

Ce se întâmplă după o intervenție chirurgicală pe inimă

Fiecare individ reacționează diferit după o intervenție chirurgicală. Dumneavoastră sunteți un individ unic! Cu toate acestea se pot face unele considerații cu caracter general.

Este perfect normal....

- Să nu aveți prea multă poftă de mâncare (**apetit scăzut**): se va normaliza după câteva săptămâni. Mulți pacienți observă o reducere a senzației gustative sau chiar absența gustului, și unii se plâng de senzație de greață la miros de mâncare. Si aceste probleme se rezolvă în 1-2 săptămâni.
- Să simțiți și să observați **picioarele umflate**. In special gamba de unde a fost prelevată vena safenă va rămâne pentru o perioadă de timp mai umflată decât cealaltă gambă. Poate fi de ajutor menținerea gambelor ridicate cât mai mult. Purtați ciorapi elastici dacă aceștia v-au fost recomandați.
- Aveți **dificultăți să dormiți noaptea**. Puteți să aveți dificultăți să adormiți, sau se poate întâmpla să vă treziți noaptea și să nu reușiți să readormiți. Cu timpul situația se va ameliora. Poate fi de ajutor să luați un medicament pentru durere sau un anxiolitic (pentru somn) înainte de culcare.
- Aveți probleme de **constipație**. Se poate utiliza un laxativ la alegere. Este recomandabil să consumați mai multe fructe și verdețuri (sursa de fibre).
- Aveți **schimbări de dispoziție** și vă simțiți depresiv. Sunt zile mai bune și zile mai dificile. Nu trebuie să vă desurajați , cu timpul va fi mai bine.
- Aveți o **tumefacție (umflătură) la nivelul inciziei chirurgicale**. Aceasta va dispărea cu timpul.
- Aveți senzația de slăbiciune la nivelul pieptului, lateral de incizia chirurgicală dacă au fost utilizate arterele mamare pentru efectuarea by-passului aortocoronarian; este o situație tranzitorie normală.
- Simțiți un zgomot ca un click sau o **senzație neobișnuită în piept (torace)** în primele zile după intervenție .Acestea vor dispărea în câteva săptămâni. Dacă se accentuează este mai bine să consultați medicul.

- Simțiți durere musculară la nivelul umerilor sau în zona centrală a spatelui. Vă poate ajuta administrarea unui medicament antidolorific sau antiinflamator; cu timpul se va rezolva spontan.

Deci:

- Amintiți-vă că sunt necesare 4-6 săptămâni pentru a începe să vă simțiți mai bine.
- Nu uitați să vă luați medicamentele cu regularitate după cum v-au fost recomandate de medic.
- Amintiți-vă că firele de sutură dacă nu sunt scoase la externarea din spital vor fi îndepărtate la 10-20 de zile după intervenție (sau când vă spune medicul).

Tratamentul plăgilor operatorii (zonelor de incizie)

Pe durata internării urmați instrucțiunile personalului medical care se ocupă de îngrijirea d-voastră. Cei mai mulți chirurghi recomandă după externare spălarea zonei de incizie cu apă caldă și săpun neutru în fiecare zi. Evitați frecarea! În mod normal după 10-20 zile de la intervenție firele de sutură se îndepărtează. Zonele de incizie se bronzează ușor: de aceea evitați expunerea directă la soare în primul an după operație pentru că ele pot deveni brune. Nu aplicați pe zonele de incizie nici un fel de loțiune, ulei, cremă, pulbere, decât dacă medicul vă recomandă.

Controlați aspectul zonelor de incizie în fiecare zi; adresați-vă medicului dacă observați:

- Ramolimentul (înmuierea) pielii la nivelul inciziei.
- Roșeață sau umflarea pielii din vecinătatea liniei de incizie.
- Apariția unei secreții (lichid) la nivelul liniei de incizie.
- Febră.

Cum se îngrijește incizia de la nivelul gambei.

Dacă pentru by-pass a fost utilizat un grefon (un fragment) de venă safenă, urmați următoarele indicații:

- Evitați să stați cu gambaie încrucișate pentru că aceasta obstrucționează circulația periferică.
- Evitați să stați așezați tot timpul în aceeași poziție sau să stați în picioare perioade lungi de timp.
- Tineți gambaie ridicate pe un scaunel sau pe o măsuță cât stați așezat.
- Verificați zilnic cât de umflate sunt gambaie (edemele). Acestea se pot diminua când stați cu picioarele ridicate, dar pot reapărea când vă ridicați și stați în picioare. Dacă edemele nu au tendința la scădere sau chiar se accentuează adresați-vă medicului.
- Dacă v-au fost recomandați ciorapi elastici aceștia trebuie purtați cât stați în picioare pentru cel puțin două săptămâni după intervenție. Ciorapii elastici ajută la reducerea edemelor mai ales dacă aveți o incizie chirurgicală la gambă.
- Scoateți ciorapii elastici când stați culcat în pat pe parcursul nopții.

Medicamentele

În momentul externării vă sunt prescrise anumite medicamente; respectați întocmai modul de administrare al acestora conform recomandărilor scrise de medic. Este bine să aveți în portofel sau în geantă o schemă terapeutică ce cuprinde numele medicamentelor, doza și ritmul de administrare. Nu luați alte medicamente fără să întrebați medicul.

Efecte colaterale:

Este important să știți că medicamentele pot cauza efecte colaterale (nedorite). Dacă sesizați apariția vreunui simptom din cele ce urmează contactați telefonic medicul:

- Greăță excesivă, diaree, constipație sau dureri la stomac.
- Vărsături.
- Amețeli sau senzație de cădere (leșin) dacă stați în picioare.
- Confuzie.
- Furnicături la mâini și/sau picioare.
- Puls prea lent sau prea rapid.
- Rash (roșeață difuză) a pielii.

- Sângerare sau vânătăi

Probleme după externare

1. Probleme care necesită o evaluare imediată (prin tel. 112):

- Durere în piept (angina) similară cu cea pe care a-ți simțit-o înainte de intervenție.
- Puls rapid (bătăi cardiace) cu frecvența mai mare de 150/minut asociat cu dificultate în respirație sau bătăi cardiace neregulate.
- Dificultate în respirație care nu cedează în repaus.
- Frisoane sau febră.
- Apariția de sânge roșu aprins dacă tușiți.
- Apariția bruscă a unei senzație de slăbiciune excesivă la nivelul brațelor sau picioarelor.
- Durere de cap bruscă, severă.
- Senzație de leșin.
- Durere abdominală intensă.
- Apariția de vărsături/diaree.
- Sânge în scaun.

2. Probleme urgente (contactați medicul)

- Creștere în greutate mai mult de 1 kg/zi timp de 2 zile consecutiv.
- Agravarea edemelor gambiere sau apariția de durere în gambă.
- Dificultate la respirație.
- Durere intensă când inspirați profund (trageți aer în piept).
- Febră > 38 grade la 2 măsurători în aceeași zi.
- Secreție sau sângerare la nivelul inciziei chirurgicale.
- Cicatrici calde, umflate, roșietice (inflamate).
- Rash (roșeață) la nivelul pielii.
- Slăbiciune marcată.
- Atac acut de gută.
- Durere în pulpa piciorului care se accentuează la compresia mușchiului sau la ridicarea gambei.
- Probleme la urinare, senzație de arsură sau prezența de sânge în urină.

Activitatea fizică:

Suspendați imediat orice activitate dacă apare dificultate respiratorie, bătăi cardiace neregulate, senzație de leșin, amețeli sau durere toracică. Stați în repaus până când simptomele diminuează sau dispar. Dacă nu vă simțiți bine în 20 de minute adresați-vă medicului.

Dușul

Veți putea face duș după îndepărtarea firelor de sutură. Evitați baia în cadă până când rana nu este complet vindecată. Evitați apa foarte caldă.

Imbrăcămintea – Purtați haine comode care nu strâng și nu comprimă zonele de incizie.

Repausul – se va alterna cu perioadele de activitate. Repaus înseamnă să stați liniștit 20-30 minute. Odihniți-vă 30 minute după mese și înainte de a face o activitate fizică.

Mersul – Mersul este una din formele de mișcare cele mai bune; mergeți în pas propriu, opriți-vă și odihniți-vă dacă vă simțiți obosit. Dacă este frig afară acoperiți gura și nasul cu un fular.

Urcatul scărilor – se poate face lent în absența contraindicațiilor medicului. Evitați să vă trageți cu brațul de balustradă, folosiți picioarele.

Activitatea sexuală – În absența contraindicațiilor medicului viața sexuală normală se poate relua când vă simțiți bine, de obicei 2-4 săptămâni după externare.

Șofatul – ca și pasager puteți merge cu mașina oricând. În primele 6 săptămâni după intervenție evitați să șofați, mersul cu bicicleta/motoreta. Acesta este timpul necesar pentru vindecarea sternului (osul pieptului). Chiar și mișcările d-voastră trebuie să fie lente, limitate în această perioadă. În cazul unui voiaj prelungit, faceți o oprire la fiecare 2 ore și plimbați-vă câteva minute.

Ridicarea greutăților – evitați tracțiunea asupra sternului când este în faza de vindecare (aprox 6-8 săptămâni), când nu trebuie să trageți/împingeți/ridicați obiecte mai grele de 5 kg; aceasta include ridicarea copiilor, genți, tăierea ierbii, folosirea aspiratorului sau

mutarea mobilei. Nu vă țineți respirația în cursul mișcării, mai ales dacă remorcați (trageți un obiect) sau trebuie să urinați sau în timpul defecației.

Munca – Înainte de a vă întoarce la serviciu ve-ți face o vizită cardiologică de control. Marea majoritate a pacienților se simt capabili să se întoarcă la muncă între 6-12 săptămâni după operație.

Când să vă reluați activitățile obișnuite

1. Până la sfârșitul celei de a 6-a săptămâni:

- Activități casnice ușoare: ștergeți praful, aranjați masa, spălați vasele, schimbați lenjeria de pat...
- Grădinărit lejer: de ex. puneți plante în ghivece, udați plantele...
- Cusut, lectura, gătit, urcatul scărilor, munci mecanice ușoare, mersul la cumpărături, la cinema, la restaurant, la biserică, plimbarea, spălarea pe cap, jocul de cărți, bicicletă în cameră (pentru această ultimă activitate consultați medicul).

2. După 6 săptămâni:

- Vă puteți întoarce la muncă cu orar redus dacă munca dumneavoastră nu presupune ridicarea de greutate.
- Activități casnice mai grele: aspiratul, măturarea podelei, spălarea hainelor.
- Grădinărit: tăierea ierbii, tăierea frunzelor/crengilor...
- Călcatul, călătoriile, pescuitul, aerobic ușor, plimbatul câinilor de zgardă, șofatul, mersul cu barca...

3. După 3 luni:

- Munci casnice grele: spălarea podelelor
- Grădinărit: curățarea zăpezii, săpatul.
- Joc de fotbal, tenis, bowling, golf, vânătoria, mersul cu bicicleta/motocicleta, alergare, ridicarea de greutate, înot, schi nautic....

Ghid pentru activitatea fizică

Suspendați imediat orice activitate dacă aveți dificultate în respirație, amețeli, crampe în picioare, oboseală excesivă sau durere în piept. Avizați medicul dacă aceste probleme persistă.

Dacă pulsul la sfârșitul efortului fizic depășește cu 30 de bătăi/ minut valoarea pulsului în repaus înseamnă că efortul depus a fost prea mare. De aceea următorul ciclu de exerciții trebuie diminuat.

Cum se verifică pulsul?

Se pune indicele și mediusul mâinii drepte la încheietura mâinii stângi la baza policelui. Când simțiți pulsațiile numărați bătăile pe 15 secunde și apoi înmulțiți cu 4 (adică pe 60 sec = 1 minut). Acest număr indică de câte ori bate inima pe minut. Medicul sau asistenta vă poate ajuta să găsiți pulsul dacă aveți dificultăți.

Reabilitarea cardiacă – ce este?

Pentru pacienții ca d-voastră care au efectuat o intervenție chirurgicală pe inimă reabilitarea cardiovasculară este foarte importantă. Medicii și asistentele din serviciul de reabilitare vă vor asista în gestionarea intervențiilor terapeutice importante pentru a vă recupera mai bine forțele. Aceste terapii cuprind exerciții fizice, intervenții asupra stilului de viață și obiceiurilor, modificări eventuale ale terapiei medicamentoase dacă sunt necesare. A fost demonstrat că reabilitarea cardiacă ajută pacientul cu cardiopatie să trăiască mai mult, să aibă o calitate a vieții mai bună comparativ cu acei pacienți care nu fac recuperare cardiacă.

Dieta

Medicul vă va recomanda o dietă cu un conținut scăzut de grăsimi animale, proteine animale și sare (maxim o linguriță rasă/zi). Evitați să adăugați sare la prepararea alimentelor gătite. Începeți să schimbați obiceiurile alimentare atunci când apetitul d-voastră redevine normal. Încercați să scădeți în greutate dacă sunteți obez sau supraponderal și cereți ajutorul unui specialist nutriționist dacă nu știți cum să faceți aceasta.

Greutatea corporală

- Cântăriți-vă în fiecare dimineață cu același cântar după ce ați urinat, înainte de micul dejun.
- Notați greutatea zilnică.

- Informați medicul în caz de creștere în greutate mai mult de 1 kg în 2 zile consecutive.