



# *Kalp Rehberi*



**KKTC SAĞLIK BAKANLIĞI**  
Op. Dr. Ramadan Kamiloğlu  
Op. Dr. Ozan Emiroğlu  
Op. Dr. Mehmet Arıkbuka  
Op. Dr. Hasan Birtan

## **Kalp ve Damar Cerrahisi Doktorları**

Şef Op. Dr. Ramadan Kamiloğlu  
Op. Dr. Ozan Emiroğlu  
Op. Dr. Mehmet Arıkbuka  
Op. Dr. Hasan Birtan

## **Ameliyathane Ekibi**

### **Anestezi;**

Uz. Dr. Hamit Kalfaođlu  
Anestezi Tek. Muharrem Özdođdu

### **Perfüzyon;**

Perfüzyonist Nihat Şencan  
Perfüzyonist Hürü Akbaş

## **Ameliyat Hemşiresi;**

Mes. Hemş. Fatma Direk  
Hem. Fatma Çeki  
Hem. Ziynet Bilgen

## **Servis ve Yoğun Bakım Ekibi**

Mes. Hem. Fatma Direk  
Yük. Hem. Gül den Demirel  
Yük. Hem. Nuran Aras  
Yük. Hem. Pınar Özođul  
Yük. Hem. Hamza Uçar  
Yük. Hem. Nadire Tosun  
Yük. Hem. Gülşen Sarmış  
Yük. Hem. Meltem Bađı Erden  
Hem. Fatma Uyanır  
Hem. Sultan Ađar Zeren  
Hem. Döne Ayaz  
Hem. Yudum A. Tanrıverdi  
Hem. Şengül Altun  
Hem. Gürpınar Gözütok  
Hem. Elif İlkhan  
Hem. Arkın Fakirođlu

## **Sekreterlik ve İletişim**

Bayan Nazlı Amcaođlu  
Telefon: 2285441 / 2285519, Servis Dahili No: 1553

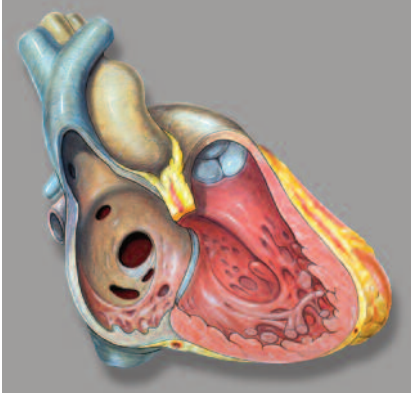
# KALP VE DAMAR CERRAHİSİ REHBERİ

## Açık Kalp Ameliyatları Rehberi

Bu rehber kalp ameliyatları hakkında sıklıkla sorulan sorulara yanıt bulmanız amacıyla hazırlanmıştır. Sizin ve ailenizin, ameliyat öncesi dönemden, hastane içindeki ve daha sonra iyileşme dönemine kadar rehberiniz olacaktır. Sizin sorularınız ve sorunlarınız bizim için önemlidir. Lütfen aklınıza gelen ve bu rehberde cevabını bulamadığınız soruları bize sormaktan çekinmeyin. Kalp ameliyatına hazırlanmanın önemli bir parçası da kalbin nasıl çalıştığını anlamaktır. Az sonraki bilgiler kalbin fonksiyon ve en çok karşılaşılan ameliyat tiplerini açıklamaktadır.

## Kalp Nasıl Çalışır?

Kalp vücudumuza gerekli besin maddelerini ve oksijeni sağlayan kanı, dolaşım sistemimiz içinde hareket ettiren, çok dayanıklı bir kas grubundan yapılmış pompadır.



Kalp göğsünüzün ortasında göğüs kemiğinin hemen altında yerleşmiştir. Adeta bir pompa sistemi gibi kanı damar sistemi ile vücuttan toplar, oksijenlenmesi için akciğere yollar ve oksijenden zenginleşmiş kanı vücuda geri döndürür. Kalp 4 odacıktan oluşur ve kalbin kapakları tek yöne açılan kapılar gibi, kanın 4 odacıkta akışını sürekli kontrol ederler. Dolaşım vücuttan gelen kanın sağ üst bölüme (sağ kulakcık-atrilyum) girmesiyle başlar ve trisküpid kapağıyla

sağ alt bölüme (sağ karıncık-ventrikül) geçer. Buradan pulmoner kapağa doğru itilir ve akciğere girer. Kan oksijenlendikten sonra kalbe sol kulakcıkta girer. Mitral kapağı geçerek sol karıncığa geçer. Sol ventrikülün güçlü kasları kasıldığında oksijenden zengin kan aort kapağına doğru itilir ve vücutta aort adı verilen ana arter damarı ile ilerler.

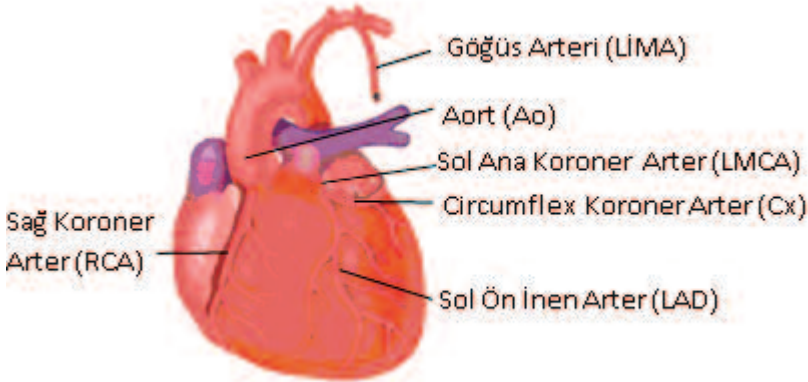
Kalbinizin de diğer organlar gibi oksijenlenmiş kana gereksinimi vardır. Kalbin kanlanması, aortadan çıkan "sol ana koroner arter" ve "sağ koroner arter" denilen, kalbin yüzeyinde bir ucdan bir uca dallanarak uzanan iki damar sistemi tarafından sağlanır. Kalbin kas dokusunun büyük bir kısmının kanlanmasını sol ana koroner arter sistemi sağlar.

## Kalp Ameliyatları

Kardiyovasküler Cerrahi (KVC)'de kapak hastalıkları, koroner arter hastalığı, damar ve doğumsal kalp hastalıkları için ameliyatlar yapılmaktadır.

Ameliyatta kalbe ulaşmak için genelde göğüs kemiği ortadan kesilmektedir. Cerrah ameliyatta, kalp fonksiyonlarını korumak, ameliyatı kansız ve hareketsiz bir kalpte başarıyla gerçekleştirmek için kalbi durdurur.

Kalp, kalbin ve akciğerin fonksiyonunu üstlenen kalp-akciğer makinesi olarak adlandırılan cihaza bağlanarak durdurulur. Buna kardiyopulmoner baypas denir. Bazı durumlarda ameliyatı kalp çalışırken yapmak daha uygun olacağından kalp durdurulmaz.



## Kapak Ameliyatı

Kalp kapakları hasarlandığı zaman, kapakları onarmak ya da yeniden değiştirmek için kapak ameliyatı gerekir. Kapak problemleri içinde en sık kapakta yetmezlik (kaçak) ve kapağın bir skar dokusuyla daralmasıyla oluşan darlık görülür. Kapakta yetmezlik oluşmasıyla, kalpte tek yönde ilerlemesi gereken kan akımında, yetmezlik nedeniyle geriye akım olur. Kanın tek yönlü ilerlemesini sağlayan bu kapaklardaki darlıkta ise, kalp kasında haddinden fazla bir gerilme olabileceği gibi vücut organlarına gitmesi gereken kan akımında da azalma olabilir.

Kalp kapağınızda yetmezlik veya darlık varsa ve düzenli çalışmıyorsa, kapağınız onarılabilir ya da değiştirilebilir. Eğer kalp kapağınızın değişmesi gerekiyorsa, eski kapağınızın yerine genelde ya biyoprotez (başka bir canlıdan elde edilen) ya da mekanik kapak (MVR veya AVR) takılır. Eğer size mekanik kapak takılmışsa, yeni mekanik kapağın üstünde kanın pıhtılaşmasını engelleyecek Coumadin (warfarin) adlı ilacı hayat boyu kesmeden kullanmanız gerekecektir.

İlaç dozunuz en az ayda bir kontrol etmeniz gereken kan testine (INR) göre ayarlanacaktır. Doktorunuz size hangi tür kapağın takıldığını, INR testinin hangi sıklıkta yaptırmanız gerektiğini ve Coumadin (warfarin) adlı ilacı nasıl kullanacağınızı detaylı açıklayacaktır. Kapak ameliyatlarından sonra doktorunuz aspirin kullanmanızı da önerebilir.



Biyolojik Kapak



Mekanik Kapak

## Koroner Bypass Ameliyatı

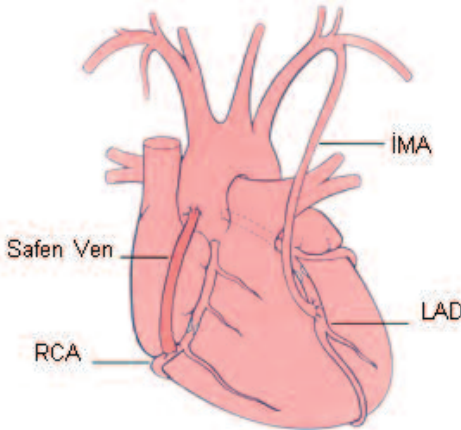
Sağlıklı koroner arterlerin iç yüzeyleri düzgün ve elastiktir. Bu sayede kanın rahatça akmasını ve kalp kasına ulaşmasını sağlarlar. Bu yüzeyler yağlı maddeler içeren dokularla tıkanırsa, bu durum sonucunda arteroskleroz gelişir. Zamanla, bu birikim kan damarlarınızın çapını daraltıp tıkar ve kalp kasınıza az kan gitmesine neden olur. Bu sizin kalp krizi geçirme riskinizi arttırır.

Daralma ciddi ise, kan akımını daralma olan koroner arterin ilerisinde tekrar sağlamak amacıyla ameliyat gerekebilir ve buna koroner baypas operasyonu (CABG) denir.

Koroner baypas operasyonunun amacı, kalpte tıkanan koroner arterin ilerisine yeniden kan akımını sağlamaktır. Yeni kan akımları; göğsünüzden (İMA) ve kolunuzdan (radial arter) çıkarılan arterler ve bacak venlerinden çıkarılan safen venler kullanılarak sağlanır.

Göğsünüz, kolunuz ve bacaklarınızdaki dokulara kanı getiren ve götüren diğer yollar olduğundan bu damarlar kullanılır. Cerrahiniz, koroner arterdeki tıkanıklığın yeri ve miktarına göre hangi damarı kullanacağına karar verir.

İMA kullanıldığında, genelde damarın çıktığı yer sağlam bırakılır ve diğer ucu da tıkanıklığın hemen sonrasına dikilir. Venler kullanıldığında ise damarın bir ucu aortaya diğer ucuda tıkanıklığın hemen sonrasına, tıkanık yeri bypass yapmak amacıyla birleştirilir. Oksijenden zengin kan aortandan gelir, safen ven damarını geçer ve tıkanıklığın sonrasına kalp kasını beslemek üzere gider. Kan akımının artışı kalp krizini ve kalp kası hasarını engeller.



## Çalışan Kalpte Koroner Bypass

Kalp-akciğer makinesi kullanmadan yani kalp ve akciğerleri durdurmadan gerçekleştirilen koroner by-pass ameliyatları akciğer, beyin, böbrekler yönünden riskli hastalarda bu riski önemli ölçüde azaltmaktadır.

İleri teknoloji ürünü olan bazı malzemelerin kullanımı, bu ameliyatların güvenli bir şekilde yapılmasını sağlamaktadır.

Kliniğimizde yüksek riskli hastalarda bu yöntem başarı ile kullanılmaktadır.

## Aort Anevrizması

Kalpten çıkan büyük damar olan aortanın incelik zayıflamasıdır. Anevrizmadan zayıflamış bölgeye bir greft yerleştirilerek onarılır.

Aortanın içindeki yeni grefti enfeksiyondan ve kan damarlarınızı gelecekteki zayıflama riskinden korumalısınız. Hayat boyu kan basıncını normal bir düzeyde tutulması gerekir.

Enfeksiyon belirtileri hissettiğinizde doktorunuzu arayın. Kan basıncını düzenli ölçtürün. Kan basıncı ilaçlarınızı doktorunuzun önerdiği gibi alın. Doktorunuza düzenli görünün.

## Karotis Ameliyatı

Beyni besleyen boyun damarlarındaki darlık anlamına gelen karotis hastalığı; kalp hastalarında sıklıkla görülmektedir.

Bu damarlar elde uyuşma, baş dönmesi, felç, hatta ölüme yol açabilir.

Kalp ameliyatı olacak her hasta ameliyat öncesinde bu yönden kontrol edilmekte ve gerekirse ameliyat edilmektedir.

## Periferik Arter Hastalığı (Bacak damarlarında tıkanıklık)

Sistemik bir hastalık olan ateroskleroz (damar tıkanıklığı) koroner damarları olduğu gibi bacak damarlarını da etkileyerek ağrı, yürüme güçlüğü gibi şikayetlere yol açabilir.

Eğer hastanın yürüme mesafesi 100 metrenin altına düşmüş ise periferik by-pass adı verilen cerrahi girişim veya endovasküler stent uygulanmalıdır.

## Hastaneye Yatmadan Önce Ameliyata Hazırlık

Hastaneye yatmadan önce ve ameliyata kadar olan sürede bir takım basit ve bilinen uygulamalarla başarılı bir ameliyat geçirmeniz ve iyileşme hızınız kolaylaşacaktır. Bu öneriler sayesinde daha iyi hissedecek ve daha hızlı sağlığınıza kavuşacaksınız.

### 1 - İyi beslenin.

Sağlıklı olmanın temeli beslenmedir ve bu ameliyatınızdan evvel çok daha fazla önemlidir. Diyetiniz; kalori, protein, vitamin ve minerallerden zengin, dengeli bir diyet olmalıdır.

Dengeli bir diyet 4 yiyecek grubundan; tahıl, sebze ve meyve, süt ürünleri ve etten oluşmalıdır. Eğer tedavinizin bir parçası olarak bir diyet uyguluyorsanız, eski diyetinize devam edin ve doktorunuza bilgi verin. Aşırı kilo sorunuz varsa doktorunuzun ve diyetisyeninizin önerilerine uyarak beslenmenizi kontrol altına alın.

### 2 - Bol bol dinlenin.

Hastaneye mümkün olduğunca rahat ve dinlenmiş olarak gelin.

3 - Almakta olduğunuz ilaçlara devam edip etmeme konusunda doktorunuza danışın.

4 - Eğer aspirin, coraspin, ecopirin, drisentin, dispril, plavix, diloxol, ticlopidin, coumadin gibi kan sulandırıcı ilaçlardan birini alıyorsanız, ameliyat öncesi devam etmeniz konusunda doktorunuza mutlaka danışın. Ameliyattan 3-7 gün öncesinden bu ilaçların kesilmesi gerekebilir.

5 - Eğer bir ateşlenme, üşüme ve titreme sorunuz olursa doktorunuzla hastaneye gelmeden görüşün.

6 - Sigara içiyorsanız bırakın.

7 - Yatış gününüzde, kullandığınız tüm ilaçlarınızı kendi şişelerinde getiriniz.

8 - Yatış gününüzde, size daha önce yapılan tüm tetkiklerin sonuçlarını beraberinizde getiriniz.



## Hastaneye Yatış

Yatışın olacağı gün hastaneye gelmeniz gereken vakti doktorunuza sorun. Hastaneye, yatışınız boyunca size yardımcı ve destek olacak bir refakatçınızı ile gelmeniz iyi olur. Hastaneye gelirken yatış ve taburculukta gerekecek sağlık karnenizi ve kimlik kartınızı getiriniz. Beraberinizde önü açık (önden düğmeli) geceliğinizi, iç çamaşırlarınızı, havlunuzu, terliklerinizi, gözlük ve protez gibi şahsi eşyalarınızı ve bardak, peçete, kaşık ve çatal gibi gerekli eşyaları getirmelisiniz.

Ameliyat öncesi kalmanız için size bir oda tahsis edilecektir. Bu esnada hemşirenizden yemek, ziyaret saatleri ve diğer gerekli konular hakkında bilgi alabilirsiniz. Bunların yanında geçmişteki sağlık problemlerinizi, geçmiş ameliyatlarınız konusunda, kullandığınız ilaçlar, herhangi bir şeye (ilaç veya yiyecek) alerjiniz var mı gibi size sorular sorulacaktır.

Ameliyatınız planlandıktan sonra hastaneye yatışınızda doktorunuz durumunuzu değerlendirmek için bir takım testler yaptıracaktır (akciğer grafisi, EKG, EKO, kan testleri, idrar tahlili ve solunum fonksiyon testi gibi). Bütün bu testler ameliyat öncesi durumunuz konusunda doktorunuza bilgi verecek ve ameliyat esnasında ve sonrasında en iyi tedavinin kararlaştırılmasında yardımcı olacaktır.



Size öğretilen bazı özel egzersizler, ameliyat sonrasında daha kolay soluk alıp vermenizi ve ameliyat esnasında bir balon gibi sönen akciğerlerinizin daha erken toparlanmasını sağlayacaktır. Yatış sonrası edineceğiniz solunum egzersiz cihazınızın nasıl kullanıldığını

öğrenin. Ayrıca ameliyattan sonra kullanmak üzere iki adet sert balon temin edin ve bunları da şişirmeyi deneyin. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız iyileşmeniz o kadar kolay olur. Genelde ameliyat tarihiniz cuma günü doktorunuz tarafından belirlenip size bildirilmektedir. Ameliyat olacağınız günü ve ne kadar kan bulmanız gerektiğini doktorunuza mutlaka sorun ve kan reçetesini isteyiniz. Ameliyattan önce doktorunuz sizi ziyaret edecek ve ameliyatla ilgili sorularınızı sorabileceksiniz.

## Ameliyat Öncesi

Operasyon öncesindeki gecede operasyona hazırlanmak için hemşireniz size gerekli bilgileri verecektir.

- Hemşirenizin anlattığı şekilde, enfeksiyondan korunmak amacıyla, vücudunuzun gerekli yerlerini tıraş edin.
- Hemşirenizin verdiği lavmanı uygulayın.
- Size verilen özel antibakteriyel sabunla anlatılan şekilde duş alın.
- Geceyarısından itibaren bir şey yemeyin ve içmeyin.

## Ameliyat Günü

Ameliyat saatinden önceki saatlerde size giymeniz için bir hastane elbisesi verilecek ve tüm kıyafetlerinizin çıkarmanız istenecektir.

Diş protezi, işitme cihazı veya gözlük gibi eşyalarınızı aileniz teslim alacaktır.

Hemşireniz ve personel eşliğinde yoğun bakıma alınıp ardından ameliyathaneye alınacaksınız.

Sizi ameliyat odasında anestezi doktor ve hemşireleri karşılayacak ve ameliyat esnasında ağrı duymamanız ve hiçbirşey hissetmemeniz için sizi uyutacaktır.

## Ameliyat Sonrası

### Ameliyat sonrası hasta nereye alınır?

Hasta ameliyat sonrası yoğun bakım ünitesine alınır. Hastanın toparlanma düzeyine göre genellikle 2. gün servise nakledilir.

### Ağrı olacak mı?

Göğsünüzde ve damar çıkarmak için kesi yapılan yerlerde ağrı hissedilebilir. Ama ağrıyı gidermek için mutlaka ilaç verilecektir.

### Çabuk iyileşmek için ne yapmak gerekir?

Ameliyat sonrasında derin nefes alma egzersizleri yapmak ve öksürmek çabuk iyileşmek için önemlidir. Çünkü tavsiye edilen şekilde öksürmek akciğerlerde biriken balgamı atmaya sağlayarak akciğer enfeksiyonu ile ateş ihtimalini azaltacaktır ve ameliyat yerine bir zararı yoktur.

Ağrı ve rahatsızlık duydukları için öksürmek istemeyen bazı hastaların göğüslerine küçük bir yastık ile destek yapılarak daha kolay öksürmeleri sağlanabilir. Ayrıca sürekli yatmak yerine olabildiğince çok yürünmelidir.

### Ne zaman yenilip içilebilir?

Boğazındaki tüp çıkartılınca az az sıvı gıdalar alınmaya başlanabilir. Bu konuda hemşireler hastaya yardımcı olacaktır. Sıvı gıdalardan normal düzenli beslenmeye geçiş ise kişiye göre değişiklik gösterir. Bu, hastanın sindirim sistemine bağlıdır.



## Yataktan ne zaman çıkabilir?

Hastanın mümkün olduğunca kısa sürede yataktan çıkıp oturması ve oda içinde gezinmesi gerekmektedir; bu da bir veya iki gün içinde gerçekleşir. Sonraki günlerde hasta koridorda daha uzun yürüyüşler yapabilir hale gelir; merdiven çıkabilir. Kendini daha canlı hisseder duruma gelmesi, eve çıkabilecek duruma geldiğini gösterir.

## Banyo

İlk günler yumuşak bir sünger veya bez ile vücut banyosu yapılabilir. Hasta, hastaneden çıkmaya yakın veya eve çıkınca, yanında bir yakını olmak şartıyla sabun veya şampuan kullanarak hafif duş şeklinde banyo yapabilir.

## Ameliyat kesi yerlerinin iyileşmesi nasıl olur?

Ameliyattan hemen sonra göğüsteki kesi hattı hava ile temas eder ve kuruyarak kabuk bağlar. Birkaç gün sonra bu bölgeler su veya sabunla yıkanabilir. Bacaklardaki kesilerin uzunluğu ve sayısı ise, cerrah tarafından kaç tane safen venin greft olarak kullanılacağına bağlıdır. Bazı hastaların bir bacağında, bazılarının ise her iki bacağında kesi bulunabilir. Yine bir müddet sonra, bu insizyonların bulunduğu bölgeler de su ve sabunla yıkanabilir.

Bazen ayak bileklerinde şişmeler görülür. Safen ven çıkarılan ayak üzerinde uzun süre durulur ise, kesi yerinde yanma ve ağrı hissedilebilir. Bu durumlarda elastik varis çorapları dolaşıma katkıda bulunarak şişmeleri azaltacaktır. Bu çorap sadece yatarken çıkartmak şartıyla en az 2 ay kullanılmalıdır. Ayrıca yürümek, ayalardaki kan dolaşımına katkıda bulunup kalbe de yardımcı olur.

Ameliyattan yaklaşık 7-10 gün sonra göğüsteki tüp yerlerindeki dikişler, bir kaç gün sonra da var ise göğüsdeki ve ayaklardaki alınır. Yaranın tamamen iyileşmesi için 6 haftanın geçmesi gerekmektedir. Bu süre zarfında ağır yük kaldırmamak gerekir. Kesi yerinin rengi kademeli olarak mordan kırmızıya, sonra pembeye döner; birkaç ay sonra da normal doku rengini alır.

## Hastahanedeki kalış süresi ne kadardır?

Ameliyat sonrası hastanede kalma süresi hastalığın seyri ve hastanın durumuna göre ortalama bir hafta ile on gün arasında değişmektedir.

## Eve Dönüş

Hastahaneden ayrılış ve hastanın psikolojik durumu Eve dönüşü bağlı endişeli ve depresif duygular oluşabilir. Bazen hastahanenin güvenli ortamını ve tecrübeli ekibini bırakarak eve dönmek düşüncesi bu duyguları ön plana çıkarabilir. Ama unutmamak gerekir ki, doktorlar yalnızca iyileşme dönemini güvenli bir şekilde evde sürdürebilecek hastaları taburcu eder, aksi takdirde hastalar hastanede yatırılmaya devam edilir.

### Beslenme

Eğer doktorun başka bir talimatı yoksa, ilk bir ay içerisinde iyileştirmeyi hızlandırmak için diyet yapmamak gerekir. Diabetik hastalar kan şekeri düzeyini iyi kontrol etmelidir. Doktor, diyetisyen ve hemşire, yeni yemek düzeniniz hakkında size açıklama yapacaktır. Bu konuda mümkün olduğu kadar doymuş yağları, kolesterolü ve tuzu azaltarak koroner risk faktörlerini düşürmeye çalışmalıdır. Ayrıca sık aralıklarla az miktarda yemek yemek ve kilo almaktan kaçınmak önemlidir.

### Eve döndükten sonraki hisler

Eğer sağlıklı bir erişkin 1 hafta süreyle yatakta yatar ise, kas kitlesinin %15'ini kaybeder. Bu nedenle 1 veya 2 haftalık yatak istirahati gerektiren bu ameliyattan çıkıp, yorgunluk ve güçsüzlük hissetmek olağandır.

Bir başka faktör ise, kesi yerlerinin iyileşmesi için fazla miktarda enerjiye ihtiyaç duyulması durumudur. Bu da vücudun halsiz kalmasına neden olur. Bu his, 3 veya 4 hafta sürer. Vücut gücünün yeniden kazanılması için en yararlı yollardan biri yürüyüştür. Yürüyüş mesafesi ve zamanı kademeli olarak artırılmalı, fazla yüklenmeden egzersizlere hergün devam edilmelidir.

Ayrıca çoğu hasta eve döndüğünde depresyona girmektedir. Duygusal yönden güçsüz olunması nedeniyle ameliyat sonrası bu tip hisler normal sayılabilir. Depresyondan kurtulmanın en iyi yolu, aile üyeleri ve yakın arkadaşlar ile konuşmak ve fazla ağır olmamak koşuluyla egzersiz yapmaktır. Aile fertlerinin yeni kaygı ve üzüntü sebepleri yaratmamaları da önemlidir. Hastanın eski aktivitesini kazanmasıyla tüm duygular normale döner.

## Ne gibi ilaçlar kullanılmalıdır?

Ameliyat öncesi kullanılan ilaçlar bırakılmalı ve doktorun yazdığı yeni ilaçlar alınmalıdır. Reçeteye yazılmamış hiçbir ilaç, doktora danışmadan kullanılmamalıdır.

## Doktorla ne zaman irtibata geçilmelidir?

Düzenli kontroller dışında; Kesi yerlerinde enfeksiyon belirtileri (kızarıklık ve akıntı), ateş, vücut döküntüsü, yorgunlukta artış, nefes darlığı, çarpıntı, ayaklarda şişme, birkaç gün içinde 3-4 kg.dan fazla kilo artışı, kalp ritminde değişiklik, görmede ani bozukluk, kolda ve bacakta ani güç kaybı ve tutmama hali, ani konuşma bozukluğu gibi rahatsızlık verici herhangi bir belirtide randevu gününü beklemeden doktorunuza haber vermelisiniz. Rutin kontrollerde, ameliyat olacak veya ameliyat olmuş kalp hastalarının sağlığı için, servis yerine sadece poliklinik kullanılmalıdır.

## Çalışmaya başlamak için ne kadar süre beklemek gerekir?

Hafif tempolu işlerde, günde 4 saati geçmemek koşuluyla çalışma hayatına 6 hafta sonra dönülebilir. Ağır efor gerektiren işlerde çalışan, özellikle ellerini kullanmak durumunda olan hastalar ise 3 ay beklemelidirler. Evde kalındığı süre içinde iyileşmeyi hızlandırmak ve morali yüksek tutmak için:



1. Sabah normal saatte kalkılmalı,
2. Mümkünse duş alınmalı,
3. Daima düzenli giyinilmeli, pijama ile dolaşılmalı,
4. Aktivite arttırılmalı, özellikle yürüyüşler yapılmalı,

5. Öğleden önce ve öğleden sonra; hareket ve yemek sonrası dinlenilmelidir.

Ayrıca; küçük ev işlerine yardımcı olmak; tiyatro, restaurant ve alışverişe gitmek; arkadaş ziyaret etmek; merdiven çıkmakta hiçbir sakınca yoktur. Bazı durumlarda doktor bu aktiviteleri kademeli olarak artırabilir.

Bu da rehabilitasyonun bir parçasıdır. Verilen programa uyulduğu takdirde hastaların çoğu ameliyattan birkaç hafta sonra 3-4 km. yürüyebilecek duruma gelirler.



Eğer hava çok sıcak veya soğuk değilse, yürüyüşler mutlaka açık alanlarda yapılmalıdır.

Yüksek ve düşük sıcaklıklarda ise vücut normalden daha fazla güç sarfedecek ve zorlanacaktır, bu gibi durumlarda uzun mesafeler katedilmemelidir.

### **Seksüel ilişki**

Hasta kendini iyi hissedince normal seksüel ilişkisine dönebilir.

Göğüs ve nefes zorlanmamalı; en uygun pozisyonlar belirlenmelidir. Eğer herhangi bir tereddüt var ise doktora danışılmalıdır.



### **Araba kullanmak**

Ameliyattan sonra en az 4-6 hafta beklenilmelidir.

Hasta fiziksel olarak arabayı güvenle idare edebilecek duruma geldiğinde araba kullanmaya başlayabilir.

