**Выздоровление после кардиохирургических операций**

Перед тем, как покинуть клинику после операции, Вам будут даны рекомендации о том, как вести себя в первое время, которое длится от 2 до 6 месяцев. В процессе выздоровления могут быть периоды улучшений и ухудшений, которые ожидаемы и не должны вызывать тревогу пациента. Для тех, у кого операция выполнялась с использованием малоинвазивных технологий этот период значительно меньше.

Вот типичные инструкции:

**Ухаживайте за швом.**

Перед выпиской Вам обязательно расскажут, как ухаживать за швом. В большинстве случаев пациент выписывается после снятия швов и (или) скрепок. В некоторых случаях снятия швов не требуется – швы рассасываются самостоятельно через 2 месяца. Возможно появление проходящих со временем ощущений потери чувствительности, зуда и боли в месте операции.

 **Очень важно следующее:**

* Держать область шва в чистоте и сухости.
* Использовать только мыло и воду для мытья этой области.
* Не использовать мази, масла, растирки или компрессы пока Вам специально не скажут это делать.
* Есть здоровую пищу, чтобы ускорить выздоровление.

**Как принимать душ:**

Если Ваш шов заживает и сухой, то Вы можете принимать "быстрый" душ (не дольше 10 минут). Если у Вас имеются неснятые швы на груди - стойте спиной к душу.

Если у Вас нет душа - можете принять сидячую ванну без погружения шва под воду. И не мокните в ванной, а мойтесь.

Вода должна быть теплая - не горячая и не холодная. Слишком горячая или слишком холодная вода может привести к обмороку.

**Как мыть область шва:**

* Используйте обычное мыло, не парфюмерное мыло и не гель. Не применяйте новый бренд мыла во время выздоровления - пользуйтесь проверенным.
* Намочите руку или мочалку мыльной водой и аккуратно мойте область шва вверх и вниз. Не трите область шва мочалкой до тех пор, пока не сойдут все корочки и шов полностью не заживет.

**Позвоните врачу, если появились признаки инфекции:**

* Увеличилось отделяемое из раны
* Края раны разошлись
* Появилась краснота и припухлость в области шва.
* Поднялась температура тела (выше 38 градусов Цельсия)
* Если у Вас диабет и уровень сахара поднялся гораздо выше обычного.

**Облегчение боли**

Первое время у Вас будет дискомфорт в мышцах груди, в области шва и грудной клетке в целом при активном движении. Зуд, чувство скованности в области шва или нарушение чувствительности - нормальные явления после операции. У Вас не должно быть болей в грудной клетке, похожих на те, что Вы испытывали до операции. Перед выпиской Вам будут рекомендованы обезболивающие и противовоспалительные средства.

Если у Вас была выполнена операция АКШ, то помимо болезненных ощущений в грудной клетке у Вас будут болезненные ощущения в ноге (откуда брали вену для шунтов). Ежедневные прогулки, умеренная активность и время помогут Вам справиться с дискомфортом в ноге.

Обязательно обратитесь к врачу, если у Вас появилась подвижность в грудине или пощелкивание в грудине при движении.

**Отечность**

Вы вернетесь домой с небольшой отечностью в ногах и стопах, особенно если у Вас "брали" вену для шунтов. Если Вы отметили отечность:

* Во время отдыха старайтесь держать ногу(и) в возвышенном положении. Самый простой способ сделать это - лечь на диван или кровать и положить ноги на несколько подушек. Или лечь на пол и положить ноги на диван. Делайте это три раза в день по часу и отеки заметно уменьшатся. (Важно: просто лежа на спине, вы недостаточно поднимаете ноги).
* Не перекрещивайте ноги, когда сидите
* Ежедневно гуляйте, даже если Ваши ноги опухли
* Пользуйтесь компрессионными чулками или эластичными бинтами
* Необходимо бинтовать оперированную ногу в течение 6 недель со дня операции
* Следует бинтовать ногу до колена. Не нужно бинтовать выше колена, даже если послеоперационный шов продолжается выше него.
* Бинты следует снимать на ночь. Это время можно использовать для их стирки в целях повторного использования.

Обратитесь к врачу, если отечность на ногах резко увеличится и появится болезненность, особенно если это будет сопровождаться одышкой при движении.

**Лекарственные препараты**

Вам потребуется прием лекарств после операции. Ваш врач скажет, как долго Вам придется принимать препараты - лишь первое время или пожизненно. Убедитесь, что Вы поняли названия препаратов, для чего они и как часто Вам их принимать. Принимайте только те препараты, которые были Вам прописаны. Обсудите с врачом необходимость приема препаратов, которые Вы принимали до операции. Без консультации с врачом НЕ принимайте новых препаратов (пищевых добавок, обезболивающих, препаратов от простуды) и не увеличивайте дозировок старых.

**Управление автомобилем**

Ваш врач скажет Вам, когда Вы сможете вернуться к управлению автомобилем. Это возможно после того как Ваша грудина начнет срастаться и рефлексы полностью восстановятся. На это обычно уходит до 9 недель после операции. До того момента Вы можете быть пассажиром столько, сколько захотите. Если Вы решили предпринять длительную поездку в первые девять недель после операции, останавливайтесь каждый час и гуляйте по 5-10 минут.

**Возвращение к работе**

Вам необходимо время для выздоровления. Обычно это занимает 6-9 недель. Ваш врач скажет Вам, когда Вы сможете вернуться к работе. Если возможно применить гибкий график работы, то Вам будет проще вернуться к нормальному трудовому ритму. Если возможно, наращивайте нагрузку постепенно.

**Активность**

Для первых 6-9 недель:

* Постепенно наращивайте нагрузку. Вы можете выполнять легкую работу по дому, но не стойте на одном месте более 15 минут.
* Важно соблюдать симметричность нагрузок на плечевой пояс – например, опираться всегда обеими руками при вставании с кресла, тем самым исключаются перекашивающие нагрузки на грудину.
* Не поднимайте предметов тяжелее 5 кг (при необходимости эта цифра может быть изменена Вашим врачом). Также, не тяните и не толкайте тяжелые предметы.
* Вы можете легко выполнять упражнения руками выше уровня плеч - доставать что либо, причесывать волосы. Но не держите руки поднятыми длительное время.
* Некоторые пункты могут быть исключены или добавлены новые, но только Вашим врачом. Не забывайте отдыхать при появлении незначительной усталости. Не ходите по лестнице вверх-вниз несколько раз в день, даже если Вам это кажется нетяжелым и, особенно, в первый приезд домой. Гораздо лучше планировать свой день так, чтобы утром спускаться по ступенькам а вечером подниматься.
* Не перенапрягайте себя - распределяйте нагрузку равномерно на весь день. Если Вы устали - отдохните и перенесите невыполненные упражнения на другой раз.
* Гуляйте ежедневно. Ваш врач или инструктор-реабилитолог подробно объяснит Вам, как и сколько правильно гулять, когда Вы вернетесь домой.
* Старайтесь высыпаться. Если чувствуете усталость - идите спать раньше. Не дремлите в течение дня, иначе Вам трудно будет уснуть.

**Секс**

Многие пациенты и их партнеры переживают по поводу продолжения сексуальной жизни после операции на сердце. Объем энергии, необходимый для совершения полового акта со своим партнером равен объему энергии, затрачиваемой на подъем на один-два пролета по лестнице или прогулку на расстояние около 1 км в быстром темпе. Если Вы не можете позволить себе подобную нагрузку без появления усталости и одышки, пожалуйста, не торопитесь возвращаться к прежней сексуальной жизни, дождитесь выздоровления. Для первых 6-9 недель выбирайте позиции с наименьшей нагрузкой на грудину, руки и грудную клетку.

* Помните, что у сексуальных отношений две стороны - физическая и эмоциональная
* Говорите открыто со своим партнером
* Постепенно набирайте темп в сексуальных отношениях
* Занимайтесь сексом только тогда, когда Вы чувствуете себя отдохнувшим и физически комфортно
* Ставьте перед собой реальные цели - Вам потребуется время, чтобы вернуться к активной сексуальной жизни
* Поддерживайте честность и любовь во взаимоотношениях

И скоро Вы и Ваш партнер вернетесь к удовлетворяющим друг друга эмоциональным и физическим взаимоотношениям. Беспокойство со стороны одного из партнеров может служить препятствием сексуальному удовлетворению. Обсуждайте возникающие проблемы с Вашим врачом.

**Спорт.**

Любая спортивная нагрузка, за исключением ходьбы, может быть разрешена лишь по-сле консультации с кардиологом или семейным врачом. Следует увеличивать физические нагрузки постепенно, переходя от легких упражнений к более сложным.

Рекомендуется ходьба по утрам и вечером, в хорошую погоду, желательно по ровной местности, без значительных подъемов.

**Подъем тяжестей.**

Необходимо избегать подъема тяжестей весом свыше 5 кг. В течение 3-4 месяцев после операции (это необходимо для полного заживления грудинной кости).

**Работы по дому.**

На первом этапе вы сможете заниматься лишь легкими работами по дому, такими, как уборка пылесосом и помощь в приготовлении пищи. Постепенно можно будет увеличить объем домашних работ. Следует избегать выполнения работ, требующих физических усилий.

**Лестницы и наклоненные поверхности.**

Подъем по лестнице требует более значительных усилий, чем ходьба по ровной мест-ности. Следует подниматься и спускаться по лестнице с остановками для отдыха. Подъем по наклонной поверхности требует наибольших усилий. Следует подниматься постепенно с остановками для отдыха.

**Прием гостей.**

В начальный период вашего пребывания дома желательно попросить родственников и знакомых сократить посещения, которые значительно утомляют.

Желательно сократить посещение маленьких детей, которые могут быть носителями различных вирусных инфекций.

**Осанка.**

После операции возможны изменения осанки: плечи наклонены вперед, спина сгорблена из- за слабости и боли.

Следует постоянно стараться выпрямить спину и расправлять плечи.

**Поездки за границу.**

Прежде чем вы будете планировать полет или поездку за границу, стоит консультироваться с лечащим врачом.

**Кардиологическая реабилитация**

Для многих людей с ИБС, программа кардиологической реабилитации дает прекрасную возможность изучить комплекс необходимых упражнений, узнать больше о болезни сердца и изменить свой образ жизни, чтобы предотвратить дальнейшее развитие болезни.

Ваш семейный врач может дать Вам информацию о подобных программах у Вас по месту жительства (система кардиологических санаториев находится в введении фонда Соцстраха).

**Диета**

Вы должны есть здоровую пищу, и она поможет Вам быстрее выздороветь. Ваш врач скажет, если Вам нужна особенная диета. Это нормально, если после операции у Вас снижен аппетит. Это лишний повод есть чаще, но меньшими порциями. Ваш аппетит вернется через несколько недель. Если этого не произойдет - обратитесь к врачу.

**Сон**

Очень важно достаточно отдыхать, чтобы избегать переутомления. К сожалению, у многих пациентов после операции нарушается сон. Нормальный режим сна вернется через несколько недель. Обратитесь к врачу, если недостаток сна отражается на Вашем поведении или нормальный режим сна ни как не восстанавливается.

**Эмоции**

Это нормально, если после выписки Вы чувствуете себя расстроенным или в депрессии. Эти эмоции могут быть связаны с тем, что Вы не знаете, что ожидать или, что может случиться, или в результате усталости от небольшой нагрузки. Временный упадок настроения - нормальное явление, и постепенно уйдет, когда вы втянитесь в свою обычную жизнь и работу.

Однако иногда депрессивное настроение может тормозить Вас в возвращении к нормальной жизни. Если подавленное настроение только усиливается и сопровождается другими симптомами, которые сопровождают Вас каждый день в течение более чем недели - вам необходимо лечение у специалиста.

Чтобы обрести эмоциональное равновесие:

* Одевайтесь каждый день
* Гуляйте ежедневно
* Вернитесь к Вашим хобби
* Делитесь Вашими ощущениями и переживаниями с другими
* Ходите в гости, сначала ограничивайте визиты 15-ю минутами. Далее продлевайте их в зависимости от самочувствия
* Уделяйте достаточное время для ночного сна

Присоединитесь к группе кардиологической реабилитации, съездите в санаторий.

**Более серьезные причины для назначения специфического лечения:**

* У Вас появились суицидальные мысли. Суицид не является решением проблемы, а лишь причиняет боль Вашим родственникам и друзьям. Если у Вас появились мысли о суициде, обратитесь к врачу, или в специальную круглосуточную службу, или отправляйтесь в ближайшую больницу.
* Ваши негативные мысли присутствуют достаточно долгое время.
* У Вас нет никого, кому Вы можете доверять. Если у Вас нет никого, с кем Вы можете поделиться своими мыслями и переживаниями, трудно оценит реальность Ваших опасений.

Без лечения депрессия только усилится. Для "сердечников" депрессия может закончиться развитием инфаркта. Ваш врач может направить Вас к специалисту, чтобы тот определил Вам необходимое лечение.

**Умственное здоровье и операции на сердце**

Многие пациенты расстраиваются, потому что чувствуют после операции ухудшение памяти, а порой и снижение интеллекта. Эти когнитивные изменения - нормальное явление после операций на сердце. Весь организм, включая мозг, испытывает серьезный стресс во время операции, особенно если операция требует остановки сердца и использования аппарата искусственного кровообращения. Со временем, как правило, нормальная когнитивная функция восстанавливается. Пациенту следует избегать расстраиваться по поводу этого побочного эффекта операции. Вы не должны форсировать себя в решении все более и более трудных для мозга задач, и избегать (первое время) умственного перенапряжения.

**Наблюдение после операции**

Вся информация об обследованиях, проведенных у нас, операции и послеоперационном течении отправляется Вашему кардиологу/терапевту по месту жительства. Обратиться к нему Вы должны сразу же по приезду домой. Вы должны периодически посещать своего кардиолога/терапевта, даже если Вас ничего не беспокоит, для того, чтобы специалист следил за ходом Вашего выздоровления и, при необходимости, вносил коррективы в получаемую Вами терапию. И наконец, именно он определит для вас время, когда вы сможете приступить к работе и вернуться к вождению автомобиля. Ваш врач сам скажет, как часто Вы должны его посещать. Так же важно регулярное наблюдение у нас в Центре (на базе консультативного отделения). Как правило, это происходит 1 раз в год. Не забудьте предварительно договориться с врачом о визите.

Следите за выполнением всех требований врача в отношении факторов риска прогрессирования вашего заболевания: следите за уровнем холестерина, артериальным давлением, весом и курением. Ваш врач может периодически проводить анализ развития Вашего заболевания, темпов выздоровления. Для этого старайтесь при необходимости (если Вас вызвал врач) появляться в клинике для прохождения обследования.

Если Вам выполнялась операция на клапанах сердца, Вам необходимо предупреждать появление любого вида инфекции, дабы предотвратить развитие инфекционного эндокардита. Это включает прием антибиотиков перед тем, как Вам будет выполнена какая либо инвазивная процедура, стоматологическая процедура или операция. Ваш врач более подробно объяснит Вам, как уменьшить риск развития осложнений.

**Заключение**

* Каждый пациент возвращается к объему привычной активности в своем индивидуальном темпе. Не следует сравнивать себя с другими пациентами, перенесшими операцию на сердце и соревноваться с ними.
* Если у вас имеются какие – либо проблемы, связанные с перенесенной операцией, не стесняйтесь обращаться к лечащему врачу или кардиологу.
* В минуту усталости оставьте своих гостей и прилягте отдохнуть. Сократите посещение друзей.
* Старайтесь отдыхать в полдень.
* В течение некоторого времени боли в области послеоперационных швов будут мешать вам спать. Послушайте радио или музыку, чтобы отвлечься, или встаньте и пройдитесь немного и, потом, попытайтесь снова заснуть. Пользуйтесь снотворными таблетками только в последнюю очередь.
* Для периода выздоровления характерны частые смены настроения, что проходит с течением времени.
* Рекомендуется ходьба по ровной местности. Выберите себе маршрут для ходьбы. Ходьба должна доставлять удовольствие. Не следует ходить до утомления. Старайтесь отдыхать в пути.
* Рекомендуется носить хлопчатобумажную или трикотажную одежду, не раздражающую послеоперационный рубец.
* Важно сообщить каждому врачу, к которому вы обращаетесь, что вы перенесли операцию на открытом сердце.