



إرشاد فردي بعد عملية قسطرة مخططة



كتابة: سارة بن تسفي, M.Ed, R.N. . مركز القلب. شيبا
ترجمة للعربية: عبد شدا فنة, B.A, R.N. . مركز القلب. شيبا



النصائح التالية عامة، لكن هناك فروق بين كل مريض وآخر، درجة التعب والإرهاق هم القياس الوحيد الذي يقرر عودة المريض إلى حياته وعاداته السابقة. ملاحظة: النصائح موجهة بصيغة المذكر لكنها ملائمة للرجال والنساء على حد سواء.

النشاط الجسدي

يمكنك البدء بالمشي خلال يومين أو ثلاثة بعد الخروج من المستشفى. في حالة عدم اعتيادك على ممارسة النشاط الجسدي، حاول البدء بالمشي يوميا لمدة ربع ساعة صباحا وربع ساعة مساء. حاول رفع الوتيرة تدريجيا. من المفضل المشي نصف ساعة في أغلب أيام الأسبوع.

الراحة والنوم

في الأيام ما قبل او بعد القسطرة، كرّس وقتا كافيا للراحة.

الاستحمام

يجب الامتناع من الاستحمام بمياه ساخنة جدا، فهي توسّع الأوعية الدموية، وربما تسبّب انخفاض ضغط الدم وشعور بالغثيان. مهم جدا ان تغسل مكان القسطرة بدون فرك.



النصف سنة الأولى بعد العملية (الاستفسار يكون عن طريق وكيل التأمين).

النشاط الجنسي

يمكنك استرجاع نشاطك الجنسي المعتاد بعد ٣ أيام من عملية القسطرة أو حسب تعليمات الطبيب المعالج.

بذل جهد

خلال الأسبوع الأول بعد القسطرة، يجب الامتناع من النشاطات الجسدية التي تحتاج مجهودا كبيرا، وبعد هذه الفترة يمكنك العودة لعاداتك السابقة.

العودة الى العمل

إذا كنت من موظفي المؤسسات والمكاتب، فلديك عطلة حتى أسبوع كامل، أما إذا كنت تعمل عملا يدويا ويحتاج جهدا جسديا، فالأفضل أن تعود إلى عملك بعد أسبوعين.

السواقة والرحلات

بعد عملية القسطرة، يجب الامتناع من السواقة لمدة يومين، لتجنب النزيف في موضع العملية. هناك ظروف وحالات معينة فقط يسمح بها التأمين الطبي بالسفر إلى خارج البلاد خلال



الامتناع عن المشروبات المحتوية على سكر.
التقليل من ملح الطعام.
تطبيقا للنصائح يجب التوجه لمستشار مهني أو
أخصائية التغذية في صندوق التأمين.

العلاج الدوائي

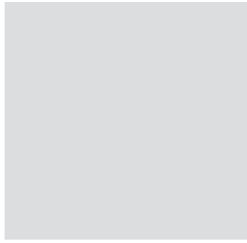
بعد عملية القسطرة ستأخذ الأدوية التالية:
اسبرين: وظيفة الدواء- لمنع التصاق الصفائح
الدموية.
تعليمات لتناول الدواء: مرة في اليوم عن طريق
البلع بعد الوجبة الغذائية. جتّب تناول الدواء قبل
النوم. من المفضل ان يؤخذ الدواء مدى الحياة.
كلوبيدوكروول- بلابكس: وظيفة الدواء- لمنع
حدوث جلطات في الدعامة (قوس).
تعليمات لتناول الدواء: مرة واحدة في اليوم عن
طريق البلع بعد الوجبة الغذائية. يجب عليك
الالتزام بالفترة الزمنية الموصى بها من قبل
الطبيب.
مهم:

- يجب المثابرة على تناول الدواء.
- يجب المواظبة على قياس ضغط الدم خلال
شهر منذ خروج المريض من المستشفى. وذلك حسب
تعليمات الطبيب المعالج.

التغذية السليمة

أنواع الأغذية الغنية هي التي تحوي فيتامينات،
معادن، ألياف غذائية، ومواد غذائية أخرى.
لكي نستفيد من غذائنا، من المفضل أن نتناول:
• خضروات، فواكه، منتجات الحبوب الكاملة،
البقوليات.
• مصادر الدهون المفيدة (المشبعة)- زيت الزيتون،
زيت الكانولا، جوز أبوكادو، وطحينة.
• الأسماك التي تحتوي على زيوت الأوميغا ٣،
وتناولها على الأقل مرتين في الأسبوع.
• منتجات الحليب قليل الدسم.
• يمكن تناول لحم هودو، ودجاج بكميات معتدلة،
والقليل من لحم البقر.
• يمكن تناول مشروبات خفيفة مثل: الماء،
والشاي.
• القهوة: يمكن شرب ٣ ملاعق في اليوم من كل
نوع من القهوة.
• الاكثار من تناول التوابل والاعشاب الطبية.

مهم: عليك الامتناع عن تناول المنتجات الغذائية
المحتوية على الدهون الغير مشبعة والدهون
النباتية المهدرجة (بوريكس، كوراسون، مسليات
وغيرها..)



- أحياناً، تجرى فحوصات لمدة ٧-١٠ أيام بعد القسطرة. وذلك حسب تعليمات الطبيب المعالج.
- يجب التقرير حول تناول دواء في حال طلب تدخل غازي مثل: اختبارات غازية. علاج للأسنان. وغيرها...

عند وصولك الى طبيب العائلة، تحدث معه عن العلاج الدوائي وحول العوامل الأخرى الخطرة لأمراض القلب. مثل/ دهون زائدة بالدم، ارتفاع ضغط الدم، او السكري.

في حال تناولك هذه الأدوية، استمرّ في تناولهم حسب تعليمات الطبيب.

تذكر: الرجاء عدم التوقف عن تناول الدواء بدوا استشارة طبيب القلب المعالج.



إسعافات أولية

إذا شعرت بألم أو ضغط أو أي علامات مشابهة للأعراض السابقة، أرقد في السرير من 5-10 دقائق، وان لم تتحسن، اتصل حالا بالحالات الطارئة التابعة ل (مجين دافيد)- (101). أو اتصل بمركز المعلومات الذي تتبع له.

تذكر: مفضل أن تصل الى المشفى بسيارة اسعاف. لا بسيارة خصوصية. تفاديا للتعقيدات او المضاعفات التي يمكن أن تحدث في الطريق. أحضر معك الى المشفى: تخطيط القلب السابق. قائمة بأسماء الأدوية وملخص عن المرض.



عوامل تدفعك للاتصال بالقسم:

إذا ظهرت لديك احدى الحالات التالية أو أكثر بعد القسطرة:

- تورم كبير أو قابل للكبر في منطقة الفخ داو في كفة اليد.
- آلام مستمرة في موضع العملية: منطقة الفخ او اليدين.



من مَرّ بعملية قسطرة وفتح شريان لمدة ٣ اشهر،
وبمشاركة ذاتية لمدة ٩ اشهر اخرى.

يعمل البرنامج بواسطة طاقم عمل. للاستفسار
حول البرنامج من المفضّل التوجّه لطاقم قسم
أمراض القلب او صندوق التأمين.

لقاء إرشادي

هناك أهمية كبيرة للحصول على معلومات
من الطاقم الطبي حول العلاج الذي مررت به،
الأسباب للمرض وطرق الوقاية. توجّه الى الطاقم
للاستفسار كيف يمكنك الحصول على كل
المعلومات الواافية.

• تفرغ مستمر بكان القسطرة او ارتفاع درجة
حرارة الجسم بعد القسطرة.

مراقبة طبية

الفحص مهم جدا بواسطة طبيب القلب لعد
أسابيع بعد خروج المريض من المشفى. استشر
طبيب العائلة في الإجراءات الخاصة بهذه
الفحوصات. عند خروجك من المشفى ستحصل
على: مكتوب خروج (إفراج)، تقرير قسطرة، تقرير
صدى (أكو)، تقرير تخطيط قلب. صوّر وابعث
نسخة الى طبيب العائلة، ونسخة تبقى معك،
ونسخة ثالثة لطبيب القلب.

تمارين تأهيل للقلب

هدف البرنامج: مساعدة المرضى للعودة الى
نشاطات جسدية ونفسية، للتعامل مع الخطر
بالتوجه الى الحياة بأساليب وطرق صحية سليمة
بالإضافة الى التوازن دوائي.
هذا البرنامج داخل خدمات الصحة مجانا لكل



الكتيب برعاية شاحل- خدمات طبية عن بُعد

من المهم معرفة !

بإمكان مؤمني التأمين المكمل في صناديق المرضى المصابين باحتشاء عضلة القلب، بإمكانهم الحصول على خدمات طبية عن بُعد لبتّ تخطيط القلب بشروط مخفّضة. للاستفسار عن حقوقكم او لتعليمات اخرى اتصلوا على *١١٢٦, www.shahal.co.il