

## Zalecenia dla chorego po operacji kardiochirurgicznej

### **Powrót do domu**

Niepokój przed powrotem do domu po operacji serca nie jest rzeczą niezwykłą, możesz czuć się zaniepokojony, że po opuszczeniu szpitala nie będziesz pod stałą specjalistyczną opieką. Należy jednak uświadomić sobie, że lekarz nie wypuściłby Cię ze szpitala, jeśli Twój stan zdrowia budziłby jakiegokolwiek zastrzeżenia.

Pacjent zwykle wraca do domu pod opieką rodziny lub przyjaciół. Podróż może odbyć się samochodem. Jeśli będzie ona trwała dłużej niż dwie godziny, należy zrobić przerwę, wyjść z samochodu, pospacerować kilka minut, a następnie można ją kontynuować dalej. Jeśli będziesz wracać pociągiem lub autobusem, należy zadbać o wygodne miejsce siedzące.

Po powrocie do domu musi upłynąć jakiś czas 8 – 12 tygodni, abyś odzyskał kondycję fizyczną. Zależy to od wielu czynników: stopnia zaawansowania Twojej choroby serca, rodzaju przeprowadzonej operacji, chorób współistniejących oraz wieku. Na początku nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Podczas pierwszych kilku dni Twoja aktywność nie będzie różniła się od tej, którą wykazywałeś w szpitalu. Ważne abyś wrócił do normalnego trybu życia z przestrzeganiem godzin snu. Po wstaniu z łóżka wykonaj toaletę, jeśli potrzebujesz pomocy poproś o nią, następnie ubierz się w normalne ubranie - nie pozostawaj cały dzień w piżamie. W ciągu dnia, kiedy tylko poczujesz zmęczenie, połóż się aby odpocząć. Każdego dnia powinieneś zrobić krótki spacer, stopniowo dążyć do tego, aby czas spaceru był coraz dłuższy. Należy pamiętać, aby po każdym wysiłku odpocząć.

Przez kilka tygodni po operacji możesz odczuwać niewielki ból i dyskomfort w obrębie rany pooperacyjnej. Twój lekarz może zalecić Ci przyjmowanie leków przeciwbólowych, które umożliwią większą aktywność fizyczną oraz pozwolą lepiej spać. Jeśli ból utrzymywałby się lub zmienił swój charakter – stał się bardzo silny, należy skontaktować się z lekarzem.

### **Postępowanie z ranami pooperacyjnymi**

Każdego dnia obserwuj rany pooperacyjne. Swędzenie, niewielki obrzęk, uczucie ucisku lub cierpięcia wzdłuż rany są zjawiskiem normalnym i nie powinny wzbudzać Twojego niepokoju do okresu około dwóch miesięcy, czyli do czasu całkowitego zakończenia procesu gojenia.

Dbaj o rany pooperacyjne na nogach. Po pobraniu żyły mogą powstać obrzęk i krwiak (siniak). Znikną one w ciągu kilku tygodni. Aby ułatwić przepływ krwi i zmniejszyć obrzęk, układaj nogi w taki sposób, by stopy znajdowały się powyżej pośladków. Gdy odpoczywasz w łóżku podkładaj zwinięty koc pod kolana i podudzia. Gdy siedzisz – układaj stopy np. na taborecie czy pufie. Unikaj wkładania skarpet z ciasną gumką oraz dłuższego siedzenia ze spuszczonej nogami.

Blizny myj ciepłą wodą z mydłem i wycieraj do sucha.

Nie stosuj na ranę żadnych maści, kremów i preparatów – o ile nie zaleci tego lekarz.

Staraj się nosić ubrania luźne, przewiewne, wykonane z materiałów naturalnych (obcisłe i szorstkie mogą drażnić ranę i utrudniać proces gojenia).

**Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z objawów związanych z raną:**

- **Wysięk wzdłuż linii cięcia**
- **Nasilenie bólu**
- **Ocieplenie**
- **Intensywne zaczerwienienie lub obrzęk**
- **Otwarcie rany**
- **Gorączka powyżej 38°C**

## **NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM**

### **Stan emocjonalny**

Przez pierwsze miesiące możesz mieć problemy z pamięcią i koncentracją. Objawy te ustąpią samoistnie. Masz prawo odczuwać rozdrażnienie czy przygnębienie. Może być to związane z np. niezdolnością wykonywania wielu czynności (wcześniej nieskomplikowanych) bez męczenia się. Jest to naturalna reakcja na duży stres związany z dużą operacją. Aby poprawić swój nastrój, codziennie gimnastykuj się (powinieneś kontynuować gimnastykę, którą stosowałeś w szpitalu pod nadzorem fizjoterapeuty) i poświęć trochę czasu na kontakt z przyrodą.

### **Utrata apetytu**

Brak apetytu pojawiający się u niektórych pacjentów może być związany ze stresem wywołanym pobytem w szpitalu, jak również niektórymi lekami. U większości pacjentów apetyt powraca już po kilkudniowym pobycie w domu.

### **Czego unikać przez 8-12 tygodni**

- Pośpiechu i nadmiernych wysiłków.
- Dźwigania ciężarów (przed upływem 4 tygodnia po operacji możesz podnieść do 4 kg, najlepiej rozkładając symetrycznie w obu rękach).
- Zajęć, które wymagają gwałtownych ruchów górnymi kończynami np. spacer z energicznym psem, podnoszenie dzieci itp.
- Wysiłków statycznych, wiążących się z bezdechem np. pchanie wózka dziecięcego czy wózka z zakupami.
- Kąpieli zbyt zimnych i zbyt gorących (korzystaj raczej z prysznica, unikaj długotrwałych kąpieli w wannie).
- Infekcji i przeziębień.
- Spożywania większej ilości alkoholu, który może wpływać na niewłaściwe oddziaływanie niektórych leków.

## **Jazda samochodem**

Przez pierwszych kilka tygodni po operacji, z samochodu możesz korzystać tylko jako pasażer (pamiętaj o zapinaniu pasów bezpieczeństwa). Samodzielne prowadzenie samochodu możesz rozpocząć po ok. 5-6 tygodniach, początkowo ograniczając jazdę do pokonywania małych odległości. Dalsze podróże samochodem lub samolotem powinieneś planować w porozumieniu z lekarzem.

## **Aktywność seksualna**

Seks jest aktywnością jak każda inna, dlatego będziesz mógł do niej wrócić po 3-4 tygodniach od zabiegu. Początkowo chęć kontaktu powinna wypływać od Ciebie, wybierz pozycję bardziej bierną, która nie powoduje dyskomfortu.

## **Powrót do pracy**

Termin powrotu zależy od charakteru Twojej pracy. Jeśli związana jest z dużym wysiłkiem fizycznym, czy podnoszeniem ciężkich przedmiotów, powinieneś odczekać co najmniej 3 miesiące. O zdolności do podjęcia pracy decyduje lekarz.

## **Leki**

Przed opuszczeniem szpitala otrzymasz informacje, jakie leki i w jakich dawkach powinieneś stosować. W zależności od rodzaju przeprowadzonej operacji czasami konieczne jest stosowanie leków przeciwzakrzepowych. Zalecane leki powinny być przyjmowane regularnie w tych samych porach dnia. Dalsze leczenie powinno być prowadzone pod nadzorem lekarza rodzinnego oraz kardiologa.

## **Leczenie przeciwzakrzepowe po operacji serca**

Leczenie przeciwzakrzepowe stosuje się w celu obniżenia zdolności krwi do krzepnięcia, a tym samym do tworzenia zakrzepów. Niektóre stany chorobowe stwarzają warunki do powstawania skrzeplin, które mogą być niebezpieczne z dwóch powodów:

1. Mogą utrudniać przepływ krwi np. zmniejszając światło, czy zamykając przepływ przez tętnicę lub żyłę, albo utrudniając przepływ przez sztuczną zastawkę lub ją blokując.
2. Ich fragmenty mogą urywać się i płynąc z prądem krwi tworzyć zator zamykający światło naczynia, np. zator tętnicy nerkowej może upośledzić funkcję nerki, zator tętnicy mózgowej jest przyczyną udaru mózgu.

Działanie leków przeciwzakrzepowych, czyli doustnych koagulantów, polega na przeciwdziałaniu witaminie K, która w wątrobie bierze udział w tworzeniu czynników krzepnięcia. Najczęściej stosowane w Polsce leki z tej grupy to Acenocumarol i Warfaryna. Dawkowanie leku przeciwzakrzepowego ustalane jest indywidualnie, dawkę leku ustala lekarz. Kontrola leczenia doustnymi antykoagulantami polega na oznaczaniu we krwi stopnia zmniejszenia czynników krzepnięcia poprzez oznaczenie wskaźnika INR (Międzynarodowy Współczynnik Znormalizowany). Leczenie przeciwzakrzepowe na początku wydaje się trudne, ale już po kilku miesiącach nie będzie ono dla Ciebie większym problemem. W początkowym okresie

przyjmowania leków przeciwzakrzepowych kontrola wskaźnika INR , powinna odbywać się co kilka dni. Później gdy już dawki są dobrze ustalone, wystarczy oznaczanie INR raz w miesiącu.

**Pamiętaj, że im wyższy wskaźnik INR tym mniejsza jest krzepliwość krwi**

- **Niski wskaźnik INR** zwiększa ryzyko powikłań zakrzepowych
- **Wysoki wskaźnik INR** skuteczniej zapobiega zakrzepom, ale zwiększa ryzyko krwawień

**Co może wpływać na działanie leków przeciwzakrzepowych?**

- *Dieta*

Niektóre pokarmy zawierają duże ilości witaminy K i zmniejszają efekt działania leku przeciwzakrzepowego. Należą do nich: kapusta biała i czerwona, kalafior, brokuły brukselka, sałata, szpinak, otręby pszenne, soja i wątróbka. Pokarmy te możesz jeść, ale nie w nadmiernych ilościach, raczej unikaj spożycia kilku z wymienionych w ciągu jednego dnia. Najwięcej witaminy K zawiera kapusta kiszona, należy unikać jej spożywania.

*Zawartość witaminy K w produktach spożywczych ( $\mu\text{g}/100\text{mg}$ )*

<10 $\mu\text{g}/100\text{mg}$	10-50 $\mu\text{g}/100\text{mg}$	50-100 $\mu\text{g}/100\text{mg}$	10-500 $\mu\text{g}/100\text{mg}$	>500 $\mu\text{g}/100\text{mg}$
Awokado	Olej kukurydziany	Kapusta biała	Sałata	Kapusta kiszona
Soja	Ser biały	Otręby pszenne	Kapusta czerwona	Brukselka
Korniszony	Jaja	Masło	Zielona herbata	Wątroba kurza
Pomarańcze	Fasolka zielona		Szpinak	
Mleko	Szparagi		Olej słonecznikowy	
Jabłka	Groszek zielony		Kurze mięso	
Śmietana	Ogórki		Wątroba wołowa	
Banany	Cukinia		Kalafior	
Owsianka	Otręby owsiane		Wątroba wieprzowa	
Kukurydza słodka	Miód		Wołowina	
Jogurt	Marchew		Mąka sojowa	
Brzoskwinie	Ziemniaki		Ziarno soi	
Grejpfruty	Groch		Wątroba cielęca	
Ananasy	Wieprzowina		Brokuły	
Chleb	Grzyby			
	Pomidory			
	Truskawki			
	Seler			
	Kawa			

- *Inne leki*

Leki nasilające działanie antykoagulantów to między innymi sterydy, niesterydowe leki przeciwzapalne (np. Diclofenac, Ibuprofen, Voltaren, Ketonal, Aspiryna), amiodaron, niektóre antybiotyki, preparaty paracetamolu w dużych dawkach, leki ziołowe zawierające: miłorząb, czosnek, arcydzięgiel, papaję, szalwię.

Leki osłabiające działanie antykoagulantów to preparaty wielowitaminowe zawierające witaminę K (np. Centrum), leki hormonalne (preparaty antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza), antyhistaminowe (przeciwuczuleniowe), leki zawierające dziurawiec, żeń-szeń.

- *Alkohol* – zmienia działanie leków przeciwzakrzepowych, należy unikać picia alkoholu, szczególnie wysokoprocentowego oraz dużych jego ilości.
- *Choroby wątroby* – mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych

**Powinieneś zgłosić się do lekarza w przypadku wystąpienia niepożądanych objawów:**

- Wylewy podskórne (siniaki)
- Znacznie wydłużony czas krwawienia w przypadku skaleczeń
- Krwawienie z nosa, dziąseł, krwawienie z dróg rodnych (dodatkowe krwawienia lub bardzo nasilone miesiączki)
- Obecność krwi w moczu, krwawienie z przewodu pokarmowego

### **PAMIĘTAJ:**

**Jeżeli masz wszczepioną mechaniczną zastawkę, preparaty przeciwkrzepliwe musisz stosować do końca życia!**