



# Kalp ve Damar Cerrahisi

Kalp Ameliyatı Sonrası Yaşam



**Doğan  
Hastanesi**



## Kalp ve Damar Cerrahisi

Hastanemiz Kalp ve Damar Cerrahisi Servisi, alanının deneyimli doktorlarından kurulu ekibi ile modern teknolojik donanımı ve yüksek kalitede özenli hizmeti bir araya getirerek; kalp ve damar hastalıkları cerrahisi sürecini takip etmektedir.

### Kalp Damar Cerrahisi Hizmetleri

- **Koroner By-pass Cerrahisi (Açık kalp ameliyatı ve çalışan kalp de By-Pass)**
- **Minimal invazif Cerrahi**
- **Kapak Ameliyatları (Mitral,Aort, Trikusbit)**
- **Damar Cerrahisi**
  - **Atardamar (Arter) hastalıkları ve tedavileri (Aort, Bacak Atardamarı, Boyun (carotis) Atardamarı)**
  - **Toplardamar (Varis)hastalıkları ve tedavileri (Varis Cerrahisi, Lazerle Tedavi, Radyofrekans ile tedavi, Köpük ve Skleroterapi )**

Doğan Hastanesi Kalp Damar Cerrahi Servisi olarak, geçirmiş olduğunuz kalp ameliyatı sonrası siz değerli hastamıza geçmiş olsun diliyoruz.

Ameliyat sonrası tedavi süreciniz bundan sonra evde dinlenme ve bakım dönemi ile devam edecektir. Unutmamanız gereken bu süreçte herkesin farklı tepkiler vereceğidir.

Kalp ameliyatı sonrası sosyal hayata katılımınız çok önemlidir. Kendinizi eve kapatmamalı, sosyal yaşamınızdaki aktivitelerden uzaklaştırmamalısınız. Sağlıklı bir birey neler yapabilirse, iyileşme sürecinizin sonunda, sizin de aynı aktiviteleri yapmanız için bir engel yoktur. Siz artık sağlıklı yaşamının önemi konusunda daha fazla bilince ve kararlılığa sahipsiniz. Bu sebeple hastalığınızı, hayatınızın bundan sonrasını daha sağlıklı yaşamak için bir uyarıcı, yol gösterici olarak görmelisiniz. Bu kitapçıkta sunulan önerilerin çoğu, sağlıklı yaşamak isteyen herkes için geçerli olan kurallardır.

## Evdeki İlk Gününüzde Neler Yapmalısınız?

Evdeki ilk gününüzde bir miktar yorgunluk hissedebilirsiniz Bu nedenle ilk gününüzü dinlenerek geçirmeli ziyaretçi kabul etmemeye çalışmalısınız.

## Bireysel Bakım Nasıl Yapılmalıdır?

### Duş Alma:

- Doktorunuz farklı bir uyarıda bulunmadıysa, genel olarak ameliyattan 4-5 gün sonra ılık su kullanarak duş alabilirsiniz.
- Duş, sandalye ya da tabure üzerinde oturarak alınmalı ve yorgun hissedeceğiniz için yanınızda yakınlarınızdan birinin yardım amaçlı bulunması gereklidir.
- Yara yerinizi ılık suyla ve sabunla yavaşça yıkamalı, ovalamalı ve duş sonrası yara yerini kuru tutmalısınız. Doktorunuz önermediyse, yara yerine losyon, krem vs. kullanmayınız.

### Kilo Takibi:

- Kalp ameliyatlarından sonra hızlı kilo alımı önerilmemekle birlikte, kişi her gün aynı saatlerde tartılmalı ve tartı sırasında giydiği elbiselerin eşdeğer ağırlıkta olması gereklidir. Gün içerisinde 1 kg'dan fazla ya da 1 hafta içerisinde 3 kg'dan fazla aldıysanız doktorunuz ile iletişime geçmelisiniz.

### Ödem (Şişlik) Önleme:

- Uzun süre hareketsiz kaldığınızda bacaklarınızda bir miktar şişlik gerçekleşebilir. Bunu önlemek için saatte bir ayağa kalkmanız ve birkaç dakika yürümeniz faydalı olacaktır.

- Doktorunuz önerdiyse, sabah uyandığınızda varis çoraplarınızı giymeli ve uyumadan önce çoraplarınızı çıkartmalısınız. Eğer, varis çorabını gün içinde çıkarıp tekrar giymeniz gerekiyorsa yatarak ayaklarınızı 20 dakika süreyle yüksekte bekletmeli ve daha sonra çorabınızı giymelisiniz. Çorapta kırışıklık, katlanma olmamasına dikkat etmelisiniz.
- Otururken ayaklarınızı sarkıtmamalısınız. Otururken ya da uzanırken ayaklarınızı hafifçe yukarıda tutarak, bacaklarınızın altını yastıkla destekleyiniz.

### Yara Bakımı:

- Ameliyattan sonra göğsünüzdeki kesi yeri hava ile temas eder ve sonrasında kuruyarak kabuk bağlar. Ameliyat yerlerinizi tam iyileşene kadar temiz tutmalı, yara yerine dokunmadan önce mutlaka ellerinizi yıkamalı, yumuşatıcı kremler, pudra, kolonya vs. sürmemeli ve bu bölgelerin hava almasına olanak sağlamalısınız.
- Ameliyattan sonraki bir yıl içerisinde yara yerlerinizi direkt güneş ışığı gelmemesine dikkat etmeli, yara izleri güneş ışığına maruz kalırsa koyulaşma meydana geleceğini bilmelisiniz.
- Yaralarınızı her gün kontrol ederek ve aşağıdakilerden birini fark ederseniz doktorunuza danışmalısınız.
  - Yara bölgesinde akıntı
  - Yüksek seyreden ve düşmeyen ateş gözlenmesi
  - Yara bölgesinde artan hassasiyet ve ağrı hissi
  - Yara kenarlarından taşan ve artan kızarıklık ve şişlik görülmesi "

### Ağrıyla Baş Etme Yöntemleri:

- Öksürme ve hapsirme durumlarında olabilecek ağrıyı azaltmak için ameliyat bölgenizi elle ya da küçük bir yastıkla desteklemeniz yeterli olacaktır.
- Omuz ve sırt bölgelerinde olabilecek ağrılar için doktorunuzun önerdiği ağrı kesicileri düzenli olarak kullanmalısınız.
- Pozisyonunuza bağlı ağrı yaşadığınız takdirde, pozisyonunuzu değiştirmek, omuz ve kolları sık sık hareket ettirip düzgün vücut pozisyonunda yürümek fayda sağlayacaktır.

## İlaç Kullanımında Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- İlaçlarınızı kolay ulaşabileceğiniz yerlerde bulundurmalı ve seyahate çıkarken ilaçlarınızı yeterli miktarda yanınıza almalısınız.
- İlaç kullanımında yemek öncesi yemekten on beş dakika önceyi, yemek sonrası ise yemekten on beş dakika sonrası ifade eder.
- Eğer ilacınızı almayı unutursanız bir sonraki ilaç saatinizde aynı ilaçtan iki tane birden almayınız.
- Doktorunuz önermediği sürece ilaçlarınızı kullanmayı bırakmayınız.
- İlaça bağlı beklenmeyen bir yan etki gözlediğinizde, doktorunuza durumu bildiriniz.

## Kabızlığı Önleme:

- Kalp ameliyatı sırasında kesilen göğüs kemiğinizin sorunsuz kaynakabilmesi için kabız olmamaya ve tuvalet sırasında fazla ıkınmamaya dikkat etmelisiniz.
- Uzun süre hareketsiz kalmamalı, Doktorunuzun önerdiği şekilde yürüyüşlerinizi yapmalısınız.
- Sabahları aç karına ılık su içmeniz gereklidir. Aldığınız sıvıların ılık olması önemlidir. Doktorunuz sıvı alımınızı kısıtlamadı ise günlük en az 1,5-2 litre sıvı tüketmelisiniz.
- Çok soğuk ve buzlu içecekler, koyu çay, kahve ve sigara kesinlikle içilmemelidir.
- Dışkılama alışkanlığınızı düzelterek her gün belli bir saatte ihtiyaç duymanız da tuvalete gitmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.
- Bağırsakların normal çalışması için posa içeriği yüksek olan gıdalar tüketmelisiniz. Kepekli ve tam tahıllı ekmek, diğer tahıllar, kuru baklagiller ile sebze ve meyve bu gıdalara örnek olabilir.



## Sağlıklı Beslenme Nasıl Olmalıdır?

Kalp Damar Sağlığımızı Korumak İçin Az Yağlı, Az Kolesterolü Beslenme ve Diyet Önerileri:

Ameliyattan sonraki günlerde iyileşmenizin hızlanması için bedeninizin aşırı miktarda kaloriye ihtiyacı “olacaktır. Bu nedenle 1 ay içerisinde herhangi bir diyet yöntemine başvurmamalısınız.

- Mideyi gelecek kadar çok yemek yememek gereklidir. Yemek anında su, kola gibi sıvı tüketilmemelidir, meyve tüketimi yemekten sonra değil mide boşaldıktan sonra yenmelidir. Günün son yemeğini yatmadan 2-3 saat önce yemelisiniz.
- Gün içerisinde az yağlı-kaymaksız süt veya yoğurt (2-3 su bardağı) ve az yağlı beyaz peynir (1 kibrit kutusu kadar), haftada 2-3 gün kırmızı et olmak üzere; 2 yumurta büyüklüğü kadar dana, sığır eti (yağsız) ve haftada 4-5 gün beyaz et olmak üzere; 4-5 yumurta büyüklüğü kadar tavuk, balık, hindi eti (haftada en az 1-2 gün balık eti) tüketmelisiniz.
- Haftada 1-3 kez 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir veya 1 köfte kadar et yeri-ne 1 tam yumurta (haşlanmış / yağsız) yenilebilir.
- Sıvı yağ kullanımında zeytinyağı veya fındık yağını tercih etmelisiniz.
- Günde en az 2-4 porsiyon pişmiş sebze yemeği tüketmeli ve çiğ sebzelerden yağ eklemeyen ve bol miktarda tüketmelisiniz. Sebzelerin suyu veya buharda pişmiş şeklinin besin değeri yüksek olduğu için özellikle tüketilmelidir.
- Yemeklerde tam buğday, çok tahıllı, kepekli ve benzeri ekmek çeşitlerini tercih etmeli, kabuklu yenebilen meyveleri de soymayarak tüketmelisiniz.
- Haftada 2-3 kez kuru baklagilleri (kuru fasulye, nohut, mercimek,vb.) yemeye özen göstermelisiniz.
- Yemeklerinizi hazırlarken fırınlama, haşlama, ızgara ve teflonda yağsız pişirme yöntemleri gıdaların besin değerlerinin daha yüksek olmasını sağlayacaktır.

Kalp Damar Sağlığımızı Korumak İçin Kaçınılması Gereken Besinler:

Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, yürek, içkembe, paça gibi) ve deniz ürünleri. Yağlı etler, yağlı balıklar, yağlı tavuk, tavuk ve hindi derisi, salam, sosis, sucuk ve pastırma gibi şarküteri ürünleri. Et, sebze, hamur gibi yağda kızartmalar, hamur işleri (pasta, börek, poğaç ve pastane ürünleri)Kuruyemişler ve hazır meyve suları, meşrubatlar (kola, fanta, gazoz vb.), ağır alkollü içecekler, kremalı kahveler ve önerilen miktardan fazla tuz ve çok tuzlu yiyecekler tüketilmemelidir. Margarin, tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı gibi katı yağlar ve yağlı gıdalar (kaymak, krema, mayonez, çikolata, soslar, tahin ve tahin helvası, kaşar peyniri gibi çok yağlı peynirler)

## Hareket Esnasında Dikkat Edilecekler

Ameliyatta kesilmiş olan göğüs kemiğinin iyileşmesi yaklaşık olarak 4-6 hafta sürmektedir. Kemiğinin iyileşebilmesi için yanlış bir harekette bulunmamanız gereklidir.

**Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:**

- Göğüs kemiğiniz tam olarak iyileşene kadar vücudunuzun üst kısmının bükülmesi anında ağrı hissedebilirsiniz. Bu yüzden tüm vücudunuzla birlikte hareket etmelisiniz.
- Omuz seviyesinden yukarıda bir nesneye ulaşmanız gerektiğinde çevrenizdeki insanlardan yardım istemelisiniz.
- 3-4 kg ya da daha ağır nesnelere kaldırmanız gerektiğinde ve ya zemin üzerindeki nesnelere kaldırabilmek için bir başkasından yardım istemelisiniz.
- Ameliyattan sonra ilk birkaç hafta kollarınızı ve vücudunuzun üst kısmını zorlayıcı aktiviteler yapmayınız (Süpürme, temizlik, ovalama, ağır eşya kaldırma gibi).
- Ameliyattan sonra hafif düzeyde aktiviteler yapabilirsiniz (Küçük bitkileri sulama, basit yemekler yapma, masanın donatılması gibi kolay hareketler).

### Oturma ve Yatma Pozisyonu:

- Oturduğunuz yerden kalkarken ellerinizin üzerine yük bindirmemeli, öne doğru hafif eğilerek, bacaklarınızın üzerinde doğrulmalısınız.
- Sandalyeye oturmak için sandalyenin önüne doğru eğilmek üzere bacaklarınızı kullanınız. Daha sonra geriye doğru kaymak için de kollarınızı değil, bacaklarınızı kullanmalısınız.
- Yataktan kalkarken, sırtüstü yatarken yatağın kenarına doğru kayarak dizleri hafifçe bükerek yavaşça yan tarafa doğru eğmelisiniz. Dirseğinizi kullanarak vücudunuzu yukarıya doğru itiniz. Yavaşça her iki bacağı zemine doğru sallayınız. Baş dönmesini engellemek için yatağın kenarında kısa bir süre oturunuz. Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyarak, kalçadan öne doğru eğiliniz ve vücudunuzu bacaklarınızla yukarıya doğru kaldırınız.
- Bacaklarınızı uzun süre sarkıtarak oturmayınız. Otururken bacaklarınızı ezecek şekilde bacak bacak üstüne atmayınız ve bacaklarınızın altına destek koymayı ihmal etmeyiniz.
- Oturma aralıklarında oda içerisinde hafif yürüyüş yaparak hareket kısıtlılığınızı engellemiş olursunuz.
- Ameliyattan 10 gün sonra sırt üstü düz biçimde yatabilirsiniz. En az 6 hafta boyunca sağa ya da sola yatmamanız gereklidir.

### Yürüyüş:

Yürüyüş ve egzersiz yapmak kaslarınızın eski gücünü tekrar kazanmasını ve moralinizi yüksek tutmanızı sağlar fakat yürüyüş esnasında dikkat etmeniz gerekenler durumlar vardır.

- Günde 4-6 kez yürüyüş yaparak yürüyüşlere başlayabilirsiniz. Her bir yürüyüşünüzde 5-6 dakikayı geçirmemelisiniz.
- Yürüyüşlerde düz yolu tercih edin. Yorulduğunuzda durup dinlenmelisiniz.
- Hava çok sıcak ya da çok soğuk olduğu zaman ev içerisinde yürüyüş yapmalı dışardaki hava ile temas etmemelisiniz.
- Yürüyüş esnasında sıkmayan elbiseler ve kaymaz tabanlı ayakkabılar giymelisiniz.

- Haftada en az beş gün yürümelisiniz.
- Yemekten en az 2 saat geçtikten sonra ya da yemeklerden önce yürümelisiniz.
- İlk haftadan sonra her hafta yürüyüşlerinizin her birine 2-3 dakika ekleme yapınız. Dakikaları arttırdıkça, gün içindeki sayıyı da azaltarak günde bir kez 25-30 dakikalık yürüyüşlere doğru yükseliniz.
- Diyabet (Şeker) hastalığınız varsa aç karınla kesinlikle yürüyüş yapmayınız. Bu durum kan şekerinizin düşmesine neden olabilir. Yemek yedikten 1 saat sonra yürüyüşe çıkmalı ve eğer kan şekerinizi ölçme imkânınız varsa mutlaka ölçtirmelisiniz. Yürüyüş sonrası mutlaka dinlenmeli ve yeterli miktarda su tüketmelisiniz.

### Yavaşlamanız Gereken Durumlar:

- Göğüste çarpıntı ya da kanat çırpma hissi olduğunda, nefes darlığı yaşadığınızda, bacaklarda ya da yara yeri bölgesinde ağrı olduğunda, yorulduğunuzda, bayılma hissi ya da baş dönmesi hissettiğinizde dinlenmeli ve hala belirtiler devam ediyor ise doktorunuza başvurunuz.

### Merdiven Çıkma:

- Ameliyattan sonra ilk iki ay merdiven çıkarken kollarınızdan kuvvet almanız, ameliyat bölgenize zarar verebileceği ihtimali nedeni ile önerilmemektedir. Merdiven korkuluklarından tutunabilirsiniz ancak kendinizi tutunarak yukarı çekmeyin, bacaklarınızı kullanarak çıkın.
- Merdiven çıkarken düz yolda yürümekten daha çok çaba sarf ettiğiniz için daha çok yorulursunuz. Doktorunuz tarafından aksi söylenmedikçe merdiven çıkabilirsiniz.
- Başlangıçta merdiven basamaklarını günde iki-üç kez, 2-3 basamakta bir dinlenerek çıkınız ve yorulunca durup dinlenmelisiniz.

### Araba Kullanma ve İşe Dönüş:

- Masa başı bir işiniz var ise 1 ay sonra, daha ağır ve fiziki güç gerektiren işiniz varsa doktorunuza danışarak 2-3 ay sonra iş hayatınıza geri dönebilirsiniz.
- Araba kullanmaya göğüs kemiğiniz iyileştikten sonra (ameliyattan 2 ay sonra) başlayabilirsiniz.

## Cinsel Yaşam

- Ameliyattan sonra ilk 4-8 hafta süreyle cinsel ilişkinin kısıtlı olmasına özen göstermelisiniz.
- Nefes almanızı ve göğsünüzü zorlamayan, sıkıntıya yol açmayan, en uygun pozisyonun belirlenmesi sizin için fayda sağlayacaktır.

## Kalbiniz İçin Önerilerimiz:

- Sigara içmeyiniz. Sigara kullanımı, kanı koyulaştırarak pıhtı oluşturmaya yatkın hale getirir, damar duvarının yağ tutmasını kolaylaştırır ve damarların hızla yaşlanmasına sebep olur.
- Stresinizi kontrol etmeli ve doğru beslenmelisiniz.
- Egzersiz yapmalısınız
- Kan basıncı, şekeri ve kolesterolinizin normal değerlerde tutmalısınız.
- Alkollü içeceklerden uzak durmalısınız.
- Doktorunuzun önerdiği aralıklarla düzenli kontrollerinizi yaptırmalısınız.

## Ek Destek Ve Öneriler:

- Bilimsel destekten yoksun ve hakkında yeterli araştırma yapılmamış tüm damarları açıcı nitelikteki gıda takviyelerini kesinlikle tavsiye etmiyoruz. Doktorunuzun önerisi dâhilinde koroner arter hastaları için omega-3 ( balık yağı) içerikli takviyeleri, ateroskleroz gelişiminde koruyucu etkilerinden dolayı B vitaminleri ve folik asit içeren vitaminleri kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ancak coumadin (pıhtıönler) ilaç kullanan hastalar bu tür takviyeler kullanmadan önce mutlaka doktora danışılmalıdır.
- Salata tüketiminde keten tohumunu ve yağını kullanılabilir, tuz olarak mineral içeriği yüksek ve sodyum oranı düşük olan deniz tuzunu tercih edebilir. Yeşil çay da antioksidan ve canlandırıcı özellikli faydalı bir içecektir fakat günde iki bardaktan fazla kullanmamalısınız.
- Ayrıca iyileşme dönemindeki hafif kabızlık, uyku düzensizliği, hafif gerginlik ve stres gibi problemler için bitki çaylarından az oranda tüketebilirsiniz.
- Bazı nefes egzersizleri ve meditasyon gibi uygulamalar, kalp hızı ve solunumun düzenlenmesinde, stresin ortadan kaldırılmasında faydaları olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. İlgi duyuyorsanız yapmanızda herhangi bir sakınca yoktur.





## Sağlık Kuruluşuna Başvurmanız Gereken Durumlar Nelerdir?

İyileşme döneminde basit ağrı kesici ilaçlar ile geçen ağrılar dışında mevcut rahatsızlıklar yaşanabilir. Aşağıdaki belirtiler ile karşılaştığınız takdirde hemen kardiyolog doktorunuz veya cerrahınız ile görüşmeniz gereklidir.

- Düzensiz ve hızlı kalp atışları
- İstirahatle düzelmeyen nefes darlığı
- Aşırı terleme ve ateş
- Görmede ani karışıklık ve baş dönmesi
- Göğüs ağrısı (ameliyat öncesine benzer ise)
- Zorlu, sık ve kesik solunum yaşanması
- Basit eforlar ile gelen fenalık hissi ve aşırı bitkinlik hissi
- Bir günde 1-2 kg. kilo artışı
- Yaralardan durmayan sızıntı şeklinde kanama veya akıntı, yara yerinin açılması
- Göğüs yarısından hareket veya öksürükle tıkrıtı duyulması
- Sık ve ağrılı idrara çıkma

## Kontrolde Doktorunuza Sormak İstedikleriniz:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....

**444 0 911**



# 444 0 911



## Doğan Sağlık Grubu

Doğan Hastanesi  
Doğan Tıp Merkezi  
Doğan Diyaliz Merkezi  
Doğan Gemi Adamı

Doğan Aile Danışma Merkezi  
Doğan Emar Görüntüleme Merkezi  
Doğan Havacılık Tıp Merkezi

Ziya Gökalp Caddesi No: 2  
Küçükçekmece / İstanbul  
Tel: 0212 624 34 34  
[www.doganhastanesi.com](http://www.doganhastanesi.com)