

Załącznik nr 7 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*, edycja nr 4

Styl życia pacjentów po zabiegach kardiochirurgicznych

Najważniejszą zasadą przez pierwsze 6–12 tygodni jest ochrona zrastającego się mostka.

1. Unikaj wyczerpujących zajęć (uprawiania sportów, np. podnoszenie ciężarów, pływanie), ciężkich prac ogrodowych.
2. Wskazana jest kilkuminutowa jazda na rowerze stacjonarnym dwa razy dziennie.
3. Nie podnoś więcej niż 4 kg (ciężar równo rozłożony na obie ręce).
4. Unikaj gwałtownych ruchów kończynami górnymi, rozciągania klatki piersiowej oraz unoszenia rąk powyżej poziomu ramion (kąt 90 stopni).
5. Często spaceruj na świeżym powietrzu (w razie złej pogody bądź aktywniejszy w domu).
6. W ciągu dnia postaraj się wygospodarować czas na dwie krótkie 30 minutowe przerwy.
7. Możesz wykonywać drobne zajęcia domowe (np. przygotowywanie lekkich posiłków, ślanie łóżka, drobne prace domowe).
8. Unikaj noszenia obcisłych i szorstkich ubrań, mogących drażnić ranę, ubrania luźne będą najodpowiedniejsze.
9. Noś wytrzymałe i wygodne obuwie na niskich obcasach. Staraj się nosić tylko luźne bawełniane skarpetki. Nie zakładaj nogi na nogę.
10. Nie prowadź sam samochodu (po upływie około trzech miesięcy po zabiegu możesz zacząć samodzielnie prowadzić, w czasie jazdy używaj pasów bezpieczeństwa).
11. Dłuższe podróże, zarówno samolotem, jak i innymi środkami lokomocji, trzeba odłożyć na później. Mniej więcej jest to okres około dwóch miesięcy po operacji, w razie nieprzewidzianych okoliczności warto się skonsultować z lekarzem.
12. Bądź opanowany – unikaj pośpiechu, nadgorliwych działań, po wysiłku zawsze odpocznij.
13. Duża zawartość pełnowartościowego białka zapewnia szybkie gojenie się ran. W każdym posiłku powinny być obecne warzywa i owoce, które są źródłem witamin i soli mineralnych niezbędnych w procesie regeneracji organizmu. Błonnik obecny w pieczywie pełnoziarnistym oraz warzywach i owocach zapobiega zaparciom i biegunkom, reguluje pracę jelit.
14. Unikaj sytuacji stresowych.
15. Do 3 miesięcy nie śpij na bokach, wskazane leżenia na wznak.
16. Powoli powracaj do aktywności seksualnej.
17. Regularnie i o tej samej porze zażywaj zalecane dawki leków.
- 18. PAMIĘTAJ: Jeżeli masz wszczepioną mechaniczną zastawkę, preparaty przeciwkrzepliwe musisz stosować do końca życia!**
19. Jeśli chorujesz na cukrzycę lub masz wysokie wartości ciśnienia tętniczego krwi kontroluj:
 - poziom glukozy na czczo i wg wskazań lekarza
 - kontroluj ciśnienie krwi rano i wieczorem.
20. Dbaj o higienę osobistą. Codziennie bierz prysznic lub kąpiel, unikając zimnej lub bardzo gorącej wody.
21. Delikatnie obmywaj blizny pooperacyjne letnią wodą z mydłem w płynie (nie mocz ich zbyt długo). Delikatnie wytrzyj je do sucha, zawsze czystym świeżym ręcznikiem.
22. Unikaj zabiegów kosmetycznych (depilacji) na klatce piersiowej i kończynach dolnych do czasu całkowitego zagojenia się ran.
23. RZUĆ PALENIE. Jest to konieczne dla dalszej, pomyślnej rekonwalescencji.
24. Nie spożywaj alkoholu.

25. Do 3 miesięcy zalecane jest zakładanie pasa piersiowego w ciągu dnia, stabilizuje klatkę piersiową: zmniejsza dolegliwości bólowe poprzez ograniczenie ruchów klatki, co jest kluczowe np. podczas kaszlu, kichania czy wstawania.
26. Należy unikać infekcji! Warto zaszczepić się przeciw grypie sezonowej.
27. Bądź pod stałą kontrolą lekarza w poradni kardiologicznej, kardiochirurgicznej.

Literatura:

- Empendium „Interna Szczeklika” Medycyna Praktyczna, Kraków 2024
- M. Grzymisławski „Dietetyka kliniczna” PZWL Warszawa 2019
- D. Kaszuba, A. Nowicka „Pielęgniarstwo kardiologiczne” PZWL, Warszawa 2011

Opracowanie: mgr Agnieszka Palmowska
Kraków, 19.08.2026 r.