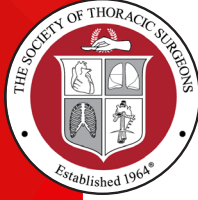




# हृदय की सर्जरी के बाद क्या उम्मीद करें



**The Society  
of Thoracic  
Surgeons**



## The Society of Thoracic Surgeons

हृदय की सर्जरी के बाद क्या उम्मीद करें, इस बारे में **आप जतिना ज्यादा जानेंगे**, आपकी रकवरी उतनी सहज हो सकती है। वैसे तो सर्जरी के प्रतर्तिहर एक मरीज़ की प्रतकिरिया और रकवरी का अनुभव अलग हो सकता है पर कुछ सामान्यीकरण कयि जा सकते हैं।

द सोसाइटी ऑफ थोरेसकि सर्जन्स (The Society of Thoracic Surgeons) की ओर से यह गाइड उन सवालॉ के जवाब देने में सहायता करेगा जो हृदय के मरीज़ और उनके परिवार के लोगों के मन में हृदय की सर्जरी को लेकर हो सकता है। अगर यहाँ सूचीबद्ध नरिदेश कसी भी रूप में चकित्सक के खास नरिदेश से अलग हों तो हमेशा अपने चकित्सक के नरिदेशों का पालन करें।

### सामग्रियों की तालिका

चीरे से होने वाले रसिाव की देखभाल .....	3
नरिवहन (डसिचार्ज) के बाद.....	3
आपको लगे चीरों की देखभाल .....	4
आपके सर्जरी वाले पैरों की देखभाल.....	4
दवाइयां.....	4
हृदय की सर्जरी स्राव .....	5
सर्जरी के बाद गतविधि.....	6
सामान्य गतविधिया कब शुरू करें .....	8
आहार.....	9
कार्डयिक पुनरवास .....	10

# यह सामान्य है कि...

- भूख ज्यादा न लगना। आपको सामान्य ढांग से भूख लगना शुरू होने में कई हफ्ते लग जाते हैं। कई मरीज शुरू में महसूस करते हैं कि स्वाद को लेकर उनकी समझ कमजोर हो गई है या लगभग नहीं है। पर चिंता न करें, यह समझ लौट आएगी। कुछ मरीजों को तो खाने की महक से मचिली आने लगती है। यह सब सर्जरी के बाद हफ्ते या दो हफ्ते बाद ठीक हो जाता है।
- कुछ सूजन का होना, खासकर पैरो में चीरा लगा है तो। आपके पैरो में कुछ समय के लिए सूजन रह सकती है। अपने पैरों को ऊपर करें, अपना व्यायाम करें और अपने कम्प्रेसन/सपोर्ट होज़ को पहनें अगर यदा निर्धारित हो। इन चीजों से सूजन कम करने में सहायता मिलेगी।
- रात में सोने में असुविधा बनी रहेगी। मुमकिन है आपको रात में नींद आने में असुविधा हो या फिर आपकी नींद आधी रात के बाद 2:00 या 3:00 बजे खुल जाए और आप दोबारा न सो पाएं। यह स्तर्धि सुधरेगी। अगर सोने या सोए रहने में समस्या दर्द या अच्छी खासी असुविधा के कारण हो तो सोने से कोई एक घंटे पहले दर्द रोकने वाली निर्धारित दवा लेने से फायदा हो सकता है। इसके अलावा, दिन में व्यायाम करने से आपको जल्दी और अच्छी नींद आने में सहायता मिलेगी।

- कब्ज की समस्या होना। आप अपनी पसंद के लैक्सेटव (रेचक) या मल नरम (सूटूल सॉफ्टनर) करने वीली चीजों का उपयोग कर सकते हैं। ढेर सारा पानी पीने और आपके डॉक्टर ने जतिना चलने के लिए कहा हो चलने, आहार में फल, सब्जी, फाइबर और जूस शामिल करने से चीजें आगे बढ़ते हुए बेहतर होंगी।
- मूड बदलना और कभी-कभी उदास महसूस करना। सर्जरी के दौरान आपके शरीर में कुछ अहम बदलाव हुए हैं। हतोत्साहित न हों। आपका शरीर (ज़खम) ठीक हो रहा है और स्तर्धि बेहतर होगी। अगर आपको चिंता या अवसाद (डिप्रेशन) का अहसास होता है तो अपने चिकित्सक से बात कीजिये।
- चीरे के ऊपर गाँठ है। अगर यह नया-नाज़ुक और हल्का गुलाबी या लाल है तो यह सामान्य है और समय के साथ इसे खत्म हो जाना चाहिए। अगर इसमें सूजन, लाली या दर्द बढ़े तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- सर्जरी के बाद शुरू के दिनों में अपने सीने में कभी-कभी क्लिक करने जैसी आवाज़ या सनसनी महसूस हो। समय के साथ-साथ इसका अंतराल काम होता जाना चाहिए। शुरू के कुछ हफ्तों में इसे पूरी तरह खत्म हो जाना चाहिए। अगर आपको लगे कि ऐसा नहीं हुआ तो अपने सर्जन से बात कीजिये।
- सीने, कंधे और दोनों कंधों के बीच पीठ के ऊपरी हिस्से की मासपेशियों में दर्द होता है या सख्ती लगती है। यह स्तर्धिसमय के साथ बेहतर होगी। दर्द कम करने की आपकी दवाइयाँ इस असुविधा को कम करने में आपकी सहायता करेंगी। अगर दर्द बढ़ता है तो अपने सर्जन से संपर्क करें फ़ोन पर।

## डिस्चार्ज के बाद

# 4

इससे पहले कि आप बेहतर महसूस करें, इसमें 4 से 6 हफ्ते लग सकते हैं।

आपके चिकित्सक ने जो दवाइयाँ जैसे लिखी हैं उन सभी का सेवन याद रखें। किसी गतविधि से करीब एक घंटे पहले निर्धारित दवा लेने से आपको ज्यादा सक्रिय रहने और ज़खम जल्दी भरने में मदद मिलेगी।

अगर आपकी सर्जरी के दौरान मैमरी आर्टरी (स्तन धमनी) Internal Mammary Artery (IMA) कहीं जाने वाली धमनी का उपयोग किया गया था तो आपको चीरे के बायीं ओर का हिस्सा सुनने होने का अहसास हो सकता है। यह सामान्य है।



अगर आपके चीरे पर स्टेरी-स्ट्रिप्स (टेप वाली पट्टी) लगी हो और हफ्ते भर बाद भी खुद गरी न हो तो आप उन्हें हटा सकते हैं।

आपके फजिकल थेरेपिस्ट ने अस्पताल में जो व्यायाम प्रोग्राम दिया है उसका पालन करें।



# आपको लगे चीरों की देखभाल।

अस्पताल में रहते हुए, अपने चिकित्सक के निर्देशों का पालन करें। अस्पताल से छुट्टी मिलने पर ज्यादातर सर्जन मानेंगे कि चीरों को रोज़ (सीधे चीरों पर या स्टेरी-स्ट्रिप्स (टेप वाली पट्टी) के ऊपर) हल्के साबुन और गुनगुने पानी से साफ़ करना सुरक्षित है। तेज़ी से रगड़ने से बचें। स्टेरी-स्ट्रिप्स (टेप वाली पट्टी) अपने आप गिरि भी सकती हैं।

पैरों में स्टेपलस के साथ आप घर जा सकते हैं। घर आने वाली नर्स डॉक्टर के आदेश के अनुसार स्टेपलस हटा देगी, या जब आप सर्जन के पास जायेंगे तब भी उन्हें हटाया जा सकता है।

चीरे धूप में जलदी जल जाते हैं इसलिए इन्हें धूप में खुला मत रखिये। सुनिश्चित कीजिये कि ज्यादा देर सीधे धूप में न रहें और ऐसा सर्जरी के बाद पूरे पहले साल ध्यान रखें। अगर यह धूप में रहा तो चीरे का नशान गाढ़ा हो जायेगा। आपके डॉक्टर ने ना लखा हो तो चीरे पर कोई लोशन, क्रीम, तेल या पावडर ना लगाएं।

**अपने चीरों को रोज़ जांचिए।** अगर आपको नमिनलखिति में से कुछ महसूस हो तो अपने चिकित्सक से संपर्क कीजिये:

- चीरे की कोमलता / नाजुकता बढ़ जाए
- चीरे के कनारो चारो ओर लाली या सूजन बढ़ जाए
- चीरे की जगह से कोई रिसाव
- बार -बार बुखार होना

# आपके सर्जरी वाले पैरों की देखभाल

अगर आपकी सर्जरी के लिए पैरों से बायपास ग्राफ्ट लिए गए तो इन दिशा निर्देशों का पालन करें:

- पैरों के अपने चीरे की देखभाल वैसे ही करिये जैसे आपके चीरों की देखभाल (बाएं) में बताया गया है।
- अपने पैरों को एक दूसरे पर चढ़ाने से बचिए क्योंकि इससे इससे प्रवाह बाधित होता है।
- एक स्तथि में लम्बे समय तक बैठने या खड़े रहने से बचिए।
- बैठे हों तो अपने पैरों को किसी स्टूल या कॉफी टेबल पर रखकर ऊँचा कर लीजिये। पैरों के नीचे तकिये रखिये। आप चाहें तो किसी काउच पर लेटिए और पैरों को इसके बांह अथवा तकिये पर रखकर ऊँचा कर सकते हैं। कोशिश कीजिये कि आपके पैरों का स्तर आपके हृदय के स्तर से ऊपर हो। इससे सूजन कम होना आसान हो जाता है।
- अपने पैरों की जांच रोज़ कीजिये और देखिये की सूजन तो नहीं है। जब आप अपने पैर ऊपर करते हैं तो सूजन कम होनी चाहिए पर जब आप खड़े होंगे तो यह फरि से हो सकती है। अगर आपके पैरों में सूजन होती रहती है या स्तथि और खराब हो जाती है तो , अपने चिकित्सक को बताइए।
- अगर आपके लिए कम्प्रेसन/सपोर्ट होज़ प्रेस्क्रिबि किये गया है तो इन्हें आप जागते समय नियमति पहनें और यह अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद कम से कम दो हफ़्ते तक ज़रूर पहनें। स्टॉकगिंस की सहायता से सूजन कम करने में सहायता मिलेगी खासकर तब जब आपके पैर में चीरा हो।
- सोने के समय अपने स्टॉकगिंस उतार दें। स्टॉकगिंस को हल्के साबुन और पानी से धोएं और उन्हें तार पर सूखने के लिए फैला दें।

## दवाइयां

जब आपको अस्पताल से छुट्टी मिलेगी तो आपके चिकित्सक आपके लिए दवाइयां लिखेंगे। कभी -कभी ये दवाइयां आपके फामैसी को इलेक्ट्रानिकली भेजी जाएंगी, या आपको कागज़ पर बनी चिकित्सक की पर्ची मिलेगी। फामैसी में जब आप चिकित्सक की अपनी पर्ची लें तो यह महत्वपूर्ण है कि आपका बीमा कार्ड आपके पास हो।

दवाइयां बलिकूल वैसे ही खाएं जैसे आपके चिकित्सक ने लिखा है। अपनी दवाइयां, खुराक और दवा कतिनी बार लेनी है – सब लिखकर अपने बटुए में रख लें। अपने चिकित्सक को बताये बगैर अन्य दवाइयां, सप्लीमेंट या हरबल प्रीपेरेशन न लें। आपकी दवाइयों के बारे में अतिरिक्त सूचना आपके नर्सज या फार्मासिस्ट द्वारा डिस्चार्ज करने से पहले दी जाएगी।

### साइड इफेक्ट

यह समझना महत्वपूर्ण है कि दवाइयों के साइड इफेक्ट हो सकते हैं। अगर उपयुक्त हो तो हल्के भोजन के साथ दवाये लें।

अगर दवाइयों से आपको नमिनलखिति में से कोई भी साइड इफेक्ट हो तो आपको अपने चिकित्सक के ऑफिस से संपर्क करना चाहिए।

- डायरिया , कब्ज़यित या पेट दर्द
- जी मचिलाना, उल्टी और पेट गड़बड़
- खड़े होने पर चक्कर आना या सरि हल्का महसूस होना
- भ्रम
- हाथों और पैरों में झुनझुनी
- बेहद धीमा या तेज़ नब्ज़
- त्वचा में लाल चकत्ते (रैश)
- असामान्य चोट या रक्तस्राव



# हृदय की सर्जरी स्राव

## लक्षण

### तत्काल ध्यान दिए जाने की ज़रूरत है

स्थानीय आपातकाल पर जाएं कमरा या 911 पर कॉल करें (संयुक्त राज्य के भीतर)

- मल का रंग लाल होना
- सीने में दर्द, ऑपरेशन से पहले जैसा
- ठण्ड लगना या बुखार
- खांसी में लाल खून आना
- बेहोशी के दौरे
- हृदय की धड़कन 150 प्रतिमिनट से ज्यादा सांस फूलने के साथ या हृदय की धड़कन की नई पर असामान्य दर
- मतिली आने, उल्टी या डायरिया की नई शुरुआत
- पेट में गंभीर दर्द
- सांस फूलना आराम से राहत नहीं मिलना
- बांह या पैर का कोई हिस्सा अचानक सुन्न हो जाना या कमज़ोर पड़ना
- अचानक तेज़ सरदर्द
- बेकाबू रक्तस्राव

### आवश्यक समस्याएं

अपने चिकित्सक को बुलाएँ

- गाउट या वातरक्त का ज्यादा बढ़ जाना
- शरीर का तापमान बढ़ जाना, 24 घांटे में दो बार 100.0°F/38.0°C से ज्यादा होना
- बेहद थकान
- पडिलियों में दर्द या सख्ती जो पैरों को सरि की ओर करने पर और बढ़ जाता है।
- चीरों से लगातार पर नयिन्त्रणयोग्य रक्तस्राव या रसिाव
- गहरी सांस लेने में तेज़ दर्द
- त्वचा में लाली
- पेशाब की नली में संक्रमण: बार-बार पेशाब लगना, पेशाब करने में जलन, पेशाब करने की जल्दी, खून जैसा पेशाब
- 24 घंटे के अंदर वज़न 1-2 पौंड बढ़ जाता है
- एड़ियों में सूजन या पैरों में दर्द बढ़ना
- सांस फूलने की समस्या और खराब होना

मूलखिति से सम्बंधति सवालो के लिए क्लीनिकल नर्स स्पेशलिस्ट/केस मैनेजर से संपर्क करे:

- मददगार सामुदायिक सेवाएं या एजेन्सिया
- चीरे की देखभाल
- ऑपरेशन के बाद रकिवरी
- अस्पताल से छुट्टी के नरिदेश
- घर पर स्वास्थय की देखभाल
- सर्जरी
- ज़ख्म से रसिाव या उसका लाल हो जाना
- लक्षण का प्रबंध

अगर आप कॉल करेंगे तो आपके चिकित्सक/नर्स आपसे क्या पूछ सकते है:

- आपको ये लक्षण कबसे हैं?
- इस समय आप कौन सी दवाइयां ले रहे हैं और अंतमि दवा कब ली थी?
- आपकी सर्जरी कब हुई थी?
- आपके सर्जन कौन थे?
- आपकी सर्जरी कहाँ की गई?
- आपको अस्पताल से छुट्टी किस तारीख को मिली थी?
- क्या वजिटिगि नर्स आपसे मिलने आती है?
- चीरे से रक्तस्राव की स्तथि क्या है? रसिाव का रंग क्या है; क्या इसकी कोई महक है; यह रसिाव कब से हो रहा है; यह रसिाव कम हो रहा है या स्तथि खराब हो रही है; सम्बंधति जगह लाल है और/या सूजी हुई है

# 911



# ?

# सर्जरी के बाद गतिविधि

अगर आपकी सांस फूले या सांस लेने में असुविधा हो, हृदय की धड़कन अनियमति महसूस हो, बेहोश होने या चक्कर आने जैसा लगे या सीने में दर्द हो तो तुरंत किसी भी काम को रोक दीजिये, अनियमति दलि की धड़कन पर ध्यान दीजिये। लक्षणों के कम होने तक आराम कीजिये। अगर ये 20 मिनट में कम न हों तो अपने चिकित्सक को बताइए।



## व्यायाम से सम्बंधित दिशा निर्देश

अगर आपको सांस फूलने, चक्कर आने, पैरों में मरोड़, असामान्य थकान और/या सीने में दर्द (अनजाईना) महसूस हो तो उस व्यायाम को तुरंत रोक दीजिये और ये लक्षण बने रहें तो अपने चिकित्सक को सूचित करिये।

व्यायाम के बाद अगर आपकी नब्ज़ दर आराम के समय के मुकाबले 30 बीट्स ज्यादा है तो आपने बहुत सख्त व्यायाम किये हैं।

इन सतर्कियों को ठीक करने के लिए आपको अपने अगले व्यायाम सत्र को संशोधित करने की आवश्यकता होगी।

**शावर लेना (पानी के बौछार में नहाना):** ऑपरेशन के बाद तारें और स्टेपल निकाल दिए जाएँ तो आप शावर ले सकते हैं। चीरे का जखम ठीक होने तक पानी में गीला करने से बचिए। बेहद गर्म पानी से भी बचिए।

**ड्रेस:** आरामदेह, ढीले फिटिंग वाले कपड़े पहनिए जिससे आपके चीरे पर अनुचित दबाव न पड़े। अगर आप ब्रा पहनती हैं तो अपना अंडरवियर सामने से बांद होने वाले चुनिए।

**आराम:** रकिवरी के दौरान आपको आराम और व्यायाम के बीच संतुलन बनाने की आवश्यकता है। गतिविधियों के बीच आराम करने की योजना बनाइए और आवश्यकता के रूप में छोटी झपकी लीजिये। आराम करने का मतलब 20-30 मिनट शांति से बैठना शामिल है। भोजन के बाद व्यायाम करने से पहले 30 मिनट आराम कीजिये।

**चलना:** यह व्यायाम के सबसे अच्छे रूपों में से एक है क्योंकि यह पूरे शरीर में और हृदय की मांसपेशियों में खून का प्रवाह बढ़ा देता है। अपनी गतिविधियों को धीरे-धीरे बढ़ाना महत्वपूर्ण है। अपनी रफ्तार से चलें। अगर जाएँ, तो रुक कर आराम कर लें।

हार्ट सर्जरी के बाद हर एक व्यक्ति की प्रगति अलग रफ्तार से होती है। अस्पताल से छुट्टी देने से पहले फजिकल थेरेपिस्ट (शारीरिक शिक्षक) आपको व्यायाम की एक व्यक्ति योजना मुहैया कराएंगे। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी गतिविधियों को दैनिक भर में बाँट कर रखें। एक बार में बहुत सारी चीज़ें करने की कोशिश न करें। बाहर का तापमान जब 40°F से कम या 80°F से ज्यादा हो तो इनडोर शॉपिंग मॉलस में चलें। ठन्डे मौसम में अपने मुँह और नाक के आस-पास कोई स्कार्फ़ या मास्क बांध कर रखें।

**सीढ़ियाँ:** बशर्ते आपके चिकित्सक कुछ और न कहें, आप सीढ़ी चढ़ सकते हैं। धीरे-धीरे चढ़िये। अगर आप थक जाएँ तो आराम करिये। हैंड रेल का उपयोग करते समय खुद को अपनी बांहों से ऊपर की ओर मत खींचिए। पैरों का उपयोग करिये।

7 पेज पर जारी रखा



# सर्जरी के बाद गतविधि

पृष्ठ 6 से जारी

**यौन सम्बन्ध:** जब आप अनुकूल समझें, आप यौन सम्बन्ध बनाना शुरू कर सकते हैं। कइयों के लिए यह अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद करीब 2-4 सप्ताह होता है, बशर्ते आपके चिकित्सक ने कुछ और न कहा हो। अगर आवश्यक हो तो अपनी नर्स से ज्यादा वसित सूचना मांगें।

**गाड़ी चलाना:** यात्री के रूप में आप किसी भी समय कार में बैठ सकते हैं। हमेशा सीट बेल्ट लगाए। सर्जरी के बाद घर के बाहर साइकिल और मोटर साइकिल चलाने से छह हफ्ते बचने की कोशिश करनी चाहिए। इस अवधि की सफ़ारिश इसलिए की जाती है ताकि आपके ब्रेस्ट बोन (स्टर्नम) ठीक हो जाए। यात्रा के दौरान सुनिश्चिता कीजिये कि हर दो घंटे पर कार से बाहर निकले और कुछ मिनट आस-पास पैदल चलें।

**भार उठाना:** उरास्थ (सीने की हड्डी) जब ठीक हो रही हो तो आपको उस पर ज्यादा जोर नहीं डालना चाहिए। इसलिए, भार उठाने, धक्का देने या किसी चीज़ को खींचने से बचना चाहिए। सर्जरी के बाद 6 हफ्ते तक 10 पाउंड से ज्यादा वजन वाली किसी भी चीज़ को उठाने, धक्का देने या खींचने से बचें। इसमें बच्चा उठाना, गोद में लेकर चलना, राशन और सूटकेस उठाने के साथ-साथ लॉन में घास काटना, सफ़ाई करना, फनीचर खसिकाना शामिल है। किसी भी गतविधि के दौरान अपनी सांस न रोकें खासकर जब कोई सामान उठाए या रेस्ट्रूम का इस्तेमाल कर रहे हों।

**कार्य:** ज्यादातर मरीज़ सर्जरी के 6-12 हफ्ते बाद खुद को हल्के काम शुरू करने के लिए तैयार महसूस करते हैं। अपने सर्जन से पूछिए और काम पर लौटने से पहले क्लीयरेंस लीजिये।

**आगांतुक:** शुरू के कुछ हफ्तों तक अपने यहाँ आने वालों की सीमिति करिये। अगर आप थक जाते हैं तो माफ़ी मांग कर लेट जाइये। आपके अतिथि इसे समझेंगे।



## नब्ज़ का आंकलन

नब्ज़ की दर पर नज़र रखने से आपको अपनी गतविधिया हृदय के लहियाज़ से सुरक्षित रेंज में रखने में सहायता मिलती है। नब्ज़ देखने के लिए अपनी तरज़नी और मध्यमा उँगलियों को अंगूठे के नचिले हसिसे पर रखिये और फरि इनमें बीच में अपनी कलाई ले आइए। अगर आपको नब्ज़ का अहसास नहीं होता है तो अपनी उँगलियों को उसी जगह थोड़ा हलाइये। एक बार जब आप इसे पकड़ लें तो इसे 1 सेकंड तक गनिए और 4 से गुना करके एक मिनट के लिए निकाल लीजिये। इससे आपको पता चल जायगा कि आपका हृदय एक मिनट में कतिनी बार धड़कता है। अगर आपको नब्ज़ दूढ़ने में दकिकत हो तो आपकी नर्स से या चिकित्सक इसे तलाशने में आपकी मदद कर सकते हैं।



# सामान्य गतविधिया कब शुरू करें

इस बात का खयाल रखें कि इन गतविधियों में सारी 10 पौंड या कम वज़न की सीमा है और यह सर्जरी के बाद 6 हफ्ते

## शुरू के 6 हफ्ते

- घर की देखभाल से सम्बंधित हल्के काम (धूल झाड़ना, टेबल सेट करना, बर्तन धोना)
- हल्की बागवानी (गमले में पौधे)
- सुई के काम
- पढ़ना
- खाना पकाना
- सीढ़ियां चढ़ना
- खरीदा
- खेल आयोजन में शामिल होना, गरिजाघर, फ्लिमे और रेस्टोरेंट
- यात्री के रूप में कार की सवारी
- चलना, ट्रीडमलि, खड़ी बाइक
- बालों में शैम्पू करना
- ताश खेलना



## 6 हफ्ते बाद

6 हफ्ते की गतविधियां जारी रखें, और शुरू करें अगर आप ज्यादा बर्दाश्त कर सकें

- अंशकालिक कार्य अगर आपके रोगरार में भार उठाने और रखने की आवश्यकता न हो और ऐसे कार्य शुरू करने की मंजूरी आपके सर्जन ने दे रखी हो।
- घर के भारी कार्य (वैक्यूम से सफाई, झाड़ू लगाना, लांड्री)
- भारी बागवानी (लॉन में घास काटना, पत्ते इकट्ठा करना)
- आयरन करना
- कारोबार या मनोरंजन के लिए यात्रा
- मछली पकड़ना, नौकायन
- हल्के एरोबिक्स (कोई वज़न नहीं)
- बांधे हुए कृत्ते को टहलाना
- छोटी कार या ट्रक चलाना



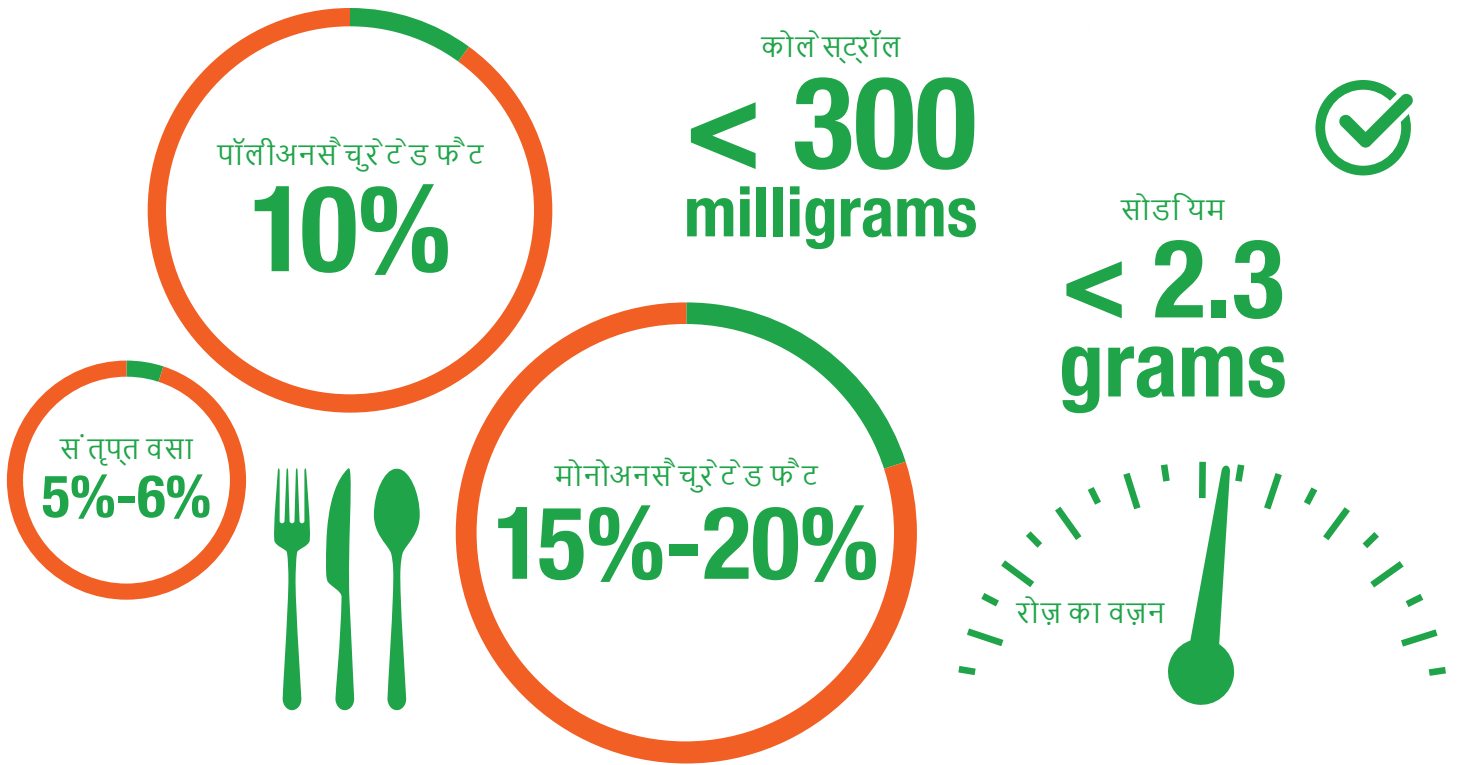
## तीन महीने बाद

पछिली गतविधिया जारी रखें, और अगर आप ज्यादा काम कर सकते हैं तो, जोड़ें:

- घर के भारी कार्य (फर्श को रगड़ कर साफ करना)
- बागवानी के भारी कार्य (बर्फ खोदना)
- खेल (फुटबॉल, सॉकर, सॉफ्ट बॉल, बेसबॉल, टेनिस, बोलिंग, गोल्फिंग, स्वमिंग, वाटर स्कीइंग, स्काईडीविंग, शकिर)
- जॉगिंग, साइकल चलाना, वेट लफिटिंग, पुश-अप्स
- मोटर साइकल







## आहार

अस्पताल से छुट्टी के बाद आपके चिकित्सक सफ़ारिश करेंगे कि आप कम फ़ैट (चर्बी) वाला आहार लें और खाना पकाने के समय तथा खाने की मेज़ पर अतिरिक्त नमक लेने से बचें। इससे भविष्य में हृदय का दौरा पड़ने का आपका जोखिम कम हो सकता है और इस तरह एनजीओ प्लास्टी या सर्जरी की आवश्यकता कम होती है। आपको कोशिश करनी चाहिए कि आपकी 30% से कम कैलोरी फ़ैट से हो। यह भी सफ़ारिश की जाती है कि आप संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल वाली कम चीज़े खाए।

दी अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (The American Heart Association) का सुझाव है:

- संतृप्त वसा का इनटेक (सेवन) कुल कैलोरी का 5%-6% होना चाहिए।
- पॉलीअनसैचुरेटेड फ़ैट का इनटेक कुल कैलोरी का 10% तक होना चाहिए।
- मोनोअनसैचुरेटेड फ़ैट का इनटेक कुल कैलोरी का 15%-20% तक होना चाहिए।
- कोलेस्ट्रॉल इनटेक हर ददन 300 मलीग्राम्स से ज्यादा नहीं होना चाहिए।
- सोडियम इनटेक रोज़ 2,300 मलीग्राम्स (2.3 ग्राम) रोज़ से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

आहार सम्बन्धी किसी और संभावित चर्चा के लिए दवाइयों से सम्बंधित अपने नरिदेशों की समीक्षा कीजिये। आहार में परिवर्तन की शुरुआत आपको तब करनी चाहिए जब आपकी भूख सामान्य हो जाए।

### दैनिक वज़न

- रोज़ सुबह पेशाब करने के बाद पर नाश्ता करने से पहले एक नश्चिति समय पर अपना वज़न लें। रोज़ एक ही मशीन का उपयोग करें।
- अपने दैनिक वज़न का रिकॉर्ड रखें।
- एक रात में अगर आप का वज़न दो पौंड या ज्यादा बढ़ जाये तो अपने चिकित्सक को बताएं।

# कार्डियक पुनर्वास

कार्डियक पुनर्वास उन लोगों के लिए एक तरीका है जो बाईपास सर्जरी करा चुके हैं। वॉल्व बदलना, ट्रांसप्लांट या हृदय की सर्जरी की अन्य प्रक्रिया करा चुके लोगों के चलते रहने के लिए भी यह कार्डियक पुनर्वास एक तरीका है। चिकित्सको, नर्सो, व्यायाम फजियोलॉजिस्ट (शरीरक्रिया वज्जानियों) और नूट्रिशनसिस्ट की एक टीम आपको फरि से स्वस्थ महसूस करने में सहायता करेगी और इसके लिए आपका नेतृत्व एक पुनर्वास कार्यक्रम के ज़रिये करेगी। इसे आपकी ज़रूरतों के अनुकूल डिज़ाइन किया गया है। कार्डियक पुनर्वास में चार चरण शामिल हैं।

**पहले चरण** की शुरुआत हृदय से जुड़ी घटना के बाद होती है जब आप अस्पताल में ही होते हैं। इस चरण में आमतौर पर हल्के व्यायाम होते हैं जो किसी की नगिरानी में किये जाते हैं। इसमें हॉल में चलना और सीढ़ी चढ़ना शामिल है। अतिरिक्त जानकारी अस्पताल की नर्सो और फजिकल थेरेपिस्ट द्वारा दी जाती है। आपको अस्पताल के कर्मचारीओ जोखिम घटक, आहार, चिकित्सीय नरिदेशों, यौन गतिविधिओ और घर पर सामान्य जीवन के बारे में पूछना चाहिए।

**दूसरा चरण** कार्डियक पुनर्वास का शुरुआती आउटपैशेंट चरण है। इस चरण में आमतौर पर चिकित्सक के परामर्श की आवश्यकता होती है और इसका सम्बन्ध दूरमापी नगिरानी से होता है।

कार्यक्रम के इस चरण की शुरुआत आप अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद करीब 2-6 हफ्ते में करेंगे। ज्यादातर कार्यक्रम एक घंटे का होता है और यह हर हफ्ते के तीन या ज्यादा बार का होता है और 12 हफ्तों तक चलता है। दूसरे चरण का लक्ष्य आपको सामान्य सक्रियि जीवन में पहुँचाना होता है।

## दूसरे चरण के लक्ष्य इस प्रकार हैं:

- कामकाजी क्षमता और धैर्य को दुरुस्त करना
- जीवनशैली में बदलाव की शिक्षा मुहैया कराना
- बढ़ी हुई गतिविधिया व्यायाम से सम्बंधित डर और चिंता कम करना
- सर्वश्रेष्ठ सामाजिक और मनोवैज्जानिक समायोजन करने में सहायता करना।

दूसरे चरण के कार्यक्रम में **शिक्षा** पर खास ज़ोर रहता है। और इसे व्यक्तिक अथवा समूह में दिये गए नरिदेशों के ज़रिये हासिल किया जाता है। शिक्षा के विषयो में नमिनलखिति शामिल हैं:

- दी गई दवाइयों के असर की समीक्षा
- जीवनशैली में बदलाव और लक्ष्य तय करना
- किसी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ(डिएटिशियन) के साथ पोषण सम्बन्धी सलाह
- तनाव प्रबंध
- गतिविधिओ का सुरक्षति प्रदर्शन। इनमें यौन गतिविधि, व्यावसायिक और मनोरंजन के प्रयास शामिल हैं।

आपके जीवनसाथी और परिवार के दूसरे लोगों को प्रेरित किया जाता है क़ाँवे आपके साथ शिक्षा सत्रों में हसिसा लें।

पृष्ठ 11 पर जारी रखा

# कार्डयिक पुनर्वास

पृष्ठ 10 से जारी

**तीसरा चरण** दूसरे चरण के कार्यक्रम का वसितार है। एक सामान्य नयिम के रूप में तीसरे चरण का कार्यक्रम उन भागीदारों के लिए है जो अस्पताल से 6-14 सप्ताह पहले छुट्टी पा चुके हैं। कोई चिकित्सक दूसरे चरण की भागीदारी के बिना आपको इस कार्यक्रम में सीधे भेज सकता है।

## तीसरे चरण के लक्ष्य हैं कि:

- जारी रहने वाला एक व्यायाम कार्यक्रम मुहैया कराना
- जीवनशैली में बदलाव के लिए आवश्यक सपोर्ट की पेशकश करना
- एक स्वतंत्र जीवनशैली के रूप में अपेक्षित लक्ष्य हासिल करना या काम पर लौटना
- हृदय की बीमारी को बढ़ने से रोकना

यह कार्यक्रम हृदय की धड़कन और उसकी रफ्तार के साथ-साथ व्यायाम से पहले, व्यायाम के दौरान और बाद में रक्तचाप की नगिरानी की पेशकश करता है। व्यायाम की आपकी दनिचर्या के रिकॉर्ड आवश्यक है। यह दनिचर्या आमतौर पर सप्ताह में तीन या चार बार होती है।



**चौथा चरण** एक वेलनेस प्रोग्राम है जो अन्य चरणों में से किसी को भी पूर्ण कर चुके लोगों के लिए है। यह प्रोग्राम उन लोगों के लिए एक साधन है जो जीवनशैली में बदलाव लाना जारी रखना चाहते हैं। कर्मचारीओ की न्यूनतम नगिरानी से आप सप्ताह में तीन या चार बार ज्यादा व्यायाम करने की अपेक्षा कर सकते हैं।



हृदय की बीमारी और कार्डिओथोरासिक सर्जन द्वारा उपचार की जाने वाली अन्य स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए देखें:  
**[ctsurgerypatients.org](http://ctsurgerypatients.org)**.

सर्जरी के बाद अगर आपके पास सवाल हैं तो अपने चिकित्सक के कार्यालय से संपर्क करें।