



ANNO 1910
PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Pacients pēc sirds operācijas

Informācija un
praktiskās rekomendācijas
pacientiem

Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca
Sirds ķirurģijas centrs
2016

Saturs

Ievads	3
1. Pēcoperācijas ikdiena	4
• Brūču aprūpe	8
• Elastīgās saites lietošana	9
2. Speciālie fiziskie vingrojumi pēc operācijas	13
• Pašnovērtējums	13
• Fiziskās aktivitātes un vingrojumi slimnīcā	16
• Fiziskās aktivitātes un vingrojumi pirmajos 3 mēnešos pēc operācijas	18
• Fiziskās aktivitātes un vingrojumi 3 mēnešus pēc operācijas	23
3. Uzturs	29
4. Medicīniskā kontrole	30
Pielikumi	31
A. Pēcoperācijas izmeklējumu un konsultāciju saraksts	
B. Fiziskās aktivitātes dienasgrāmatas paraugs	
C. Varfarīna (Orfarīna) dienasgrāmatas paraugs	
D. Asinsspiediena dienasgrāmatas paraugs	

levads

Cienājamo pacient,
Jums ir veiksmīgi veikta sirds operācija!
Apsveicam!

Pirmos soļus pēc tās Jums palīdzēja veikt sirds ķirurgi, anesteziologi, reanimatologi, kardiologi, rehabilitologi un aprūpes personāls. Slimnīcā ir veikts svarīgākais ārstēšanas posms, tomēr ir vēl daudz darāmā, lai atveseļotos pilnībā. Izrakstoties no stacionāra, liela daļa atbildības pāriet uz Jūsu, Jūsu tuvinieku un ģimenes ārsta pleciem. Lai Jūs varētu pienācīgi sagatavoties atveseļošanās periodam mājās un lai tas noritētu veiksmīgi, esam sagatavojuši speciālu informatīvu bukletu un rekomendējam ar to iepazīties.

Te ir apkopotas atbildes uz visbiežāk uzdotajiem jautājumiem par ikdienas fiziskajām aktivitātēm, brūču apkopi, vēlamo uzturu un sniegti norādījumi, kā pašam izvērtēt savu veselības stāvokli.

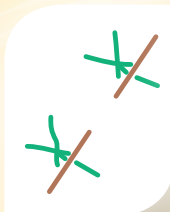
Īpaša vērība ir pievērsta rehabilitologu ieteiktiem vingrojumiem, kas Jums palīdzēs ātrāk un veiksmīgāk atsākt ierastās fiziskās aktivitātes.

Bukletā ir atrodama arī informācija par izmeklējumiem, kurus jāveic 3 mēnešus pēc operācijas pirms vizītes pie Jūsu ķirurga un rehabilitologa.

Visas mūsu komandas vārdā
novēlam Jums stipru veselību
un ilgus mūža gadus!

Pēcoperācijas ikdiena

2
nedēļas
pēc
operācijas



Šuves no drenu vietām izņemamas 2 nedēļas pēc operācijas. Pēc tam atļauts iet dušā.

6
nedēļas
pēc
operācijas



Pēc 6 nedēļām var iet vannā, veikt vieglus mājas un dārza darbus (gludināšana, putekļu izsūkšana), pastaigāties ar suni, var atsākt vadīt automašīnu.

3
mēneši
pēc
operācijas



Pēc 3 mēnešiem var sākt nodarboties ar sportu, peldēt, atsākt smagākus dārza darbus, doties medīt, makšķerēt, sēnot, doties ceļojumā.

Kāpšana pa kāpnēm.

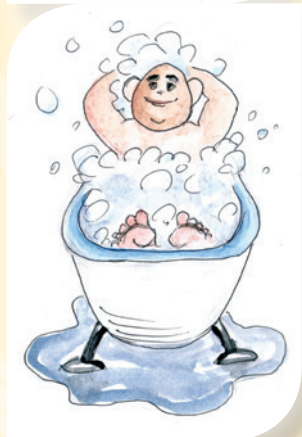
Varat sākt kāpt pa kāpnēm 5.-10. pēcoperācijas dienā. Pirmajā pēcoperācijas nedēļā ieteicams to darīt ne biežāk kā 1 reizi dienā. Kāpiet lēnām. Ja sareibst galva vai rodas aizdusa, apstāieties un atpūties.

Mazgāšanās.

Drīkstat mazgāties dušā, sākot no 6. dienas pēc operācijas. Jūs varat to darīt kā parasti, taču labāk siltā, nevis karstā ūdenī. Pirmajās 6 nedēļās pēc operācijas nav ieteicams iet vannā. Ja pašsajūta nav laba, ejiet dušā vai vannā, kad mājās ir kāds no tuviniekiem, kas varētu palīdzēt vajadzības gadījumā. Varat atsākt peldēties 3 mēnešus pēc operācijas.

Sauna, karsta vanna.

Pārāk augsta temperatūra ir liela slodze Jūsu sirdij, tādēļ vajadzētu no tās izvairīties. Karstā vannā drīkstat iet tikai 6. nedēļā pēc operācijas, ūdens temperatūra nedrīkst pārsniegt 35°C.





Mājas uzkopšana.

Pirmajos 2 mēnešos pēc operācijas izvairieties no fiziski grūtākiem mājas darbiem. Jūs drīkstat veikt vieglus mājas darbus, piemēram, gatavot ēst, mazgāt traukus.

Atpūta.

Regulāri atpūties, paguliet. Plānojiet savu dienu tā, lai nebūtu nekur jāsteidzas, un tas neradītu papildus stresu.



Auto vadīšana.

Pirmās 6 nedēļas pēc izrakstīšanās no slimnīcas Jums vēl nevajadzētu pašam/pašai vadīt automašīnu. Ja esat pasažieris, lietojiet drošības jostu, bet starp to un krūšu kaulu vajadzētu ielikt spilvenu. Pēc 6 nedēļām varat atsākt patstāvīgu auto vadīšanu.



Seksuālā dzīve.

Varat atsākt seksuālo dzīvi pēc 2-4 nedēļām, ja spējat uzkāpt divus stāvus pa kāpnēm. Pacienti reizēm interesējas, vai tā nebūs pārāk intensīva fiziskā slodze. Par to nevajadzētu uztraukties, tomēr dzimumdzīve būtu jāatsāk

pakāpeniski, atbrīvotā atmosfērā, lai neradītu stresu Jūsu sirdij. Neizmantojiet pozas, kurās ilgstoši jāatbalstās uz rokām. Daži medikamenti var ietekmēt Jūsu seksuālo funkciju. Ja tā notiek, izstāstiet savam ārstējošajam ārstam, iespējams, tos varēs aizstāt ar citiem.

Smagumu celšana.

Jūsu krūšu kauls sadzīs 6-8 nedēļu laikā pēc operācijas. Šajā laikā izvairieties celt priekšmetus, kas smagāki par 5 kg.

Atgriešanās darbā.

Parasti atgriezties darbā var aptuveni pēc 4-6 nedēļām, bet to vajadzētu izlemt kopīgi ar ārstējošo ārstu.

Ceļošana.

Apmēram 2-3 mēnešus pēc operācijas nebrauciet ceļojumos, lai Jūs nebūtu pārāk tālu no sava ārsta, ja rastos jautājumi.

Medības, makšķerēšana.

Varat atsākt pēc 6 mēnešiem.



Brūču aprūpe

- Precīzi jāseko ārsta norādījumiem par medikamentu lietošanu vai izmeklējumu kontroli.
- Āda ap brūcēm jāuztur tīra un sausa. Mazgāties būtu vēlams ik dienas ar siltu ūdeni un maigām, nekairinošām ziepēm vai dušas želeju.
- Šuvju diegi krūšu vai kājas ādā uzsūksies paši, tos nevajadzēs izņemt; mezglīņš nokritīs aptuveni pēc mēneša.
- Ja brūce nedzīst (sulo, sāp, ir apsārtusi), vēršieties pie sava operējošā ķirurga vai ģimenes ārsta.
- Šuvju diegus no drenu vietām būs jāizņem pie sava ģimenes ārsta:

..... /datums/

Elastīgās saites lietošana

Ja Jums ir veikta koronāro artēriju šuntēšana, un ir izoperēta kājas vēna, ir jāveicina venozo asiņu atcece kājā, to notinot ar elastīgo saiti vai valkājot kompresijas zeķes.

Tas uzlabo venozo asiņu plūsmu no perifērijas uz sirdi un aizkavē kāju tūskas un trombu veidošanos.

Procedūras izpilde:

- 1) elastīgā saite ir jāuztīn uz kājas (līdz celim) no rīta pēc pamošanās un pirms izkāpšanas no gultas;
- 2) elastīgā saite ir jānoņem vakarā, ejot gulēt.

Pareiza saites lietošana



**Atcerieties,
ka mēs katrs dažādi
reaģējam uz operāciju,
tāpēc arī pēcoperācijas periods
ir individuāls,
un ir svarīgi prast novērtēt
savu stāvokli!**

Tas ir normāli, ja ir:

- samazināta ēstgriba un garšas sajūtas. Pāris nedēļas pēc operācijas apetītei un garšas sajūtām būtu jāatjaunojas. Dažreiz pēcoperācijas periodā ir slikta dūša.
- novērojama nelielu kāju tūsku, īpaši, ja koronāro artēriju šuntēšanai ņemta vēna no kājas. Lai mazinātu tūsku, gulot kājas vēlams turēt piepaceltas. Sākotnējā periodā kāju jānotin ar elastīgo saiti vai jānēsā kompresijas zeķes.
- grūtības iemigt vai izgulēties. Ar laiku miega kvalitāte uzlabosies.
- aizcietējumi. Lai uzlabotu vēdera izeju, uzturā var lietot vairāk augļus, šķiedrvielām bagātus produktus, sulas.
- garastāvokļa maiņas, nomāktība. Sajūtas var mainīties ik dienu. Ar laiku garastāvoklis normalizēsies.
- ādas pacēlums rētas augšējā daļā. Ar laiku tas izlīdzināsies.
- traucējoša klikšķoša trokšņa skaņa krūtīs. Ar laiku šis troksnis mazināsies.

Uzmanību!!! Nau normāli, ja ir:

- līdzīgas sāpes krūtīs kā pirms operācijas;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra virs 38°C divas reizes 24 stundu laikā vai drudzis ar drebuļiem;
- ļoti izteikts nespēks;
- izteikts (pieaugošs) elpas trūkums, ko nemazina miera stāvoklis;
- sirdsdarbība ir vairāk kā 150 reizes minūtē, un ir elpas trūkums vai neregulāra (neritmiska) sirdsdarbība;
- stipras sāpes vēderā;
- pēkšņas, stipras galvassāpes;
- pēkšņi parādījies notirpums, nejūtība, vājums rokās vai kājās;
- vemšana vai izteikta caureja;
- asiņu atklepošana;
- jauni ādas vai gļotādu izsitumi;
- asiņošana vai sulošana no operācijas brūcēm;
- dedzinoša, niezoša sajūta urinējot;
- tūsku pastiprināšanās kājās vai citur;
- strauja pieņemšanās svarā (par vairākiem kilogramiem pāris dienu laikā);
- vēdera izeja ar asins piejaukumu.

**Ja Jūs novērojat kādu no šīm pazīmēm,
meklējiet medicīnisko palīdzību nekavējoties!**

Smēķēšana



Ja pirms operācijas esat smēķējis, ir īstais mirklis to pārtraukt. Tas ir obligāts nosacījums, lai ātrāk atlabtu pēc operācijas, labāk sadzītu brūces un Jūsu turpmākā dzīves kvalitāte būtu augstāka. Neaizmirstiet, ka smēķēšana ir bijis viens no Jūsu sirds operācijas pamatiemesliem!

Speciālie fiziskie vingrojumi pēc operācijas

Vingrojumi pēcoperācijas periodā ir svarīga rehabilitācijas sastāvdaļa, tie veicinās ātrāku atveseļošanos!

Pašnovērtējums

Fiziskās nodarbības un vingrojumi veicami ar vidējas intensitātes fizisku slodzi.

Lai saprastu, kāda ir Jūsu individuālā vidējās intensitātes fiziskā slodze, Jums jāsaskaņo sava sirdsdarbība (pulsa biežums minūtē) ar slodzes intensitāti, izmantojot pašnovērtējuma (Borga) skalu (skat. tālāk).

Vidēja fiziska slodze atbilst 60-75% no vecumam atbilstošā maksimālā pulsa biežuma minūtē (220 – vecums gados) un 12-15 ballēm slodzes intensitātes pašnovērtējuma skalā.

Vienkāršākais pulsa skaitīšanas veids ir manuālais (skat. attēlu), bet to var atvieglot pulsometrs.

Pulsa mērīšana

Vecums (gadi)	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Vēlamais pulss pie vidējas fiziskas slodzes	145	143	142	140	138	136	135	133	132	130	125

Pulsa skaitīšana:



Slodzes intensitātes pašnovērtējuma skala (Borga skala)

Slodzes intensitātes pašnovērtējuma skala palīdzēs izprast Jūsu sajūtas fizisku nodarbību laikā. Vingrojumus jāveic ar vidēju fizisku slodzi, kas atbilst 12-15 ballēm skalā (diezgan grūti / grūti).

- 
- 6 –
7 – ļoti, ļoti viegli
8 –
9 – ļoti viegli
10 –
11 – diezgan viegli
12 –
13 – diezgan grūti
14 –
15 – grūti
16 –
17 – ļoti grūti
18 –
19 – ļoti, ļoti grūti
20 –

Vidēja
fiziska
slodze

**Ja slodzes laikā parādās diskomforts / nepatīkamas sajūtas
vai kāds no sekojošiem simptomiem, slodze jāpārtrauc!**



- ! sāpes krūtīs**
- ! izteikts elpas trūkums**
- ! pastiprināta svīšana**
- ! redzes traucējumi**
- ! slikta dūša, vemšana**
- ! krampji**
- ! vispārējs vājums**
- ! paātrināta vai neritmiska sirdsdarbība**

Sekoiet līdzi savam stāvoklim, regulāri veicot ierakstus
fiziskās aktivitātes dienasgrāmatā (A. tabula pielikumā)!

Fiziskās aktivitātes un vingrojumi slimnīcā

Pēc operācijas pirmie vingrinājumi tiek veikti:

- 1. - 2. dienā: guļus;
- 3. - 4. dienā: sēdus, stāvus;
- 5. - 10. dienā: sēdus, stāvus, staigājot, kāpjot pa kāpnēm.

Slimnīcā paredzētas arī nodarbības fizioterapeita vadībā.

Elpošanas vingrojumi

Pēcoperācijas periodā elpošana ir seklāka, un var būt klepus ar sekrēta izdalīšanos. Tāpēc ir svarīgi veikt elpošanas vingrojumus krūšu muskulatūras treniņam un sekrēta izvadīšanai:

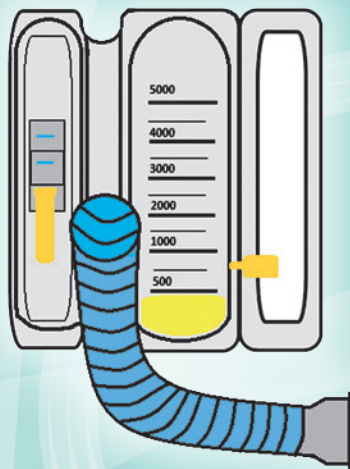
- 1) Apsēsties, balstot muguru. Ja nepieciešams, saliekt kājas ceļos vai pārlikt pāri gultas malai;
- 2) Veikt lēnu, dziļu ieelpu, aizturēt elpu 3 sekundes, tad veikt lēnu izelpu. Atkārtot 3-4 reizes, pēc tam ieturēt pauzi. Šo ciklu atkārtot 3 x dienā.
- 3) Padziļināti elpojot, iespējams sajūtīsiet krēpu vai sekrēta kustību elpceļos. Krekšķināšana un klepošana palīdzēs izvadīt sekrētu no elpceļiem.

Klepojot ir svarīgi pieturēt krūšu kurvi rētas rajonā.

Lai vingrinātu krūšu muskulatūru, var pūst balonu vai lietot ieelpas spirometru:

- 1) Veikt lēnu ieelpu caur degunu, tad lēnām izelpot caur muti balonā. Atkārtot 3-5 reizes;
- 2) Šo ciklu atkārtot 3-5 x dienā.

Ieelpas spirometrs



Agrīnajā pēcoperācijas periodā elpošanas sistēmas stāvoklim bieži ir izšķiroša nozīme. Operācijas traumas un sāpju dēļ ir ierobežots krūšu kurvja un diafragmas kustīgums, kas rada ieelpas tilpuma samazinājumu. Lai varētu vingrināt elpošanas muskuļus un objektīvi sekot saviem panākumiem, ir peejami individuālie ieelpas spirometri, kas rāda, cik liels ir Jūsu ieelpas tilpums un ļauj saprast, cik pūles ir jāpieliek, lai savu elpošanu normalizētu.

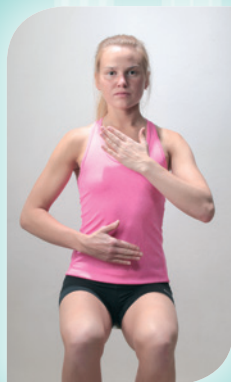
Diafragmālā elpošana

Pēc operācijas mēdz būt saspringta plecu josla un sekla elpošana. Diafragmālā elpošana palīdz atbrīvot plecu joslu un koriģēt elpošanas ciklu.

Sākuma stāvoklis: Sēdus uz krēsla vai guļus uz muguras ar saliektām kājām. Rokas novietotas uz krūšu kurvja un vēdera.

Uzdevums: Ieelpojot vēders piepūšas, izelpojot vēders saplok. Krūšu kurvis elpošanas ciklā neiesaistās.

Atkārto 3-5 x.



Fiziskās aktivitātes un vingrojumi pirmajos 3 mēnešos pēc operācijas (saudzējošais periods)

- Turpināt stacionārā apgūtos vingrojumus, ievērojot ierobežojumus;
- Doties pastaigās ar vecumam piemērotu pulsu, kas atbilst vidējai fiziskai slodzei (skat. 13. lpp.);
- Veikt visas fiziskās aktivitātes 12-15 baļļu intervālā (diezgan grūti / grūti) pēc slodzes intensitātes pašnovērtējuma skalas (skat. 14. lpp.).

Vingrojumi muskuļu tonusa uzturēšanai, kustīgumam un līdzsvaram

Saudzējošajā periodā vingrojumu mērķis ir uzlabot perifēro asinsriti un uzturēt kustību apjomu locītavās.

Jāvingro sēdus uz krēsla, pēdas balstot uz grīdas. Ja pašsajūta laba, pievieno vingrojumus stāvus pieturoties.

Nedrīkst celt abas rokas virs galvas un smagumus virs krūšu līmeņa.

1.

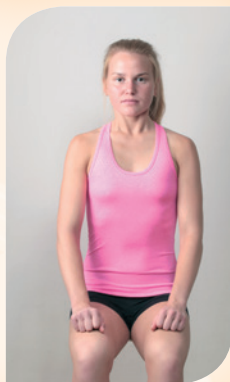
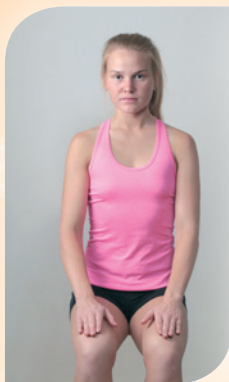
Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla,
plaukstu uz ceļiem.

Uzdevums:

Savilkst pirkstus dūrītēs
un iztaisnot.

Atkārtot 8-10 x.



2.

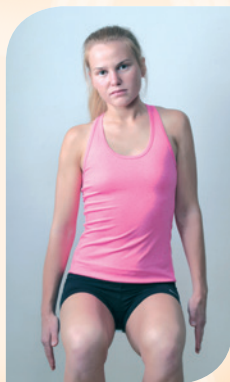
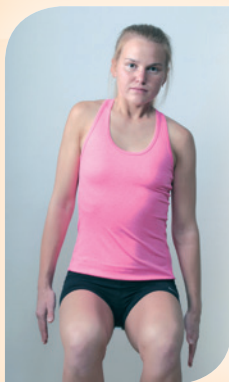
Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla,
rokas brīvi gar sāniem.

Uzdevums:

Pacelt vienu plecu, nolaist;
pacelt otru plecu, nolaist.

Atkārtot 5-8 x.



3.

Sākuma stāvoklis:

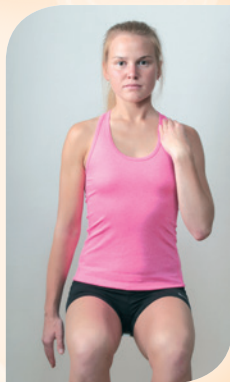
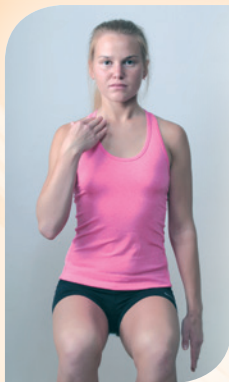
Sēdus uz krēsla,
rokas brīvi gar sāniem.

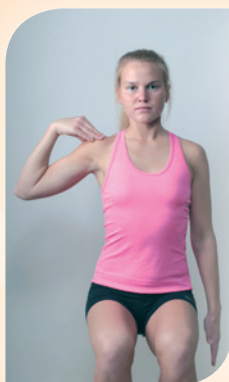
Uzdevums:

Saliekt roku elkonī,
tuvinot plaukstu plecam;
otra roka gar sāniem.

Mainīt rokas.

Atkārtot 10-15 x.





4.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla,
viena roka pie pleca.

Uzdevums:

Ieelpā pacelt elkoni
līdz plecu līmenim.

Atkārtot 8-10 x.



5.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla,
rokas brīvi,
pēdas uz grīdas.

Uzdevums:

Pārmaiņus pacelt papēžus,
pirkstgalus no grīdas.

Atkārtot 10-15 x.



6.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla,
rokas brīvi,
pēdas uz grīdas.

Uzdevums:

Pārmaiņus pacelt vienu,
otru saliektu kāju
no grīdas.

Atkārtot 10-15 x
ar katru kāju.



7.

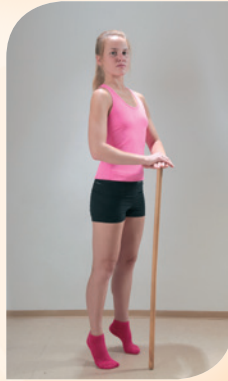
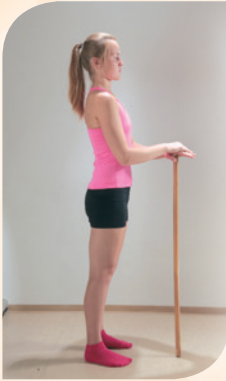
Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, rokas brīvi, pēdas uz grīdas.

Uzdevums:

Pārmaiņus pacelt vienu kāju un iztaisnot ceļa locītavā, atgriezties sākuma stāvoklī. Tad pacelt un iztaisnot otru kāju.

Atkārtot 8-10 x.



8.

Sākuma stāvoklis:

Stāvus, pieturoties pie stabila balsta (krēsla, galda u.tml.).

Uzdevums:

Pacelties uz pirkstgaliem.

Atkārtot 10-15 x.

9.

Sākuma stāvoklis:

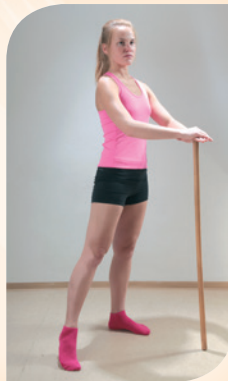
Stāvus, pieturoties pie stabila balsta (krēsla, galda u.tml.).

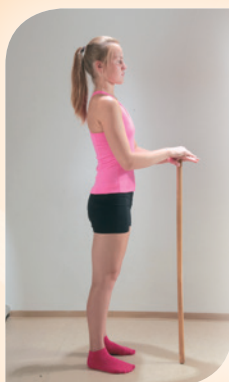
Uzdevums:

Veikt kustības ar vienu kāju:

- a) sānis,
- b) uz aizmuguri.

Atkārtot 10-15 x ar katru kāju.





10.

Sākuma stāvoklis:

Stāvus, pieturoties pie stabila balsta (krēsla, galda u.tml.).

Uzdevums:

Pārmaiņus paceļot vienu, otru kāju no grīdas, soļot uz vietas.

Sirds asinsvadu vai aerobais treniņš

Vispiemērotākā fiziskā aktivitāte pēc sirds operācijas ir pastaiga. Sākt ar 3-5 minūtēm 4-5 reizes dienā, pagarinot to par 1-2 minūtēm katrā nodarbībā.

- sākumā pastaigāties pa dārzu, apkārt mājai, pa ielu;
- pēc tam izvēlēties sasniedzamu mērķi, piemēram, vietējais veikals, kiosks, koks ielas galā u.c.;
- staigāt tik daudz, lai tas neradītu nepatīkamas sajūtas;
- pakāpeniski palielināt slodzi (attālumu un tempu).

Nedēļa pēc izrakstīšanas no slimnīcas	Minūtes	Biežums
1. nedēļa	5-10	3-4x/dienā
2. nedēļa	10-15	3x/dienā
3. nedēļa	15-20	2x/dienā
4. nedēļa	20-30	1x/dienā
5. nedēļa	30-40	1x/dienā
6. nedēļa	Turpināt pastaigas 30-40 minūtes katru dienu, palielinot tempu.	

Ja pašsajūta un pulss atbilst vidējai fiziskai slodzei, ilgumu var pakāpeniski palielināt. Mērķis ir vidējās intensitātes 30-60 minūšu pastaiga dienā.

Fiziskās aktivitātes un vingrojumi 3 mēnešus pēc operācijas

Elpošanas vingrojumi

1.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla.

Rokas novietotas uz krūšu kurvja un vēdera.

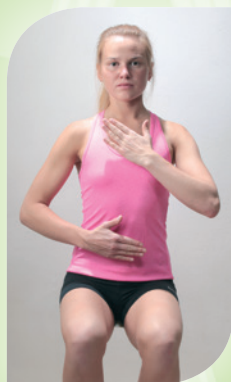
Uzdevums:

Ieelpojot vēders piepūšas,

izelpojot vēders saplok.

Krūšu kurvis elpošanas ciklā neiesaistās.

Atkārtot 3-5 x.



2.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, pēdas

balstās uz grīdas, elkoņi

aptverti ar plaukstām.

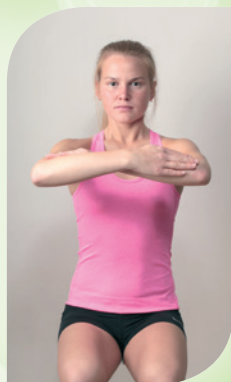
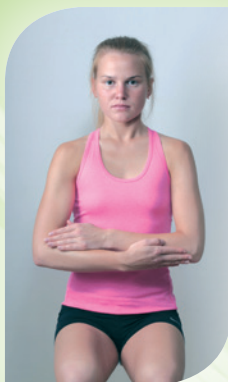
Uzdevums:

Ieelpā pacelt sadotās rokas

uz augšu, izelpā atgriezties

sākuma stāvoklī.

Atkārtot 3-5 x.



Vingrojumi muskuļu spēkam, līdzsvaram un koordinācijai

Turpināt iepriekš uzsākto vingrojumu programmu, pakāpeniski palielinot slodzi un iekļaujot vingrojumus ar plašāku kustību amplitūdu plecu locītavā (var celt rokas virs galvas), stiepšanās vingrinājumus.

Perioda sākumā vingrojumiem atvēlēt 15-20 minūtes. Nodarbību sākt ar iesildīšanās vingrinājumiem un pulsa kontroli. Ja pēc nodarbības pašsajūta laba, slodzi pakāpeniski palielināt līdz 20-60 minūtēm, 2-3 reizes nedēļā un kāpinot vingrojumu atkārtojumu skaitu, iekļaujoties vidējas intensitātes fiziskās slodzes rādītājos (Borga skala un pulsa frekvence).

Muskuļu spēka treniņam šajā periodā var izmantot hanteles, manžetes vai pudelītes ar ūdeni (svars 0,5 kg) un elastīgās lentas ar vidēju pretestību.

Līdzsvara treniņam un koordinācijas uzlabošanai vēlams staigāšana pa dažādām virsmām, izmantojot līdzsvara sensorās virsmas (puslodes, spilveni) un izvērtējot kritiena riskus.

1.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, pēdas balstās uz grīdas, elkoņi aptverti ar plaukstām.

Uzdevums:

Paceltās rokas virzīt sānis pārmaiņus uz vienu, otru pusi.
Atkārtot 5-8 x.



2.

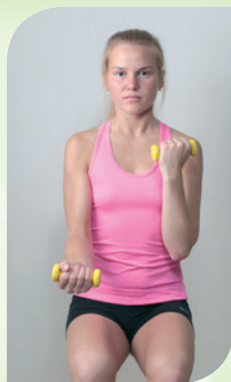
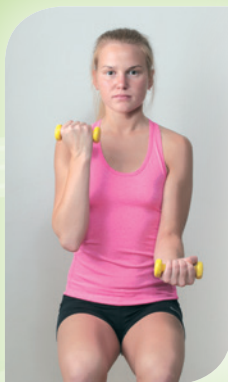
Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, rokās neliela svara hanteles vai ūdens pudeles.

Uzdevums:

Saliekt roku elkonī, tuvinot plaukstu plecam; otra roka gar sāniem. Mainīt rokas.

Atkārtot 10-15 x.



3.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, rokās pie krūtīm neliela bumba.

Uzdevums:

Rokas saliekt un iztaisnot elkoņu locītavās, turot plaukstās bumbu.

Atkārtot 5-8-10 x.



4.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, rokās nūja vai cits piemērots priekšmets.

Uzdevums:

Krūšu augstumā iztaisnot rokas, turot nūju, pārmaiņus uz vienu un otru sānu.

Atkārtot 8-10 x.



5.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, rokās nūja vai cits piemērots priekšmets.

Uzdevums:

Ar nūju imitēt airēšanas kustības (nedaudz uz augšu un sānis).
Atkārtot 8-10 x.



6.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, vienas kājas pēda uz nelielas bumbas.

Uzdevums:

Ar kāju ripināt bumbu garenass virzienā (uz priekšu un atpakaļ).
Atkārtot 15-20 x.



7.

Sākuma stāvoklis:

Sēdus uz krēsla, vienas kājas pēda uz nelielas bumbas.

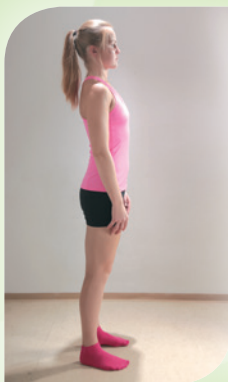
Uzdevums:

Ar kāju ripināt bumbu pa apli vienā, tad pretējā virzienā ar vienu, tad ar otru kāju.
Atkārtot 15-20 x ar katru kāju.

8.

Sākuma stāvoklis:

Stāvus, rokas brīvi gar sāniem.



Uzdevums:

Pacelt priekšā saliektu kreiso roku un saliektu labo kāju, noturēt 10 sekundes.

Pacelt labo roku un kreiso kāju, noturēt 10 sekundes.

Ja vingrinājumu var izpildīt bez grūtībām, veikt to ar aizvērtām acīm.

Atkārtot 3-5 x.

9.

Sākuma stāvoklis:

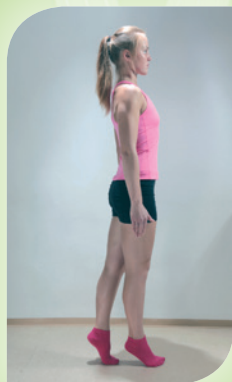
Stāvus uz grīdas, vienas kājas papēdis priekšā otras kājas pirkstiem, rokas brīvi gar sāniem vai saliektas sānos.

Uzdevums:

Pacelties uz pirkstgaliem, nostāvēt 10 sekundes.

Samainīt pēdas, nolikt otru priekšā.

Atkārtot 3-5 x.



Vingrojumu kompleksu beidzot, pasēdēt uz krēsla, lai atslābinātu plecu joslu un relaksētos.

**Par individualizētu vingrojumu kompleksu interesēties
fizioterapeita konsultācijā!**

Sirds asinsvadu vai aeroba treniņš

Turpināt pastaigas vidējā slodzes intensitātē, peldēšanu, braukšanu ar divriteni vai velotrenažieri, palielinot nodarbības ilgumu un intensitāti.

Plānojot fiziskās aktivitātes, jāievēro šāda secība:

- **iesildīšanās:** 5-10 min stiepšanās, elpošanas vingrojumi, lai organismu sagatavotu slodzei;
- **nodarbības pamatdaļa:** 20-30 min vingrojumi muskuļu spēkam, līdzsvaram un aeroba slodze (soļošana, riteņbraukšana, kāpšana pa kāpnēm, dejošana);
- **noslēguma daļa:** 5-10 min stiepšanās, relaksācijas vingrojumi.

Pēcoperācijas rehabilitācija specializētos centros

Atveseļošanās periodā rekomendējam izmantot rehabilitācijas programmas medicīnas iestādēs, kas specializējušās pacientiem pēc sirds operācijām;

- 1) Nacionālajā rehabilitācijas centrā «**Vaivari**»,
- 2) Kūrortu rehabilitācijas centrā «**Jaunķemeri**»,
- 3) Rehabilitācijas centrā «**Līgatne**».

Par apmeklējumu iespējām interesējieties pie nodaļas sekretāres vai vēlāk pie sava ģimenes ārsta.

Uzturs

Uzturam ir svarīga nozīme, lai nodrošinātu pilnvērtīgu organisma atveseļošanos, kā arī samazinātu sirds un asinsvadu saslimšanu attīstības risku.

Savu ēdienkarti jāsabalansē ar fiziskām nodarbībām, lai saglabātu normālu ķermeņa masu vai to samazinātu, ja svars ir palielināts.



Ko lietot?	Ko nelietot?
• pietiekami daudz šķidruma (2 litri dienā), vislabāk ūdeni, tēju; • dārzeņus, pākšaugus, augļus un ogas. Neaizmirstiet, ka augļos un ogās ir daudz vairāk ogļhidrātu un kaloriju kā dārzeņos. Tas jāņem vērā, ja jāsamazina ķermeņa svars vai ir glikozes vielmaiņas traucējumi; • pilngraudu produktus un rupja maluma miltu produktus; • zivis vismaz 2 līdz 3 reizes nedēļā; • liesu gaļu; • skābpiena un zema tauku satura piena produktus; • vairāk vārītu, tvaicētu vai grilētu ēdienu. Cepšanai izmantojiet nelielu daudzumu kvalitatīvas eļļas, piemēram, auksta spieduma olīveļļu.	• saldinātus dzērienus (t.sk. gāzētas limonādes, sulas ar palielinātu cukura daudzumu, nektārus), lai neuzņemtu pārāk daudz ogļhidrātu un daudz lieku kaloriju; • alkoholu; • produktus ar augstu tauku saturu un slēptiem taukiem (desas, pastētes, treknus piena produktus, majonēzi, mērces, pusfabrikātus, ceptus ēdienus, frī kartupeļus, picas, burgerus); • samaziniet gaļas ēšanu līdz 3 reizēm nedēļā, nelietojiet to katrā ēdienreizē; • ierobežojiet sāls daudzumu uzturā un nepievienojiet sāli iepriekš sagatavotiem ēdieniem. Atcerieties, ka daudzi ikdienā lietojami produkti, piemēram, maize, siers, gaļas produkti, konservi jau satur lielu sāls daudzumu; • saldumi nav paredzēti ikdienas lietošanai.

Medicīniskā kontrolē

Ja pēcoperācijas periods norisinās bez sarežģījumiem, 3 mēnešus pēc operācijas Jums obligāti jāierodas pie kardiķirurga uz ambulatoru konsultāciju. Tas ir svarīgi, jo tad tiks saskaņota Jūsu tālākā medikamentozā ārstēšana un lemts par iespējamām fiziskajām aktivitātēm vai darba atsākšanu. Šai konsultācijai varat pieteikties, zvanot pa telefonu 67069280 (ieteicams pierakstīties pie Jūs operējušā ķirurga). Lai veiksmīgi sagatavotos šai konsultācijai, neilgi pirms vizītes ir jāveic šādi medicīniskie izmeklējumi: veloergometrija, ehokardiogramma, asins analīzes (klīniskā analīze, asiņu bioķīmiskā analīze, koagulogramma).

Ierodoties uz **kardiķirurga konsultāciju** jāņem līdzi:

- izraksts no stacionāra
(ar informāciju par veikto operāciju),
- ģimenes ārsta nosūtījums,
- kontroles izmeklējumu rezultāti,
- lietojamo medikamentu saraksts ar devām.

Pēc 3 mēnešiem ieplānojama arī **fizioterapeita konsultācija**, lai izvērtētu jūsu pēcoperācijas rehabilitācijas gaitu, korigētu un ieteiktu turpmākos vingrinājumus un fiziskās aktivitātes.

Pirms dodaties pie sava konsultanta, izņemiet ambulatoro kartiņu 32. korpusa 2. stāva reģistratūrā.

Varam ieteikt veikt kontroles izmeklējumus mūsu slimnīcā. Tos var pieteikt, zvanot pa tālruni 67069280 vai vērsties pie savas nodaļas sekretāres.

Pielikumi

A. Pēcoperācijas izmeklējumu un konsultāciju saraksts (3 mēnešus pēc operācijas)

Pēcoperācijas kontroles izmeklējumi un konsultācijas			
	Datums, laiks	Ārsts	Kādi dokumenti jāņem līdzi?
1. Asins analīzes: · klīniskā analīze · asinū bioķīmiskā analīze · koagulogramma			Ģimenes ārsta nosūtījums
2. Veloergometrija			Ģimenes ārsta nosūtījums
3. Ehokardiogramma			Ģimenes ārsta nosūtījums
4. Fizioterapeita konsultācija			Fizisko aktivitāšu dienasgrāmata
5. Kardioloģiska konsultācija			Ģimenes ārsta nosūtījums Izraksts no slimnīcas Kontroles izmeklējumu rezultāti Lietojamo medikamentu saraksts ar devām
Reģistratūras tālr. 67069280 (32. korpuss, 2. stāvs) Pirms nozīmēto procedūru veikšanas, lūdzu, izņēmiēt ambulatoro kartiņu Latvijas kardioloģijas centra ambulatorajā reģistratūrā 32. korpusa 2. stāvā			

B. Fizisko aktivitāšu dienasgrāmatas paraugs

Datums	Miera pulss	Pulss pēc slodzes	Borga skalas vērtējums	Nodarbības ilgums vai distance

C. Varfarīna (Orfarīna) dienasgrāmatas paraugs

Datums	INR	Deva (mg)

D. Asinsspiediena dienasgrāmatas paraugs

Datums	No rīta pirms zāļu iedzeršanas		Vakarā pēc zāļu iedzeršanas	
	asinsspiediens	pulss	asinsspiediens	pulss



Bukletu sastādīja:

Asoc. prof. Pēteris Stradiņš, Dr. med. Uldis Strazdiņš,
Dr. med. Inese Kokare, fizioterapeite Līga Kalniņa,
fizioterapeite Daiga Pulmane, Dr. Indra Viļumsone,
Dr. Kristiāns Meidrops, Dr. Edīte Kulmane, Ilze Vērdiņa-Lāce.

Ilustrāciju māksliniece: Ārija Meidropa

Fotogrāfijas: Imants Prēdelis

Foto modeļi: Krista Krūmiņa

Izgatavots tipogrāfijā «Parīt Būs»

Iespiests ar **MERCK** atbalstu.

© Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Sirds ķirurģijas centrs, 2016