

**Załącznik nr 7 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów,
edycja nr 3**

Styl życia pacjentów po zabiegach kardiochirurgicznych

- Unikaj wyczerpujących zajęć (uprawiania sportów, np. podnoszenie ciężarów, pływanie), ciężkich prac ogrodowych.
- Wskazana jest kilkuminutowa jazda na rowerze stacjonarnym dwa razy dziennie.
- Nie podnoś więcej niż 4-6 kg (najlepiej ciężar równo rozłożony na obie ręce).
- Często spaceruj na świeżym powietrzu (w razie złej pogody pochodź po domu).
- W ciągu dnia postaraj się wygospodarować czas na dwie krótkie 30 minutowe przerwy.
- Możesz wykonywać drobne zajęcia domowe (np. przygotowywanie lekkich posiłków, ślanie łóżka, drobne prace domowe).
- Unikaj zajęć wymagających gwałtownych i silnych ruchów kończynami górnymi.
- Unikaj noszenia obcisłych i szorstkich ubrań, mogących drażnić ranę, ubrania luźne będą najodpowiedniejsze.
- Noś wytrzymałe i wygodne obuwie na niskich obcasach. Staraj się nosić tylko luźne bawełniane skarpetki.
- Nie prowadź sam samochodu (po upływie około trzech miesięcy po zabiegu możesz zacząć samodzielnie prowadzić, w czasie jazdy używaj pasów bezpieczeństwa).
- Nie podróżuj w odległe miejsca (łącznie z lataniem samolotem)-zaraz po zabiegu.
- Bądź opanowanym-unikaj pośpiechu, nadgorliwych działań, po wysiłku-zawsze odpocznij.
- Unikaj spożywania potraw ciężkostrawnych, które mogą doprowadzić do nadwagi (smalec, wyroby wieprzowe, wątroba, słodczyce).
- Stosuj dietę zaleconą przez lekarza.
- Powinieneś urozmaicić dietę-pozwoli Ci to uniknąć zaparć (kasza, artykuły spożywcze z dużą zawartością błonnika, chleb gruboziarnisty).
- Zawsze staraj się zachować zimną krew w sytuacjach stresowych.
- Powoli powracaj do aktywności seksualnej.

- Regularnie i o tej samej porze zażywaj zalecane dawki leków.
- Dbaj o higienę osobistą. Codziennie bierz prysznic lub kąpiel, unikając zimnej lub bardzo gorącej wody.
- Delikatnie obmywaj blizny pooperacyjne letnią wodą z mydłem w płynie (nie mocz ich zbyt długo). Delikatnie wytrzyj je do sucha.
- Rzuć palenie.
- Nie spożywaj alkoholu (dopiero po około pół roku po zabiegu jest dopuszczalne spożywanie niewielkich ilości czerwonego, wytrawnego wina).
- Zalecane zakładanie pasa piersiowego, ponieważ obserwuje się skuteczniejszą rehabilitację po zabiegach kardiochirurgicznych.

Literatura:

1. A. Szczeklik „Choroby wewnętrzne” Medycyna Praktyczna, Kraków 2005
2. D. Kaszuba, A. Nowicka „Pielęgniarstwo kardiologiczne” PZWL, Warszawa 2011