

Açık Kalp Ameliyatı Sonrası Kaliteli Yaşam

Açık kalp ameliyatları, günümüzde ülkemizde birçok merkezde yapılmaktadır. Teknoloji ve bilgi birikiminin gelişmesiyle birlikte yaşanan sıkıntılar azalmıştır.

Cerrahi girişim hastayı; fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden etkiler. Ameliyat sonrası dönemde yaşam tarzı değişiklikleri gereklidir. Hasta eğitimi; bireyin gereksinimlerini karşılayacak, sorunlarına çözüm üretecek bilgi, beceri, tutum ve davranışların kazanılması süreci olarak tanımlanabilir. Hastanın sağlığı ile ilgili konularda bilgilenmesi;

*Bireyin hastalığı ya da sorunlarıyla baş edebilmesi,

*Tedavi ve uygulamalara yardımcı olabilmesi,

*Gelişebilecek komplikasyonların en aza indirilmesi,

*Bakım maliyetinin azaltılması,

*Hastanede kalış süresinin kısaltılması gibi pek çok konuda yarar sağlamaktadır.

Taburculuk eğitimi; hasta ve ailesinin taburcu olduktan sonra gereksinimleri olabilecek bakım aktiviteleri ile ilgili sorumluluk almaya hazırlanmasıdır. Taburculuk eğitiminin amacı;

*Evde bakım gereksinimlerini karşılamalarına yardımcı olmak,

*Gerektiğinde sağlık ekibinden yardım almalarını kolaylaştırmak,

*İyileşme sürecini hızlandırmak,

*Normal yaşama en kısa sürede geçişi sağlamaktır.

*Yeni bir yaşam stili geliştirmelerini sağlamaktır.

Triflow (üfleme topları) ile akciğerlerin çalıştırılması, ameliyat sonrası egzersiz kapasitesi azalmış akciğerlerin eski kapasitesine döndürülmesi için 2 ay süre ile önerilir. Sternum iyileşme süresi ortalama 3 ay hastanın dikkat etmesi gereken süre 6-8 haftadır. Göğüs korsesi kullanımı ve yatış pozisyonu önerilir. Ameliyattan 4-5 gün sonra duş alınabilir. Bu yara yeri hijyenini sağlayarak enfeksiyondan koruyacaktır. Banyoda yalnız kalınmamalı, çok sıcak su kullanılmamalı ve banyo sonrası yaraya batikon sürülmelidir. Ameliyat sonrası anti embolik çoraplar sadece damar alınan bacağı değil her iki bacağı giydirilmelidir. Bu süre ortalama 2 ay devam etmeli, çoraplar elde ılık su ve sabun ile yıkanmalıdır. Hastaların taburculuk sonrası kardiyak rehabilitasyon ünitesine başvurması önemlidir. Hastalara taburculuk sonrası ilk 1 hafta evde istirahat, sonrasında ise düzenli yürüyüş önerilmektedir. Egzersiz sırt ağrılarını önler, akciğer kapasitesini artırır, kabızlığı ve ödemi engeller ve kilo kontrolü sağlar.

Genel olarak az yağlı ve az tuzlu beslenme önerilir, doktor sıvı kısıtlaması önermediyse bol sıvı tüketilir. Yemeklerin haşlama veya ızgara olması önerilir. Açık olmak kaydı ile günde 2-3 bardak çay içilebilir. Kafein içeriği nedeni ile kahve önerilmez.

Evde tansiyon, nabız, ateş takibi yapılmalıdır. Tansiyon 160-90 mmHg, ateş 38 derece üzeri nabız 60/dk altı ve 110/dk üzeri durumlarda hekim kontrolüne gelinmelidir. Yara yerleri her gün kontrol edilmeli, akıntı, kızarıklık, ateş varlığında hastaneye başvurulmalıdır.

Bacaklarınızda şişlik varsa daha yukarı kaldırın, eğer bacaklardaki şişlik buna rağmen azalmazsa doktorunuza danışın.

Taburcu olduğunuz gün hastaneden çıkarken epikriz denilen hasta çıkış raporunu almayı unutmayınız. Kontrole gelirken de getiriniz. Ne tür bir kalp ameliyatı olduğunuz hakkında bilgi edinmek için hastaneden almış olduğunuz epikriz raporunu mutlaka okuyunuz. İlk kontrole geldiğinizde eğer ilaçlarınız için sağlık kurulu raporunuz yok ise lütfen doktorunuza bilgi veriniz ve sağlık kurulu raporunuzu alınız. Sağlık kurulu raporu almanızın amacı; ilaçlarınızı doğru doz ve zamanda almanızın sağlayacaktır.

Ameliyat yerlerindeki dikişler, yaklaşık bir hafta sonra poliklinikte alınacaktır. İlk kontrol tarihine kadar yazılan reçetedeki ilaçları düzenli ve eksiksiz olarak kullanınız.

Ameliyattan uzun süreli yarar sağlamak için kan şekeri, tansiyon, kolesterol gibi değerlerinizin kontrol edilmesi gerekir. İlaçlarınız ve takipleriniz bu kontroller sonucunda düzenlenecektir. Ameliyat sonrası kontrol, hastalığınıza ve yapılan ameliyata göre değişmekle birlikte birinci hafta, birinci ay ve 3. ay şeklinde olacaktır. Coumadin ilacını kullanan hastalarda vücudun herhangi bir yerinde kanama, dişeti kanaması, vücudun herhangi bir yerinde morluk, katran kıvamında büyük tuvalete çıkma ve kahve telvesi şeklinde kusma olabilir.

Kalp ameliyatından sonra verilen ilaçların dışında kullandığınız (guatr, diabet, vb.) ilaçlarınızı ilgili doktorunuzun önerisine göre kullanmaya devam ediniz. Doktor kontrolü olmadan hiçbir ilacınızın dozunu değiştirmeyiniz veya ilacınızı kesmeyiniz. İlacınızı almayı unuttuğunuz zaman asla 2 günlük dozu bir seferde almayınız. Eğer 2 ya da daha fazla gün üst üste ilacınızı almayı unutursanız doktorunuzu arayınız; doz değişimi gerekebilir.

Ameliyat sonrası kurallarına uyulursa genellikle 8- 10 yıl sorunsuz bir yaşam sağlanır. İlk 1 ay sırt üstü yatmaya dikkat edin. Oturur pozisyonda yatmanız gerekmez. Gündüz kısa uykulardan (şekerleme) kaçınınız. Yatmadan önce kitap okuma, bulmaca çözme, müzik dinleme, çok hafif atıştırma gibi sizi sakinleştirecek bir aktivitede bulununuz. Gün içinde size yazılıdandan farklı bir ağrı kesici almayınız.

Ayak ve bacaklarınızda ödem (şişlik) oluşabilir. Buna engel olmak için ayaklarınızı sarkıtmamalı ve istirahat ederken kalp seviyesinin üstünde olacak şekilde kaldırmalısınız. Ayrıca çoraplarınızı giymeyi de ihmal etmeyiniz. Başlangıç aşamasında kısıtlamaya gidilmese de tuzlu gıdaları fazla tüketmeyiniz. Göğüs, sırt ve omuzlarınızda ağrınız olabilir. Bu nedenle taburcu olurken reçetenize yazılmış olan ağrı kesici ilaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde kullanınız. Yavaşça yapılacak bir sırt masajı, sırt ve omuzdaki ağırlı kaslarınızı gevşetip sizi rahatlatacaktır. Ayrıca ılık bir duştan da yarar sağlayabilirsiniz. Eğer sağlıklı bir erişkin 1 hafta süreyle yatakta yatar ise, kas kitlesinin %15'ini kaybeder. Bu nedenle 1 veya 2 haftalık yatak istirahati gerektiren bu ameliyattan çıkıp, yorgunluk ve güçsüzlük hissetmek olağandır. Bir başka faktör ise, kesi yerlerinin iyileşmesi için fazla miktarda enerjiye ihtiyaç duyulması durumudur. Bu da vücudun halsiz kalmasına neden olur. Bu his, 3 veya 4 hafta sürer. Vücut gücünün yeniden kazanılması için en yararlı yollardan biri yürüyüştür. Yürüyüş mesafesi ve zamanı kademeli olarak artırılmalı, fazla yüklenmeden egzersizlere her gün devam edilmelidir.

Çoğu hasta eve döndüğünde depresyona girmektedir. Duygusal yönden güçsüz olunması nedeniyle ameliyat sonrası bu tip hisler normal sayılabilir. Depresyondan kurtulmanın en iyi yolu, aile üyeleri ve yakın arkadaşlar ile konuşmak ve fazla ağır olmamak koşuluyla egzersiz yapmaktır. Aile fertlerinin yeni kaygı ve üzüntü sebepleri yaratmamaları da önemlidir. Hastanın eski aktivitesini kazanmasıyla tüm duygular normale döner

Araba kullanımı 8-10 hafta sonra olabilir. Uzun yolculuklar ve uçak yolculuğu için ilk hekim kontrolü beklenmelidir. 1 ayın sonunda hekim aksi bir şey söylemedikçe hasta göğüs kemiğini korumak kaydı ile cinsel ilişkide bulunabilir.

Bedensel bir işte çalışılıyorsa 3 ay sonra, masa başı işlerde 4 hafta sonunda hekim bilgisi dâhilinde işe dönüş yapılabilir.

Doç. Dr. Serpil TAŞ

Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı