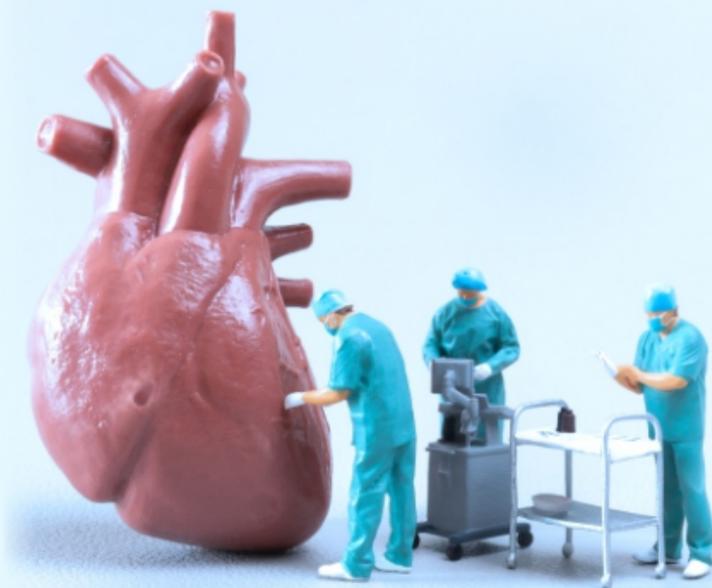


હૃદયરોગના ઓપરેશન પછીની કાળજી



ડૉ. ભુપેશ ડી. શાહ

M.Ch., DNB

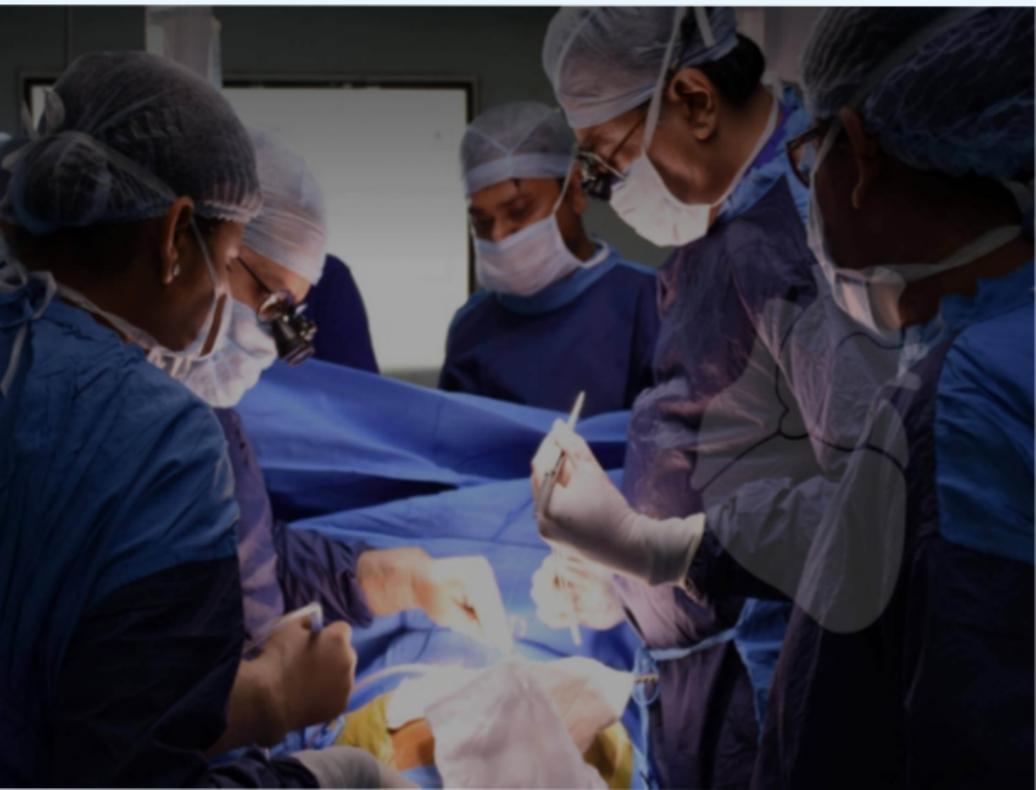
સીનીયર કાર્ડિયો-થોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન

ડૉ. ભુપેશ ડી. શાહ

M.Ch., DNB

સીનીયર કાર્ડિયોથોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન

૧૫૦૦૦+ સર્જરીનો અનુભવ



કાર્ડિયો-થોરાસિક અને વાસ્ક્યુલર સર્જરીઓના નિષ્ણાત

- બાયપાસ સર્જરી (CABG)
- નાના ચીરા દ્વારા કરવામાં આવતી એમ.આઈ.સી.એસ. કાર્ડિયાક સર્જરી
- હૃદયના પડદા-વાલ્વની સર્જરી
- હૃદયની જન્મજાત ખામીની સર્જરી
- એઓર્ટિક અને પલ્મોનરી આર્ટરી સર્જરી
- હૃદયની તમામ પ્રકારની સર્જરીઓ
- થોરાસિક સર્જરી
- વાસ્ક્યુલર સર્જરી



Simply scan the QR code to connect with us on social media and save our contact details.



Scan the QR code to review our services and share your feedback!

અનુક્રમણિકા

હૃદયરોગના ઓપરેશન — પેજ નં. ૬
પછીની કાળજી

ખોરાક વિશે માર્ગદર્શન — પેજ નં. ૧૩

હૃદયરોગના ઓપરેશન પછીની કાળજી

- (૧) હોસ્પિટલના સુરક્ષિત વાતાવરણમાંથી ઘરે જઈ ઘણું જ ઠીક ઠાક થવામાં ૨-૪ દિવસો લાગશે.
- (૨) ઘરે ગયા બાદ દિવસ દરમિયાન આરામ કરવો, ખાસ કરીને જમ્યા બાદ કે લાંબુ ચાલ્યા બાદ. આ અંગેનો સમય વગરે તમારી અનુકુળતા પ્રમાણે ગોઠવવો.
- (૩) કેટલાક દિવસો સારા જશે તો કેટલાક ઠીક ઠાક. રોજ રોજની પ્રગતિ કરતાં અઠવાડિક પ્રગતિ પર વધુ ધ્યાન આપવું કેમકે સાજા થવાની પ્રક્રિયા ધીમી હોય છે.
- (૪) ધુમ્રપાન કે તમાકું કોઈપણ રીતે લેવા નિષેધ છે.

- (૫) અગાઉની જેમ સામાન્ય ઊંઘ આવતા સમય લાગશે, તો ગભરાવું નહીં, આવું ક્યારેક બને છે.
- (૬) આવતા ચારેક અઠવાડીયામાં તમારો ખોરાક અને એકાગ્રતા સુધરતી જશે. ક્યારેક શ્વાસ લેવામાં ગભરામણ અનુભવાશે, તે વખતે તમારે જે કામ કરતા હો, તે બંધ કરી ઊંડા શ્વાસ લેવા.
- (૭) લાંબા સમય સુધી બેસવાનો પ્રસંગ થાય તો પગને સ્ટુલ કે ટીપોય પર રાખવા અને પગ ઉપર નીચે કરવા.
- (૮) ક્યારેક કંટાળો કે ડીપ્રેશન આવી જાય તો મુંઝાવું નહીં. તે સામાન્ય છે. ક્રમે ક્રમે સુધારો થશે.

(૯) જો તમને પગે લાંબાં મોજા પહેરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમારે ચારેક અઠવાડીયા સુધી દિવસે પહેરી રાખવાં અને રાત્રે સુતી વખતે કાઢી નાખવાં.

(૧૦) છાતી કે પગના ઘામાંથી ક્યારેક પાણી જેવું કે લોહી જેવું પ્રવાહી નીકળે તો ગભરાવું નહીં. આ સામાન્ય છે અને ગભરાવાની જરૂર નથી.

(૧૧) બાર અઠવાડીયા સુધી કોઈ ભાર કે વજનવાળી વસ્તુને ઊંચકવી નહીં. ખેંચવીં નહીં કે ઘક્કો મારવો નહીં.

(૧૨) તળેલા, ચરબીવાળા અને વધુ પડતા કોલેસ્ટેરોલ વાળા ખોરાક લેવા નહીં.

(૧૩) તમારા નોકરી / કામ / વ્યવસાય પર તમે છ-આઠ અઠવાડિયામાં પાછા જઈ શકશો. પણ ત્યાં સુધી થાક ન લાગે તેવો હળવી રીતે કામ કરવું. ૩ મહિના બાદ તમે ડૉક્ટરની સલાહ લઈ ભારે વ્યવસાય કે નોકરી કરી શકશો.

(૧૪) તમારા ડૉક્ટરની સલાહ-સૂચનાનુસાર સવારે કે સાંજે ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ ચાલવાનું રાખો અને ધીમે ધીમે ચાર થી છ અઠવાડિયા પછી દિવસમાં બે વાર કલાક સુધી ચાલવાનું રાખો. ચાલવાનો આધાર તમારા પર છે, પણ એટલું તો યાદ રાખજો કે ચાલવું ફરજિયાત છે. આનો હેતુ ત્રણેક મહિનામાં તમને સામાન્ય ખુબન તરફ લઈ જવાનો છે.

- (૧૫) બાયપાસ સર્જરી પછી જરૂરી છે કે એસ્પીરીન અને ક્લોપીડોગ્રીલ ગોળી આખી જીંદગી પર્યત ચાલુ રાખવી, સિવાય કે તેની આડઅસર થતી હોય. આ ગોળીથી બાયપાસ માટે મૂકેલી નળી લાંબા સમય સુધી ખુલ્લી રહે છે.
- (૧૬) ડૉક્ટરની સલાહ વગર ડ્રાઈવીંગ કરવું નહીં, તે ક્યારે શરૂ કરવું તે માટે ડૉક્ટર જ સલાહ આપશે. સામાન્ય રીતે લગભગ ૧૦-૧૨ અઠવાડીયા બાદ ડૉક્ટર પરવાનગી આપે છે.
- (૧૭) છ અઠવાડીયા સુધીના સમય દરમ્યાન ઉધરસ અને છીંક ખાતી વખતે છાતી પર ઓશીકું મૂકીને હાથ મૂકીને છાતી પકડી રાખવી.

(૧૮) જો તમે વોરફેરીન / એસિટ્રોમ લેતા હોવ તો તમારા લોહીનો પ્રોથોમ્બીન ટાઈમની તપાસ કરાવવાનું ભૂલતાં નહીં.

તમારો પ્રોથોમ્બીન ટાઈમ ૨ થી ૨.૫ સુધી હોવો જોઈએ. આ તપાસ માટે ૨૪ કલાક સગવડ આ હોસ્પિટલમાં છે.

(૧૯) ચેક-અપ માટે ફરીથી ડૉક્ટર 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.

ખોરાક વિશે માર્ગદર્શન

સર્જરી બાદ શરૂઆતમાં તમને બહુ ભૂખ ન લાગે તેવું બની શકે કે જેમાં સમય જતાં સુધારો આવી જશે. સર્જરી બાદ નિયમિત અને પોષણયુક્ત આહાર જાળવવો રૂઝની ઝડપ અને સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

તમે કોફી અથવા ચા પી શકો છો પરંતુ તે દિવસના બે કપથી વધારે ના લેવી. મલાઈથી દૂર રહેવું. કેમકે તે ઘણી માત્રામાં સેચ્યુરેટેડ ચરબી ધરાવે છે. ૧% થી ઓછી ચરબી ધરાવતું દૂધ, મલાઈ તારવેલું દૂધનો ઉપયોગ કરવો.

દૂધ પિનાની ચા અથવા કોફી વધારે સારી રહેશે. કોફીનું વધુ પ્રમાણ હૃદયના ઘબકારાનો દર વધારે છે.

આહાર રેશાઓ (ફાઇબર)થી ભરપૂર હોવો જોઈએ જેમાં કાચું સલાડ, ફળો, લીલા પાંદડાના શાકભાજી અને આખા અનાજના સમાવેશ કરી શકાય. વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટના દર્દીઓએ આવા ખોરાક ના લેવો.

વિવિધ ફેટી એસિડ મેળવવા બે કે તેથી વધુ પ્રકારના તેલનું સેવન કરવું જોઈએ. નોનવેજ ખોરાક લેતા દર્દીઓ માટે આહારમાં માછલીનો સમાવેશ કરવો ફાયદાકારક છે કેમકે તેમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ હોય છે.

જંક ફૂડ જેવા કે મિઠાઈ, ચોકલેટ, કેક, પેસ્ટ્રીઝ, આઈસક્રીમ અને તળેલા ખોરાકની મનાઈ છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા પીણાં, આલ્કોહોલ, ખાંડ અને સાબુદાણા જેવા ખોરાકને સદંતર ટાળવા જોઈએ.

આહારમાં નાળિયેર ખાવું જોઈએ કેમકે તેમાં ઊંચી માત્રામાં સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ હોય છે અને તે ઊર્જાનું સ્થિર સ્ત્રોત છે.

પ્રાણી ખોરાક જેવા કે માંસ કે જે ઊંચી માત્રામાં સેચ્યુરેટેડ ચરબી ધરાવે છે તે ટાળવું જોઈએ. તમામ સમુદ્રી ખોરાક સોડિયમથી ભરપુર હોય છે, તેથી લોહીના ઊંચા દબાણ ધરાવતા દર્દીઓએ આ ખોરાક ટાળવો.

બહારનો આહાર ટાળવો જોઈએ કેમકે મોટાભાગના ઊંચા પ્રમાણમાં ચરબી ધરાવતા હોય છે.

આહારમાં અતિશય પાણી અને રેશાના સમાવેશ વડે અપચાને નિવારી શકાય છે.

For Appointment,
Please call between 9 AM to 5 PM.



99090 12638
89803 35198

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે,
સવારે ૯ થી સાંજે ૫ વાગ્યા સુધી ફોન કરવો.



૯૯૦૯૦ ૧૨૬૩૮
૮૯૮૦૩ ૩૫૧૯૮

www.dr bhupeshdshah.com