

شفا
حوالہ

دوران نقاحت پس از جراحی قلب

دکتر محمد حسین ماندگار



نشر گارین

۱۳۸۴ تهران

ماندگار، محمد حسین، ۱۳۳۹-
دوران نقاهت پس از جراحی قلب / محمد حسین ماندگار. --
تهران، نگارینه، ۱۳۸۳.
۲۴ ص.

ISBN: 964-7533-79-9 ریال ۳۵۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. قلب، -- جراحی. ۲. مراقبت های بعد از عمل. الف. عنوان.
RD ۵۸۹/م ۲۵۹ ۶۱۷/۴۱۲
کتابخانه ملی ایران
۸۳-۴۰۸۲۷ م



انتشارات نگارینه

نام کتاب: دوران نقاهت پس از جراحی قلب
نویسنده: دکتر محمد حسین ماندگار
دکتر محمد لنگرودی، دکتر پیام نوروزی فرهادی

عکاسی و

طراحی گرافیک: منصور جام شیر

چاپ نخست: ۱۳۸۴ تهران

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۷۵۳۳-۷۹-۹

بها: ۳۵۰۰ ریال

ISBN 964753379-9



9 789647 533799

حق چاپ محفوظ است

www.negarineh.com

تهران، میدان هفتم تیر، خیابان بهار شیراز، ابتدای خیابان سلیمان خاطر، کوی نظامی، شماره ۲۳
تلفن: ۸۳۱۰۰۷۱ - ۸۳۱۵۰۵۱ - ۸۸۲۸۷۸۸۸ - فاکس: ۸۳۰۷۲۷۸ email: info@negarineh.com

فهرست

مطلب‌ها	صفحه
پیش گفتار	۵
مراقبت عمومی پس از جراحی قلب باز	۷
استراحت در منزل	۷
مراقبت از جناغ سینه	۷
مراقبت از زخم پا	۸
افسردگی و اختلال‌های گوارشی	۸
پیاده روی و ورزش	۸
رانندگی	۸
فعالیت‌های جنسی	۱۰
مراجعه به پزشک	۱۰
تعویض دریچه مصنوعی قلب	۱۰
تمرین‌های ورزشی و نرمش‌های کششی پس از جراحی قلب	۱۳
۱- شروع	۱۴
۲- چرخاندن آرام مفصل شانه‌ها	۱۴
۳- آویزان کردن بازوها	۱۵
۴- تکان دادن پاها	۱۵
۵- کشش ماهیچه‌های ساق پاها	۱۶
۶- چرخاندن تنه	۱۶

فهرست

مطلب‌ها	صفحه
۷- چرخاندن عضله‌های گردن	۱۷
۸- چرخاندن کامل بازو	۱۸
۹- کشش رو به بالا	۱۹
۱۰- کشش بالا تنه	۱۹
۱۱- کشش گربه‌ای	۲۰
عامل‌های خطر و کنترل بیماری تصلب شرائین	۲۱
جدول تعیین وزن مناسب مردان	۲۳
جدول تعیین وزن مناسب زنان	۲۴

پیش گفتار

دوره نقاهت پس از جراحی قلب، برای بیماران با پرسش‌های فراوانی همراه است. برای پاسخگویی به آن‌ها، افزون بردستورهای پزشکی معالج، مطلب‌هایی را در سه بخش مراقبت عمومی پس از جراحی قلب باز، تمرین‌های ورزشی و نرمش‌های کششی پس از جراحی قلب، عامل‌های خطر و کنترل بیماری تصلب شرائین، به طور مختصر در اختیار خوانندگان این کتاب قرار داده شده است تا با مطالعه دقیق و اجرای توصیه‌های آن زندگی همراه با سلامت داشته باشند.

امید است راهنمایی‌های این کتاب در بازیابی سلامت فردی و اجتماعی گامی برداشته باشد.

دکتر محمد حسین ماندگار
دکتر محمد لنگرودی
دکتر پیام نوروزی قهرادی