



Ameliyattan Sonra Nelere Dikkat Etmeliyim ?

*Yüksek teknoloji ve
tecrübe ile sağlıklı kalpler.*

Prof. Dr. Ali Civelek
KALP VE DAMAR CERRAHİSİ UZMANI

Ameliyattan sonra nelere dikkat etmeliyim?

Hastanede geçirdiğiniz ameliyat sonrası dönem sona erdikten sonra artık eve gitmeye hazırsınızdır. Bazı hastalarımız güvensizlik hissi, hastanedeki titiz bakımdan dolayı hastanede daha uzun süre kalmak isterler. Ancak hastanede daha uzun süre kalmanız, hastane enfeksiyonu gibi diğer bazı ciddi tıbbi sorunlara yol açabileceği için doğru değildir. Bu nedenle hazır olduğunuz an kendi doğal çevrenize dönmeniz sizin için en iyisidir. Hastanede kalma süresinin artmasıyla birlikte, antibiyotiklere dirençli hastane enfeksiyonları ve uyku bozuklukları gibi sorunlarda ciddi artışlar gözlemlenmektedir. Bu nedenle dünyada ve ülkemizde birçok merkezde erken taburcu protokolleri uygulanmaktadır. Hastanın durumuna, geçirdiği ameliyatın büyüklüğü ve ciddiyetine göre değişmekle birlikte, genellikle ameliyattan sonraki 5-7. günlerde taburcu edilirsiniz.

Evinize dönmeye hazırsınızdır ancak henüz normal ve aktif yaşantınıza dönmeye henüz hazır değilsinizdir. Koroner bypass, kalp kapak, anevrizma ve büyük damar ameliyatları gibi bir çok ameliyatın iyileşme süreci birbirinden az çok farklılık göstermekle birlikte, ameliyat sonrası dönem için bazı şikayetler ortaktır ve önünüzde yaklaşık 2-3 aylık bir nekahat dönemi vardır. Bunun ilk 1 ayı şikayetlerin daha yoğun olarak yaşanacağı zamandır. Evinize uçakla, trenle, arabayla veya otobüsle gidebilirsiniz. Ancak uzun yolculuklarda, molalarda, mutlaka araçtan inerek yürümeniz gerekmektedir. Evinde asansörü olmayıp yüksek katlarda oturan hastalar, mutlaka katlar arasında dinlenerek, kendilerini fazla yormadan evlerine çıkmalıdır. Eğer ameliyatınızı küçük kesi ile olmuşsanız çok daha kısa sürede normal yaşamınıza geri dönebilirsiniz. Bu süre ortalama 1 aydır. Ameliyat yerinizde, sırtınızda, omuzunuzda, boynunuzda ve göğüs kafesinde, özellikle sol tarafta, sızlama, keçeleşme, kramp girme, bıçak batması tarzı ağrılar zaman zaman olabilir, bu durum tamamen normaldir. Genellikle birkaç ay içinde tamamen geçecektir. Mide şikayetiniz yok ise, parasetamol(parol) veya taburcu olurken size tavsiye edilen diğer ağrı kesici ilaçlarınızı (arvels) alabilirsiniz. Mide şikayetiniz oluyor veya daha önce teşhis edilmiş bir mide rahatsızlığınız var ise, mutlaka beraberinde mide koruyucu ilaçlar da almalısınız. Ağrılarınızın daha az olması için yatakta fazla kalmamalı, günlük egzersizlerinizi ihmal etmemelisiniz. İlk bir ay sırtüstü yatmanızda fayda vardır. Daha sonra pozisyon değiştirirken yumuşak hareket etme şartı ile yan yatabilirsiniz. Eğer küçük kesi ile ameliyat olmuşsanız sırtüstü yatmanıza gerek yoktur. Rahat ettiğiniz pozisyonda rahatlıkla yatabilirsiniz.

1 - BANYO



İlk banyonuzu hastanede, taburcu olmadan önce yapacaksınız. Taburcu olduktan sonra da hastanede yaptığınız gibi banyo yapmaya devam edebilirsiniz. Yaranıza su değmesi çok önemli değildir, kurulamak yeterlidir. Yara yerlerinizin masere olmaması için ilk 1 ay banyoda fazla vakit geçirmeyin. Yara yerlerinizi asla keselemeyin. Yara yerlerinizdeki kabuklar kendiliğinden düşecektir. Bir aydan sonra normal şekilde banyo yapabilirsiniz ama, 3. ayın sonuna kadar aşırı sıcak (sauna gibi) ve aşırı soğuk (şok havuzu veya çok soğuk deniz gibi) sulara girmeyiniz.

2 - YARA BAKIMI



Size söylenen günde dikişlerinizi aldirtın. Genellikle sadece diren yerleri dikişleri vardır. Yara yerleri güneş ışıklarından çabuk etkilenir. Ameliyattan sonraki bir yıl içinde yara yerlerinizi direkt güneş ışığından koruyun, uzun süre güneşlenmeyin. Bu dönem içinde yara yerlerinin güneş ışığına maruz kalması buraların daha koyulaşmasına yol açabilir. Yara yerlerinize doktorunuzun tavsiyesi dışında herhangi bir krem, losyon veya benzeri madde sürmeyiniz, doktorunuzun önerisi dışında pansuman yapmayınız. **Yara yerlerinde aşırı hassasiyet ile beraber, kızarıklık ve şişlik, akıntı, açılma, sürekli ateş gibi durumlarda mutlaka doktorlarınızı arayınız.**

3 - KELOİD



Bazen ameliyattan bir müddet sonra yara yerinde, özellikle de bazı bölgelerde genellikle göğüs kesisinin alt ucunda cilt seviyesinden kabarmalar olur. Hatta bazen de bu lezyonlarda, iğnelenmeler, yanma hissi gibi şikayetler olabilir. Keloid denilen bu durum tamamen vücudunuzun bir reaksiyonudur ve bunun gelişebileceğini öngörmek, eğer daha önce bir ameliyat geçirmemiş iseniz pek mümkün değildir. Vücudun bir reaksiyonu olduğu için, daha sonra yapılan estetik müdahalelerden sonra bile tekrarlama riski vardır. Ameliyat dışı birtakım yöntemler ile (laser vs.) bu reaksiyonlar geriletebilir.

4 - VARİS ÇORABI VE GÖĞÜS KORSESİ



Varis çorabı damar alınan bacağınızın şişmesini önlemek için verilmiştir. Dolayısı ile şişmiş, ödemli bacağına giyilmez, daha çok ağrı sebebi olur. Bacacağımızı kalp seviyesinden yukarı kaldırıp şişliği iyice indikten sonra, bir daha şişmemesi için giyilmelidir. Yatarken çıkarılabilir, yataktan kalkmadan önce tekrar giyilmelidir. Gün içinde zaman zaman çıkarılabilir. Yaklaşık olarak 2-3 ay sonra ihtiyacınız kalmayacaktır. Uzun süre ayakta kalmanıza rağmen bacakta şişlik olmuyorsa varis çorabına ihtiyacınız kalmamış demektir. Varis çorabı yerine elastik bandaj da, doğru şekilde sarılması şartı ile kullanılabilir. Çoraplarınızı sabun ve ılık suyla yıkayıp sıkmadan kurulamaya bırakabilirsiniz.

Taburcu olurken size göğüs korsesi tavsiye edildi ise, onu da 3-4 hafta giymeniz gerekmektedir. Korse, göğüs kemiğinizin iyileşmesine yardımcı olmak amacı ile verilmiştir, bu nedenle zaman zaman çıkarılabilir. Çok gevşek olmamalıdır. Şişman, diyabetik ve/veya yaşlı hastalarda genellikle kullanılması tavsiye edilir.

5 - İLAÇLAR



Size taburcu oluyorken verilen ilaçları ameliyatınızı yapan ekibin haberi olmadan asla kesmeyiniz ve değiştirmeyiniz. Eski ilaçlarınızla bu yeni ilaçlarınızı karıştırmayınız. Her kontrolde ilaçlarınıza bakılacak, gerekmeyenler kesilecek, şikayetlerinize ve muayene bulgularınıza göre yenileri yazılabilecektir. İlaçlara ait yan etkilerde ameliyatınızı yapan ekibi mutlaka haberdar ediniz. Ağızdan kullanılan uyku ilaçlarını, adale gevşetici ve ağrı kesici ilaçları, mide ilaçlarını, yara yerlerine sürmemek şartı ile haricen sürülen pomat vs. ilaçları genellikle kullanmanızda bir sakınca yoktur. Diğer ilaçlar için mutlaka doktorunuza danışınız. Genellikle 3. aydaki kontrolde kalbinizle ilgili uzun vadeli ilaç tedaviniz düzenlenecektir. Kullandığınız ilaçların bazı yan etkileri olabilir. Aşırı bulantı, kusma, mide ağrısı, ishal, şuur bulanıklığı, çok hızlı veya çok yavaş nabız (dakikada 50'nin altında ve 100'ün üstünde), cilt döküntüleri, coumadin kullanan hastalarda vücudun herhangi bir yerinde kanama, katran kıvamında büyük tuvalete çıkma, kahve telvesi şeklinde kusma gibi belirtilerde derhal hastaneye geliniz.

6 - KONTROL



Genellikle taburcu olduktan 1 hafta sonra dikişlerin alınması için hastaneye gelmeniz gerekecektir. İlk büyük kontrol ameliyat tarihi itibarı ile 1. aydır. Bu kontrolde daha çok ameliyat ile ilgili kontrolünüz yapılacaktır (yara yerleri, kalbin durumu vs.). İkinci kontrol ameliyat tarihinden sonraki 3. aydır. Bu kontrolünüz de kolesterol düzeyleriniz, tansiyonunuz kontrol edilecek ve uzun vadeli tedaviniz planlanacaktır. Bu kontrolünüzü sizi takip eden veya edecek olan kardiyoloğunuz da yapabilir.

Son kontrolden sonra, kalbinizle ilgili senelik kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. Ancak kolesterol düşürücü ilaç kullanan hastalar 3-4 ayda bir kolesterol düzeyini ve karaciğer fonksiyon testlerini kontrol ettirmelidirler. Şeker hastaları ise kan şekerlerini daha sık kontrol ettirmelidirler. Şeker hastaları, hastalıkları ile ilgili kontrollerini ve bu konu ile ilgili ilaçlarının doz ayarlamasını bir endokrinoloji uzmanına yaptırmalıdır.

Kontrollerinizi ihmal etmemenizin bir diğer önemli nedeni de kalp hastalıkları ve bunların tedavileri konusundaki baş döndürücü gelişmelerdir. Bu konuda size en uygun tedavinin şekillendirilebilmesi ve gerekirse yeni tedavilerin başlanması ancak kontrollerinizi ihmal etmemeniz ile mümkündür.

Ameliyat öncesi ağrılara benzeyen ciddi göğüs ağrısı, dakikada 100'nin üzerinde kalp hızı (çarpıntı) veya düzensiz kalp atımları, dinlenmekle geçmeyen nefes darlığı ve göğüs ağrısı, yüksek ateşle birlikte titreme, öksürmekle taze kırmızı kan gelmesi, bacak ve kollarda ani his ve hareket kaybı, ani ve ciddi baş ağrısı, bayılma atakları, yeni gelişen bulantı, kusma ve ishal, makattan taze kan gelmesi, katran kıvamında büyük tuvalete çıkma, kahve telvesi şeklinde kusma, gittikçe artan bacak şişmesi ve bacaklarda ağrı, gittikçe artan nefes darlığı, yara yerlerinden devamlı kanama ve akıntı, yara yerlerinde kızarıklık, sıcaklık, şişlik, deri döküntüleri, aşırı yorgunluk, idrara çıkarken yanma, sık idrara çıkma, idrarda kan görülmesi gibi hallerde kontrol zamanını beklemeden hastaneye başvurunuz.

7 - GECE UYKUSU



Gündüzleri ne kadar çok istirahat eder ve uyursanız, geceleri de o kadar uyuyamazsınız. Genellikle ameliyat sonrası dönemde uykusuzluk, can sıkıntısı, uykuda yüksekten düşüyor- muş gibi aniden uyanma, sinirlilik, tahammülsüzlük, kolay duygulanma, konsantrasyon bozukluğu, olayları dışarıdan izleme ve algılamada zorlanma gibi şikayetleriniz olabilir. Bunlar anestezi ilaçlarına ve yaşadığınız strese bağlıdır. Çoğunlukla 4-6 hafta içinde kendiliğinden geçer. Gündüz aktiviteleriniz arttıkça, gece uykularınız da düzelecektir. Bazen panikle uykudan uyanabilirsiniz. Tüm bunlar zamanla geçer. Ağrıdan dolayı uyuyamıyorsanız, ağızdan kullanılan ağrı kesici ilaçlar ve uyku ilacı kullanabilirsiniz.

8 - EV VE RUTİN İŞLER



Hastanede geçirdiğiniz ameliyat sonrası dönem sona erdikten sonra artık eve gitmeye hazırsınızdır. Bazı hastalarımız güvensizlik hissi, hastanedeki titiz bakımdan dolayı hastanede daha uzun süre kalmak isterler. Ancak hastanede daha uzun süre kalmanız, hastane enfeksiyonu gibi diğer bazı ciddi tıbbi sorunlara yol açabileceği için doğru değildir. Bu nedenle hazır olduğunuz an kendi doğal çevrenize dönmeniz sizin için en iyisidir. Hastanede kalma süresinin artmasıyla birlikte, antibiyotiklere dirençli hastane enfeksiyonları ve uyku bozuklukları gibi sorunlarda ciddi artışlar gözlemlenmektedir. Bu nedenle dünyada ve ülkemizde birçok merkezde erken taburcu protokolleri uygulanmaktadır. Hastanın durumuna, geçirdiği ameliyatın büyüklüğü ve ciddiyetine göre değişmekle birlikte, genellikle ameliyattan sonraki 5-7. günlerde taburcu edilirsiniz.

Evinize dönmeye hazırsınızdır ancak henüz normal ve aktif yaşantınıza dönmeye henüz hazır değilsinizdir. Koroner bypass, kalp kapak, anevrizma ve büyük damar ameliyatları gibi bir çok ameliyatın iyileşme süreci birbirinden az çok farklılık göstermekle birlikte, ameliyat sonrası dönem için bazı şikayetler ortaktır ve önünüzde yaklaşık 2-3 aylık bir nekahat dönemi vardır.

Bunun ilk 1 ayı şikayetlerin daha yoğun olarak yaşanacağı zamandır. Evinize uçakla, trenle, arabayla veya otobüsle gidebilirsiniz. Ancak uzun yolculuklarda, molalarda, mutlaka araçtan inerek yürümeniz gerekmektedir. Evinde asansörü olmayıp yüksek katlarda oturan hastalar, mutlaka katlar arasında dinlenerek, kendilerini fazla yormadan evlerine çıkmalıdır. Eğer ameliyatınızı küçük kesi ile olmuşsanız çok daha kısa sürede normal yaşamınıza geri dönebilirsiniz. Bu süre ortalama 1 aydır.

9 - DİYET



Ameliyat sonrası dönemde iştahsızlığınızın olması, tat duyunuzun eskisi gibi olmaması gayet normaldir. Normale dönmesi 2-3 hafta sürecektir. Bazı hastalarda özellikle ameliyat sonrası erken dönemde hafif bir bulantı hissi, kusma görülebilir. Bunlar kısa zaman içerisinde kaybolacaktır. Taburcu olmadan önce diyet konusunda evde nelere dikkat etmeniz hususunda sizlere ayrıntılı bir şekilde yazılı bilgilendirme yapılacaktır. Ameliyat öncesi dönemde fazla kilonuz var ise ve şeker hastalığınız da mevcut ise ameliyat sonrası dönemde bir diyetisyen gözetiminde sağlıklı beslenme öneriyoruz.

10 - EGZERSİZ



Gücünüzü tekrar kazanmak için yapabileceğiniz en doğru aktivite taburcu olmadan yapmaya başladığınız kısa süreli yürüyüşlerinizin mesafesini ve süresini zamanla arttırmaktır. Taburcu olduktan sonraki erken dönemde hava şartları uygunsa, sokakta düz yolda yürüyüşe başlayabilirsiniz. Yürüyüş mesafeniz 4. hafta sonunda 1.5 km, 6. hafta sonunda 2 km, 8. hafta sonunda da 3 km olmalıdır. Yürüyüş temposunuz ne çok yavaş nede hızlı olmalıdır. Asla koşmayınız, aşırı sıcakta ve soğukta yürüyüş yapmayınız. Rüzgara karşı yürümeyiniz. Yürüyüş sonrasında mutlaka 2-3 saat dinleniniz.

11 - CİNSEL İLİŞKİ



İlk 4-6 hafta süresinde cinsel ilişkinin kısıtlı olmasına özen gösteriniz. Eşinizle duygu ve düşüncelerinizi açıkça konuşunuz. Ameliyat sonrası stres ve kullandığınız bazı ilaçlar cinsel performansınızı etkileyebilir. Eğer iki kat merdiveni yorulmadan ve nefes darlığı olmadan çıkabiliyorsanız ve doktorunuz özellikle kısıtlamamışsa cinsel ilişkiye başlayabilirsiniz.

12 - ARABA KULLANMA



Genellikle 2. aydan sonra, fakat ideal olarak 3. aydan sonra araba kullanabilirsiniz. Küçük kesi ile ameliyat olmuş iseniz taburcu olduktan sonra araba kullanmaya başlayabilirsiniz. Ancak şunu unutmayın ki, eğer bir yere yürüyerek gidilebiliyorsa, yürümeyi tercih ediniz.

13 - DİNİ VECİBELER



Taburcu olduktan itibaren, oturduğunuz yerde namaz kılabilirsiniz. Usule ve adete uygun namaz kılmak için en az 6-8 hafta beklemek, göğüs kafesi kemiğinin iyileşmesi için gereken süredir. Cami yakın ise, hem de yürüyüş olsun diye, taburcu olduktan 10 gün sonra, namazı oturduğunuz yerde kılma şartı ile gidebilirsiniz. İlk 3 ay oruç tutmanız tavsiye edilmez, nekahat döneminde olduğunuzu unutmayın. Daha sonrası için, eğer şeker hastalığı ve benzeri sakıncalı bir hastalığınız yok ise kullanmanız gereken ilaçları almak şartı ile oruç tutabilirsiniz.

Ancak özellikle iftarda ve sahurda aşırıya kaçmamanız, ağır yemek yememeniz tavsiye olunur. İftar yemeğini belki iki öğüne ayırmak ve yenen yemek miktarı azaltmak faydalı olacaktır. Hacca gitmek için de 3 ay beklemeniz, gerekirse ertelemeniz tavsiye edilir. Özel durumlarda, tam bir muayeneden geçirildikten sonra izin verilebilir.

Ameliyat ekibimiz ve hastanemiz ameliyatınız sonrasında herhangi bir probleminize cevap vermek ve size yardımcı olmak amacı ile hastalarımıza 24 saat hizmet verecek şekilde yapılandırılmıştır.



 alicivelek@gmail.com

 www.alicivelek.com/

 dralicivelek

 Prof.Dr. Ali Civelek

 dralicivelek

 (0216) 275 40 00 / 4118

 Kurum VM MEDICALPARK Pendik Hastanesi Fevzi Çakmak
Mahallesi D-100 Karayolu Cemal Gürsel Cad. No:9
Üst Kaynarca/ Pendik /İSTANBUL