

હૃદયરોગના ઓપરેશન બાદ ઘરે તબિયત સાચવવા માટેનાં માર્ગદર્શન સૂચનો

- હૃદયરોગના સુરક્ષિત વાતાવરણમાંથી ઘરે જઈ બધું જ ઠીક ઠીક થવામાં ૨-૪ દિવસો લાગશે.
- ઘરે ગયા બાદ દિવસ દરમિયાન આરામ કરવો, ખાસ કરીને જમ્યા બાદ કે લાંબુ ચાલ્યા બાદ. આ અંગેનો સમય વગેરે તમારી અનુકૂળતા પ્રમાણે ગોઠવવો.
- કેટલાક દિવસો સારા જશે તો કેટલાક-ઠીક ઠીક રોજ રોજની પ્રગતિ પર વધુ ધ્યાન આપવું કારણ કે સાજા થવાની પ્રક્રિયા ધીમી હોય છે.
- ક્યારેક કંટાળો કે ડીપ્રેશન આવી જાય તો મુંઝાવું નહીં, કારણ કે તે સામાન્ય છે, ક્રમે ક્રમે સુધારો થશે.
- અગાઉની જેમ સામાન્ય ઊંઘ આવતા સમય લાગશે, તો ગભરાવું નહીં, આવું ક્યારેક બને છે.
- તમારા કેટલાક દિવસો સારા તો કેટલાક માઠા જશે અને આવતા ચારેક અઠવાડિયા તમારી ભૂખ અને એકાગ્રતા સુધરતાં જશે. ક્યારેક શ્વાસ લેવામાં ગભરામણ અનુભવશે, તે વખતે તમારે જે કામ કરતા હો, તે બંધ કરી ઊંડા શ્વાસ લેવા.
- લાંબા સમય સુધી બેસવાનો પ્રસંગ થાય તો પગને સ્ટુલ કે ટીપોય પર રાખવા અને પગ ઉપર નીચે કરવા.
- જો તમને પગે લાંબા મોજા પહેરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમારે ચારેક અઠવાડિયા સુધી દિવસે પહેરી રાખવાં અને રાત્રે સુતી વખતે કાઢી નાખવાં.
- છાતીમાં ખભે અને વાંસામાં બે ખભાના હાડકાં વચ્ચે દર્દ થાય તે સ્વાભાવિક છે. આઠ થી દસ અઠવાડિયામાં ક્રમે ક્રમે તે જતું રહેશે. છાતી કરતા પગમાં થયેલા ઘા ક્યારેક વધારે પીડાકારક હોય છે, જે સામાન્ય છે. તેવે વખતે પેરેસીટામોલની ૫૦૦ મિ. ગ્રામ પાવરની ગોળીઓ લેવી. આ ગોળી જરૂર જણાય તો દિવસમાં દસ ગોળી સુધી લઈ શકાય છે, પણ જરૂર લાગે ત્યારે જ લેવી.
- છાતી કે પગના ઘામાંથી ક્યારેક પાણી જેવુંકે લોહી જેવું પ્રવાહી નીકળે તો ગભરાવું નહીં. આ સામાન્ય છે અને તેને માટે કોઈ સારવારની જરૂર નથી.
- છ અઠવાડિયા સુધીના સમય દરમિયાન ઉધરસ અને છીંક ખાતી વખતે છાતી પર ઓશીકું મૂકીને હાથ મૂકીને છાતી પકડી રાખવી.
- તમારા ડોક્ટરની સલાહ-સૂચનાનુસાર સવારે કે સાંજે ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ ચાલવાનું રાખો અને ધીમે ધીમે ૪ થી ૬ અઠવાડિયા માં દિવસમાં બે વાર કલાક સુધી ચાલવાનું રાખો. ચાલવનો આધાર તમારા પર છે, પણ એટલું તો યાદ રાખજો કે ચાલવું ફરજિયાત છે. - ધીમે ધીમે અને નિયમિત રીતે. સર્જરીનો હેતુ ત્રણેક મહિનામાં તમને સામાન્ય જીવન પર લઈ જવાની છે.
- બાર અઠવાડિયા સુધી કોઈ ભાર વજનવાળી વસ્તુને ઊંચકવી નહીં, ખેંચવી નહીં કે તેને ઘસકો મારવો નહીં. આથી છાતીનાં હાડકાંનું જોડાણ સરળ બનશે.
- છ એક અઠવાડિયા પછી હળવી રમતો અને જાતીય જીવન શરૂ કરી શકો છો. ભારે રમતો બાર અઠવાડિયા સુધી રમવી જોઈએ નહીં.
- તમારા ડોક્ટરની સલાહ વગર ડ્રાઈવીંગ કરવું નહીં, તે ક્યારે શરૂ કરવું તે માટે ડોક્ટર જ સલાહ આપશે. સામાન્ય રીતે લગભગ દસ-બાર અઠવાડિયા બાદ ડોક્ટર પરવાનગી આપે છે.
- જો દોડ પીવાની આદત હોય તો ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લઈ શકો છો. જો ટેવ ન હોય તો લેવાની કે શરૂ કરવાની જરૂર નથી.
- ધુમ્રપાન કે તમાકું કોઈપણ રીતે લેવા નિષેધ છે.
- ખોરાક: તળેલા, ચરબીવાળા અને વધુ પડતા કોલેસ્ટેરોલવાળા ખોરાક લેવા નહીં.
- જો તમે વોરફેરીન લેતા હોય તો તમારા લોહીનો પ્રોથોમ્બીન ટાઈમ ૧.૫ થી ૨ સુધી હોવો જોઈએ. આ તપાસ માટે આ હોસ્પિટલમાં ૨૪ કલાક સગવડ છે.
- બાયપાસ સર્જરી પછી એ જરૂરી છે કે તમારે એસ્પીરીન અને ક્લોપીડોગ્રીલ ગોળીઓ જીવન પર્વાત ચાલુ રાખવી. સિવાય કે તેની આડઅસર થતી હોય. આ ગોળીઓથી બાયપાસ માટે મૂંકેલી નળી લાંબા સમય સુધી ખુલ્લી રહે છે.
- ચ્યવસાય: તમારા વ્યવસાય પર તમે છ થી આઠ અઠવાડિયામાં પાછા જઈ શકશો. પણ ત્યાં સુધી થાક ન લાગે તેવા હળવો વ્યવસાય કરવો. ૩ મહિના બાદ તમે ડોક્ટરની સલાહ લઈ ભારે વ્યવસાય કે નોકરી કરી શકશો.
- ચેકઅપ માટે ફરીથી ડોક્ટર પાસે જાઓ ત્યારે પૂછવાના પ્રશ્નોની યાદી તૈયાર કરીને જવું. જેથી અગત્યની વાત ભૂલી જવાય નહીં. લીધેલી દવાઓની માત્રા સહિતની યાદી પણ લઈ જવી. તમારી આખી ફાઈલ સાથે રાખવી.

આશ્રય ક્લીનીક

ક્લીનીક : ૧૧૪, સ્પાન ટ્રેડ સેન્ટર, કોચરબ આશ્રમ સામે, પાલડી ચાર રસ્તા પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭.

ફોન : (હો) ૦૭૯-૨૬૫૭૭૯૧૪ (ઘર) ૦૭૯-૨૬૬૪૧૬૦૧ (મો) ૦૯૮૨૫૦૭૩૪૬૫