

MAGDI YACOUB HEART FOUNDATION ASWAN HEART CENTRE  
البرنامج الصحي التثقيفي  
البرنامج الصحي التثقيفي  
يساعدك هذا الكتيب على تحقيق فهم أفضل sop  
على تحقيق فهم أفضل  
تعليمات الخروج للكبار

العناية بالجروح والنظافة الشخصية

- \* الحفاظ على الجرح نظيفا و جافا عدم وضع (مراهم - مطهرات - ضمادات) على الجرح إلا بأمر من الطبيب.
- اتصل بالجراح فورا عند حدوث:
- \* زيادة افرازات من الجرح.
- \* عدم إلتئام الجرح.
- \* إحمرار او سخونه حول الجرح.
- \* إرتفاع حرارة الجسم أكثر من ٢٠ درجة مئوية.
- النظافة الشخصية:

- \* الإستحمام يوميا و مراعاة تجفيف الجرح جيدا.
- \* غسيل الأسنان مرتين يوميا وبعد تناول الطعام لتجنب حدوث إلتهاب فى غشاء القلب.
- \* الإقلاع عن التدخين و الا ابتعاد عن المدخنين.
- \* بالنسبة للسيدات عليكي إارتداء حمالة الصدر باستمرار.
- \* يجب إرتداء حزام الصدر باستمرار لمدة ثلاثة شهور بعد العملية.

الأغذية و الأطعمة المناسبة

- \* تناول الوجبات قليلة الملح والدهون.
- \* تناول الغواكه والخضروات.
- \* الإبتعاد عن الوجبات السريعة و المعلبات.
- \* بالنسبة لمرضى السكر عليهم إتباع النظام الخاص بهم ومتابعة نسبة السكر فى الدم بصفه منتظمة.
- \* الإمساك أمر شائع لذلك إحرص على تناول الأطعمة التي تحتوى على الألياف و الإتصال بالطبيب لوصف ملين.

أنشطة:

- يستغرق إلتئام عظمه القص ( ٧ - ١ ) أسابيع لذا تجنب الاتى:
- \* رفع الأشياء الثقيلة.
- \* دفع أو سحب أي باب ثقيل.
- \* لإستلقاء على البطن او أحدا لأجناب.
- \* إستخدام الذراعين لتغيير الوضع للجلوس.
- الأدوية:

الإلتزام بالأدوية التي وصفها الطبيب وإستشارة الطبيب عند حدوث أي أعراض جانبية.

في حالة الطوارئ يمكنكم الاتصال بالرقم الاستعلامات :- ٩٩٢٣٢٧٩٩

ملاحظات هامة للمرضى الذين خضعوا لعملية زراعة الشرايين

تورم الساق التي تم أخذ الوريد منها (في بعض حالات جراحة تغيير الشرايين التاجية) على مدى الشهر القليله الأولى يعد  
\* تجنب وضع ساق على ساق وابقاء القدمين مرتفعه مادمتم جالسا او مستلقيا.  
\* تمارين الساق والكاحل.  
\* المشى بين الحين والآخر.  
\* إرتداء الشراب الطبي.