل ومن الحاجة إلى تداخلات عبر القثطرة أو جراحية أخرى. حاول أن تحصل على أقل من 30% من حريراتك من الدسم. يُنصح كذلك بأن تتناول كميات أقل من الكوليسترول والدهون المُشبعة.

الوزن اليومي

- قم بوزن نفسك في نفس الوقت كل صباح، بعد أن تتبوّل وقبل تناول الفطور. استخدم الميزان نفسه كل يوم.
- احتفظ بسجل للوزن اليومي.
- أخبر طبيبك في حال حدوث زيادة 2 باوند أو أكثر بين عشية وضحاها.

إعادة التأهيل القلبي

المرحلة الثانية هي المرحلة المبكرة بعد التخرج من إعادة التأهيل. تتطلب هذه المرحلة عادة الإحالة من الطبيب وتنطوي على مراقبة تخطيط القلب الكهربائي عن بُعد. سوف تبدأ هذه المرحلة من البرنامج بعد حوالي 2 - 6 أسابيع من التخرج من المشفى. تنعقد غالبية البرامج لمدة ساعة واحدة، ثلاث مرات أو أكثر كل أسبوع لمدة 12 أسبوع. تهدف المرحلة الثانية إلى إعادتك إلى الحياة الطبيعية الفعالة.

أهداف المرحلة الثانية هي:

- تحسين السعة الوظيفية والتحمل
 - تقديم المعرفة اللازمة بتغيير نمط الحياة
 - الحد من الخوف والقلق المحيطين بزيادة الفعالية أو التمارين
 - المساعدة في إجراء التعديلات الاجتماعية والنفسية الأمثل
- المعرفة هي عنصر رئيسي في برنامج المرحلة الثانية، ويمكن تحقيقها من خلال تقديم الإرشادات بشكل فردي أو جماعي. تشمل المواضيع التثقيفية على:
- استعراض الأدوية
 - تغييرات نمط الحياة وتحديد الأهداف
 - المشاورة التغذوية مع خبير التغذية
 - تدبير الشدة
 - الأداء الآمن للنشاطات، بما فيها العلاقة الجنسية والنشاطات المهنية والترفيهية

نرحب بحضور الأزواج أو أفراد العائلة الآخرين للجلسة التثقيفية معاً.

إعادة التأهيل القلبي هي طريقة لإعادة المرضى الذين خضعوا للجراحة الإكليلية، أو تبديل الدسامات، أو زرع القلب، أو عمليات الجراحة القلبية الأخرى إلى الحياة المعتادة. سوف يساعدك فريق من الأطباء والمرضات واختصاصيي المعالجة الفيزيائية وخبراء التغذية في استعادة الشعور بالصحة من خلال برنامج لإعادة التأهيل تم تصميمه لتلبية احتياجاتك. تتألف إعادة التأهيل القلبي من أربع مراحل.

المرحلة الأولى تبدأ باكراً بعد جراحة القلب، خلال وجودك في المشفى. تتضمن هذه المرحلة عادة إجراء بعض التمارين الخفيفة تحت الإشراف، مثل التجول في الممرات وصعود الدرج. سوف يتم تزويدك بمعلومات إضافية من قبل الممرضات واختصاصيي المعالجة الفيزيائية. يجب أن تسأل طاقم المشفى عن عوامل الخطورة، والحمية، والتعليمات الخاصة بالأدوية، والنشاط الجنسي والتمارين، والحياة الطبيعية في المنزل.

إعادة التأهيل القلبي

تتمة الصفحة 10

المرحلة الثالثة هي استمرار لبرنامج المرحلة الثانية. كقاعدة عامة، يشارك في برنامج المرحلة الثالثة المرضى الذين تخرجوا من المشفى قبل 6 - 14 أسبوع. قد يقوم طبيبك بإحالتك إلى هذا البرنامج مباشرة دون المشاركة في المرحلة الثانية.

أهداف المرحلة الثالثة هي:

- تقديم برنامج مستمر من التمارين
- تقديم الدعم اللازم لتغيير نمط الحياة
- تحقيق الأهداف المرجوة مثل نمط الحياة المستقلة أو العودة إلى العمل
- الوقاية من ترقى المرض القلبي

المرحلة الرابعة هي برنامج للصحة خاص بالمرضى الذين أتموا أي من المراحل الأخرى. هذا البرنامج هو إحدى وسائلك للاستمرار في تغيير نمط حياتك. يمكنك أن تُجري التمارين 3 مرات أو أكثر كل أسبوع تحت إشراف بسيط من قبل الطاقم الصحي.

يؤمن البرنامج مراقبة نظم وسرعة القلب، وكذلك الضغط الشرياني قبل، وخلال، وبعد التمارين. يتطلب ذلك سجلاً لنشاطاتك الروتينية. يحدث هذا الروتين عادة ثلاث مرات أو أكثر كل أسبوع.

VI





للمزيد من المعلومات حول أمراض القلب
والحالات الأخرى التي يقوم جراحوا القلب والصدر بمعالجتها، أنظر
ctsurgerypatients.org

إذا كانت لديك أية أسئلة بعد عمليتك الجراحية،
اتصل بعيادة طبيبك الخاص.