



हृदय के ऑपरेशन संबंधी शिक्षा और तंदुरस्ती के सुझाव



फोन नंबर

अपनी देखभाल और तंदुरस्ती से संबंधी स्वास्थ्य देखभाल टीम के नाम और फोन नंबर साथ रखें

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस
मिसिसॉगा अस्पताल साइट
100 क्रींसवे पश्चिम
मिसिसॉगा L5B 1B8
(905) 848-7100
www.trilliumhealthpartners.ca

दिन की सर्जरी:
(905) 848-7662

कार्डियक सर्जरी इंटेंसिव केयर यूनिट:
(905) 848-7178

कार्डियोवास्कुलर यूनिट CVU 2J:
(905) 848-7168

कार्डिएक सर्जरी ट्राइएज कोऑर्डिनेटर

यदि आपकी सर्जरी से पहले आपको कोई लक्षण या चिंता है, तो कृपया क्षेत्रीय कार्डियक सर्जरी ट्राइएज कोऑर्डिनेटर को: (905) 848-7501 पर फोन करें

कार्डिएक सर्जन आफिस
89 क्रींसवे पश्चिम, स्वीट 402
मिसिसॉगा L5B 2V2
(905) 848-2550

डॉ चार्ल्स कटरारा

डॉ शैफ़ अहमद

डॉ जोसेफ नूरा

डॉ टिंग ज़ैंग

डॉ स्टीव सिंह

कार्डिएक वेलनेस एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर

मिसिसॉगा में यूनीवर्सिटी आफ टोरंटो (UTM)
रेक्रीएशन एंड वेलनेस सेन्टर
3359 मिसिसॉगा रोड नार्थ, मिसिसॉगा
ON L5L 1C6

जानकारी के लिए लाइन:
(416) 521-4068

सीधी लाइन :
(416) 259-7580 ext. 5998

मेरा कार्डियोलॉजिस्ट: _____ नंबर: _____

मेरा फैमिली डाक्टर: _____ नंबर: _____

इस गाइड का उपयोग कैसे करें

आप और आपके डॉक्टरों ने फैसला किया है कि आपको अपने हृदय के ऑपरेशन की आवश्यकता है। यह पुस्तिका कार्डिएक सर्जरी टीम द्वारा ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस (THP) में तैयार की गई है ताकि आपकी और आपके परिवार को आपके हृदय के ऑपरेशन के लिये तैयार किया जा सके। हो सकता है आपको यह बहुत जानकारी लगे, लेकिन इस पुस्तिका की सभी जानकारी को हमारे स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्यों द्वारा कई बार आपके साथ दोहराया जाएगा। हम आपके अस्पताल में रहने के दौरान आपकी मदद करने के लिए तत्पर हैं।

कृपया इस पुस्तिका को अस्पताल में अपने साथ रखें।

“बीमारी जितनी गंभीर है, उतना ही अधिक महत्वपूर्ण है आपका इससे लड़ना, अपने सभी संसाधनों को जुटाना - आध्यात्मिक, भावनात्मक, बौद्धिक, भौतिक।”

नॉर्मन कजिन्स

डिस्क्लेमर

इस गाइड में प्रदान की जाने वाली जानकारी केवल जानकारी प्राप्त करने के लिए है। इसका इरादा या लक्ष्य गाइड में दी गयी पेशेवर स्वास्थ्य देखभाल सलाह, चिकित्सा विभाग या उपचार का विकल्प बनना नहीं। इसका इरादा ट्रिलियम हेल्थ पार्टनर्स (THP) में आपकी हृदय सर्जरी के लिए एक सामान्य मार्गदर्शिका बनना है।

यदि आपका कोई अन्य प्रश्न या चिंता है तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पूछें। कभी भी, इस गाइड में पढ़ने के कारण अपने डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पूछने की बेपरवाही, टाल-मटोल या देरी न करें।

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनर्स इस गाइड या इस गाइड में शामिल किसी भी जानकारी को लेकर कोई भी व्यक्ति या निहित वारंटी या किसी भी प्रकार की नुमाईदगी, जो भी हो (जिसमें शामिल है, टाईटल की बिना लिमिटेड वारंटीस या नान- इन्फ्रिन्ज्मन्ट या कोई भी वारंटीस आफ मर्चेण्टिबिलिटी या फिटनेस फार पार्टिक्युलर पर्पस) नहीं करते। इसमें दी गई सूचना की गुणवत्ता, यथार्थता, पूर्णता, समयबद्धता, उपयुक्तता, उपयोगिता या योग्यता की हम गारंटी या वारंटी नहीं देते हैं।

कॉपीराइट © 2019 ट्रिलियम हेल्थ पार्टनर्स

इस गाइड में दी गई सारी जानकारी ट्रिलियम हेल्थ पार्टनर्स की संपत्ति है जब तक अन्यथा वर्णित नहीं है। इस गाइड में दी गई किसी भी जानकारी की प्रतिलिपि, व्यक्तिगत कारणों के अतिरिक्त करने के लिये ट्रिलियम हेल्थ पार्टनर्स की व्यक्ति लिखित अनुमति की आवश्यकता है।

हृदय सर्जरी संबंधी शिक्षा क्लासें

छुट्टी मिलने बारे शिक्षा क्लास

इस क्लास का केंद्र अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों और रोगियों और परिवार के सदस्यों को किसी भी प्रश्न के उत्तर पाने का अवसर देना है। इसमें ऑपरेशन के बाद स्वस्थ होने बारे विशिष्ट विषयों पर ध्यान दिया गया है।

सोमवार को सुबह 10:30 बजे

वीरवार दोपहर 1:30 बजे

आहार शिक्षा क्लास

आहार शिक्षा क्लास आपको अपने ऑपरेशन के बाद स्वस्थ होने के लिए उपयोगी सुझाव देने पर केंद्रित है।

सोमवार दोपहर 2:00

वीरवार सुबह 10:30 बजे

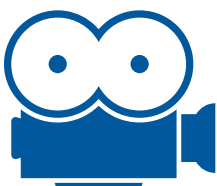
स्थान: 2J लॉबी (लिफ्ट के पास)

नोट: कक्षाएं सरकारी छुट्टियों वाले दिन नहीं होती

मरीजों और देखभाल करने वालों के लिए शिक्षा वीडियो श्रृंखला

निम्नलिखित विषयों पर अधिक जानने के लिए, कर्मचारियों, रोगियों और देखभालकर्ताओं की संक्षिप्त, छोटी वीडियो देखने के लिए कृपया ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस की वेबसाइट TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation देखें:

1. हार्ट की सर्जरी के बाद अच्छी तरह से भोजन करना
2. हार्ट सर्जरी के बाद की गतिविधि
3. घर जाने के लिए तैयार होना
4. 911 पर कॉल कब करें
5. तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन (फड़कना)
6. सांस की तकलीफ, खांसी या सूजन
7. सर्जिकल चीरे में दर्द
8. सर्जिकल चीरों की देखभाल
9. कब्ज
10. दवा
11. बिस्तर से उठना, चलना और सीढ़ियाँ चढ़ना
12. कार से अंदर और बाहर जाना
13. कार्डिएक रिहैब
14. कार्डियक सर्जरी के व्यक्तिगत अनुभव



इन प्रतीकों के लिए इस पुस्तिका में उन विषयों को देखें
जहां वीडियो मौजूद हैं

TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation

विषय - सूची

| | |
|---|----|
| ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस | 8 |
| ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस एडवांस्ड कार्डियक केयर सेंटर | 9 |
| अपने हृदय की सर्जरी के लिए तैयारी करनी | 12 |
| आपका हृदय और यह कैसे काम करता है | 13 |
| कोरोनरी धमनी रोग | 14 |
| हृदय के ऑपरेशन के प्रकार | 15 |
| अपने हृदय के ऑपरेशन का इंतजार | 17 |
| अपने हृदय के ऑपरेशन के लिए तैयार होना | 18 |
| प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक जाना | 19 |
| आपके हृदय के ऑपरेशन का दिन | 20 |
| अपने हृदय के ऑपरेशन के बाद स्वस्थ होना | 22 |
| मिलने का समय | 23 |
| कार्डियक सर्जरी इंटेंसिव केयर यूनिट (CSICU) में स्वस्थ होना | 24 |
| कार्डियोवास्कुलर यूनिट (CVU2J) में स्वस्थ होना | 26 |
| अपनी ताकत बनाने के लिए व्यायाम | 27 |
| सामान्य लक्षण | 29 |
| तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन | 29 |
| सांस फूलना | 30 |
| ऑपरेशन से दर्द | 31 |
| सूजन | 32 |
| भ्रम या प्रलाप | 33 |
| थकावट महसूस करना | 34 |
| नींद न आना | 34 |
| भूख न लगनी | 35 |
| कब्ज | 35 |
| मूड बदलने | 36 |
| गले में दर्द और खुश्की | 36 |
| घाव भरने / चीरा देखभाल | 36 |

| | |
|--|----|
| अपने हृदय के ऑपरेशन के बाद घर जाने की तैयारी | 40 |
| घर जाने की तैयारी | 41 |
| अपने हृदय की दवा की समीक्षा | 42 |
| अपने हृदय के जोखिम वाले कारणों पर काबू पाना | 43 |
| हृदय के लिए स्वस्थ भोजन | 44 |
| सामुदायिक और जीवनशैली संसाधन | 45 |
| घर में स्वस्थ होना | 46 |
| घर में बाद की देखभाल | 47 |
| देखभाल करने वाले, परिवार और दोस्त | 48 |
| आपकी नियमित गतिविधियों पर वापस जाना | 50 |
| घर में चलने का प्रोग्राम | 52 |
| कार्डियोवास्कुलर रिहैबिलिटेशन | 53 |
| ऑनलाइन शिक्षा | 55 |
| बाद की अपॉइंटमेंट्स | 55 |



Trillium Health Partners

यह भाग संबोधित करेगा:

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस एडवांस्ड कार्डियक
केयर सेंटर (p.9)

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस एडवांस्ड कार्डिएक केयर सेंटर

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में हृदय ऑपरेशन के बारे:

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस मिसिसॉगा में एक उन्नत हृदय देखभाल केंद्र है। हम हृदय शल्य चिकित्सा के सारे इलाज करते हैं। जिन लोगों को हृदय ऑपरेशन की आवश्यकता होती है, उनके लिए जो वे चाहते हैं, सब THP पर उपलब्ध है।

हमने बीटिंग हार्ट सर्जरी नामक तकनीक का उपयोग करके अपने कई रोगियों के नतीजों में सुधार किया है। हालांकि यह सभी के लिए नहीं है, पर हमारे अधिकांश बाईपास मरीजों को बीटिंग हार्ट सर्जरी से लाभ हो सकता है, अस्पताल में कम रहने और कम जटिलताएं होने से। भिन्न-भिन्न प्रकार की हार्ट वाल्व सर्जरी की जाती है। एओर्टा (महाधमनी) पर सर्जरी में हमारे पास क्षेत्रीय विशेषज्ञता है। हमारी सर्जरी की कार्यवाहियों में भी गहरी रुचि है जो हृदय फेल होने वाले रोगियों के जीवन को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं। हम नए अत्याधुनिक हृदय-फेफड़ों की मशीनों और कम पहुंच सर्जरी के साथ विशेषज्ञता के विकास में विश्व के नेता बने हुए हैं।

हम वैकल्पिक, तत्काल और आपातकालीन आधार पर हर साल 1,300 से अधिक रोगियों का उच्च-स्तरीय हृदय ऑपरेशन करते हैं। हम हर किसी के लिए सबसे सुरक्षित और सर्वश्रेष्ठ हार्ट सर्जरी करने का प्रयास जारी रखते हैं।



ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में आप स्वास्थ्य देखभाल टीम के कई अलग-अलग लोगों से मिलेंगे। प्रत्येक व्यक्ति हृदय ऑपरेशन के चरणों के दौरान आपकी और आपके परिवार की मदद करने में भूमिका निभाते हैं।

कार्डियक सर्जन सर्जरी टीम के साथ आपका ऑपरेशन करेंगे और आपकी स्वस्थ होने की देखरेख करेंगे।

कार्डिएक एनेस्थेसियोलॉजिस्ट वह डॉक्टर है जो आपको ऑपरेटिंग रूम में सुलाते है और कार्डिएक सर्जरी इंटरियर केयर यूनिट में आपकी देखभाल करते हैं।

कार्डिएक सर्जरी ट्राइएज कोऑर्डिनेटर एक नर्स होती/ता है, जो आपकी सर्जरी से पहले प्रतीक्षा अवधि के दौरान आपके और आपके डॉक्टरों के बीच का संपर्क

है। कोऑर्डिनेटर आपके द्वारा अपनी सर्जरी की तैयारी संबंधी किसी भी प्रश्न का उत्तर दे सकते है। आपके लिए अपने लक्षणों या अपने इलाज में किसी भी बदलाव के लिए कोऑर्डिनेटर को सूचित करना महत्वपूर्ण है।

नर्स प्रैक्टीशनर (NP) कार्डियक सर्जरी के बाद मरीजों की देखभाल में ऊंची शिक्षा और कौशल वाली एक नर्स होती है। (NP) आपकी देखभाल के प्रबंधन के लिए सर्जन और स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिलकर काम करते हैं

जब आप अस्पताल में हैं **रजिस्टर्ड नर्स (RPNs)** और **रजिस्टर्ड प्रैक्टिकल नर्स (RPNs)** दिन में 24 घंटे आपकी देखभाल करेंगे।



डॉ. चार्ल्स कटरारा (Dr. Charles Cutrara), डॉ. स्टीव सिंह (Dr. Steve Singh), डॉ. टिंग ज़ैंग (Dr. Ting Zhang), डॉ. जोसेफ नूरा (Dr. Joseph Noora), डॉ. शैफ अहमद (Dr. Shaf Ahmed)

- कार्डिएक सर्जरी में नर्सों इंटेन्सिव केयर यूनिट में सर्जरी के बाद आपकी देखभाल करेंगे जब तक आप कार्डियोवास्कुलर यूनिट में जाने के लिए तैयार नहीं हो जाते।
- कार्डियोवास्कुलर यूनिट में नर्सों आपकी देखभाल करेंगे और आपको घर जाने के लिए तैयार करेंगे

रेस्पिरैटरी थेरेपिस्ट (RT) इंटेन्सिव केयर यूनिट में श्वास मशीनों का प्रबंधन करते हैं और श्वास ट्यूब बाहर निकालने के बाद आपके सांस लेने पर निगरानी रखते हैं।

फिजियोथेरेपिस्ट (PT) सर्जरी के बाद अपनी ताकत बनाने के लिए सांस लेने के व्यायाम और शारीरिक गतिविधि में मदद करेंगे। जब आप घर जाते हैं तो (PT) आपके व्यायाम प्रोग्राम को डिजाइन करने के लिए आपके साथ काम करेंगे।

ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट (OT) उन रोगियों, जिन्हें अपनी देखभाल और घर पर गतिविधियों में कठिनाई पेश आती है, को जानकारी प्रदान करेंगे। (OT) घर के लिए उपकरणों के सुझाव देंगे और स्वतंत्रता बढ़ाने के तरीके सिखायेंगे।

ऑक्यूपेशनल थेरेपी असिस्टेंट / फिजियोथेरेपी असिस्टेंट (OTA/PTA) (OT) और (PT) के निर्देश अनुसार काम करते हैं, पेशेंट यूनिट में आपकी दैनिक गतिविधियों में मदद करने के लिये।

सोशल वर्कर आपको छुट्टी मिलने की योजना बनाने में सहायता कर सकते हैं, और आपकी आवश्यकताओं के अनुसार समुदाय में संसाधन, मश्वरा और मार्गदर्शन के बारे में जानकारी प्रदान कर सकते हैं

डाइटीशन आपकी आहार आवश्यकताओं का आकलन करने और आपके लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करने के लिए मौजूद है।

फार्मासिस्ट आपको अपनी दवा के बारे में जानकारी देने के लिए मौजूद है।

कार्डियक रिहैबिलिटेशन थेरेपिस्ट अस्पताल से छुट्टी के बाद आपके स्वस्थ होने के दौरान आपके साथ काम करते हैं और आपको सिखाते हैं कि एरोबिक व्यायाम और जीवन शैली बदलाव पर ध्यान केंद्रित करके आप अन्य हृदय की घटना के जोखिम को कैसे कम कर सकते हैं।

तकनीशियन आपके अस्पताल में रहने के दौरान विभिन्न प्रकार के परीक्षणों को पूरा करने में मदद करेंगे।

शैपलेन आपको और आपके परिवार को आध्यात्मिक और मानसिक सहायता प्रदान करने के लिए मौजूद है।

वालंटियर कई तरह की भूमिकाएँ निभाते हैं और पूरे ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में देखे जा सकते हैं।

हीलिंग हार्ट्स वालंटियर्स पूर्व हृदय रोगी हैं जिन्होंने स्वयं हृदय के ऑपरेशन करवाये हैं। ये वालंटियर आपके प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं और रोगी के दृष्टिकोण से आपके प्रवास के दौरान आराम प्रदान कर सकते हैं

हमसे बात करें: हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है यह सुनिश्चित करना कि अस्पताल में रहते हुए आपके सवालों और चिंताओं से निपटा जाए, इसलिए कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी भी सदस्य से बात करने में संकोच न करें



आपके हृदय के ऑपरेशन की तैयारी करनी

यह भाग संबोधित करता है:

आपका हृदय और यह कैसे काम करता है (p.13)

कोरोनरी धमनी रोग (p.14)

हृदय ऑपरेशन के प्रकार (p.15)

अपने हृदय ऑपरेशन का इंतजार (p.17)

हृदय ऑपरेशन की तैयारी करनी (p.18)

प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक जाना (p.19)

आपके हृदय ऑपरेशन वाले दिन (p.20)

आपका हृदय और यह कैसे काम करता है

आपका हृदय आपकी मुट्टी के आकार का एक मांसपेशियों का अंग है।

यह आपकी छाती में, आपकी छाती की हड्डी (स्टर्नम) के पीछे होता है। हृदय के चार कक्ष होते हैं। ऊपर के दो कक्षों को आटरिया कहा जाता है, और नीचे के दो कक्षों को वेंट्रीकलज़ कहते हैं। हृदय के चार हृदय वाल्व भी हैं। वे हृदय के माध्यम से रक्त के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। दाएं एट्रियम और वेंट्रिकल को बाईं ओर से एक मांसपेशियों की दीवार जिसे सेप्टम कहा जाता है से अलग किया जाता है।

हृदय का उद्देश्य हमारे शरीर में अंगों और ऊतकों में रक्त और ऑक्सीजन संचारित करना है। दायां हिस्सा फेफड़ों को रक्त संचारित करता है, जहां से यह ऑक्सीजन लेता है। हृदय का बायां हिस्सा फेफड़ों से ऑक्सीजन के साथ रक्त को इकट्ठा करता है और इसे शरीर के बाकी हिस्सों में प्रवाह करता है।

वाल्व आटरिया से वेंट्रीकलज़ में रक्त प्रवाह करते हैं, वापिस जाने को रोकते हैं और हृदय में दबाव के संतुलन में मदद करते हैं।

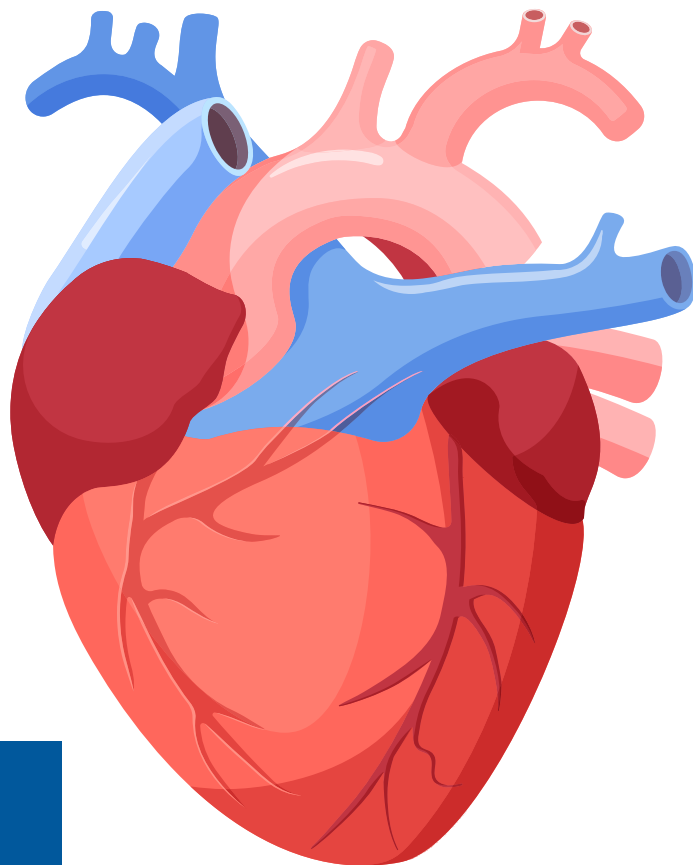
कोरोनरी धमनियों

ठीक से पंप करने के लिए हृदय को रक्त और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। हृदय को धमनियों और वाहिकाओं, जिन्हें कोरोनरी धमनियों कहा जाता है, के समूह से रक्त और ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है। यह धमनियों हृदय की मांसपेशी के चारों ओर लिपटी होती है।

तीन मुख्य कोरोनरी धमनियां हैं:

- लेफ्ट ऐन्टिरीअर डिसेन्डिंग (LAD),
- दाईं कोरोनरी धमनी (RCA) और
- सर्कुम्प्लेक्स धमनी (Cx)

इन मुख्य धमनियों की छोटी-छोटी शाखाएँ होती हैं जो रक्त की आपूर्ति के लिए महत्वपूर्ण हैं।



संसाधन: हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन
www.heartandstroke.ca

कोरोनरी धमनी रोग (CAD)

कोरोनरी धमनी रोग एक सामान्य शब्द है जो कोरोनरी धमनियों की दीवारों के अंदर चरबी सामग्री के जमने को संदर्भित करता है। यह निर्माण एक संकुचन, या “रुकावट” का कारण बन सकता है, जो हृदय की कोरोनरी धमनियों के माध्यम से रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह को कम कर सकता है।

जब कोरोनरी धमनियों में से एक में भी गंभीर रुकावट हो जाती है तो हृदय की मांसपेशियों को पर्याप्त रक्त और ऑक्सीजन सप्लाई करना मुश्किल हो जाता है। ऐसा होने से, व्यक्ति को एनजाइना हो सकता है। यह हर किसी को अलग महसूस हो सकता है

एनजाइना के यह लक्षण महसूस हो सकते हैं:

- सीने में दर्द या दबाव
- साँस फूलना
- बांह या जबड़े में महसूस ना होना, दर्द या झुनझुनी होना
- बेहोशी
- जलन या बदहजमी
- सुस्ती या लगातार छाती में दर्द
- पेट की खराबी
- कोई भी लक्षण नहीं

एनजाइना के लक्षणों को दूर करने के लिए आपको दवा की आवश्यकता हो सकती है।

हृदय के ऑपरेशन की आवश्यकता हो सकती है:

- जब दवा या अन्य तरीके जैसे एंजियोप्लास्टी से आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता है।

या

- जब रुकावट अधिक जटिल होती है और एक से अधिक धमनी में होती है।



हार्ट सर्जरी के प्रकार

कोरोनरी धमनी बाईपास ग्राफ्ट (CABG) सर्जरी, जिसे बाईपास सर्जरी भी कहा जाता है

आपके हृदय में रक्त का प्रवाह बेहतर बनाने और एनजाइना के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद के लिए आपको ऑपरेशन की आवश्यकता हो सकती है। बाईपास सर्जरी सबसे आम है। यह तब की जाती है जब धमनियां बहुत संकीर्ण या ब्लाक हो जाती हैं। इसे "बाईपास" सर्जरी कहा जाता है क्योंकि आपके पैर, छाती या हाथ से रक्त वाहिका के टुकड़े का उपयोग करके धमनी के संकीर्ण या ब्लाक भाग के चारों ओर एक नया मार्ग बनाया जाता है।

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में, हम दो प्रकार की बाईपास सर्जरी करते हैं।

- **ऑफ पंप सर्जरी या बीटिंग हार्ट सर्जरी:** ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में, हमारी अधिकांश सर्जरी बाईपास मशीन के उपयोग के बिना, "ऑफ पंप" की जाती हैं। सर्जन ऑपरेशन करते हैं जबकि हृदय अभी भी धड़क रहा होता है। यह तकनीक दुष्प्रभाव की संभावना को कम करती है और स्वस्थ होने के समय में सुधार करती है।
- **औन पंप सर्जरी:** यदि आप इस प्रकार की बाईपास सर्जरी करवाते हैं तो सर्जन अस्थायी रूप से आपके हृदय को रोक देंगे और इसे बाईपास मशीन से जोड़ देंगे, जिसे कभी-कभी "हृदय-फेफड़े की मशीन" कहा जाता है, ताकि वह रूके हुये हृदय का ऑपरेशन कर सके। सर्जरी के दौरान हृदय-फेफड़े की मशीन हृदय और फेफड़ों के कार्य करेगी।

हार्ट वाल्व की सर्जरी

हृदय के वाल्व समय के साथ खराब हो सकते हैं जब हमारी उम्र, संक्रमण या आमवाती बुखार या जन्म दोष बढ़ता है। समय के साथ, यह खराबी वाल्व को ठीक से बंद होने से रोक सकती है, जिससे रक्त का बहाव पीछे

को जाता है। इसके अलावा, वाल्व संकीर्ण हो सकता है जिससे इसे ठीक से खुलने और बंद होने में कठिनाई हो सकती है, जो रक्त को एक से दूसरे चैम्बर में प्रवाह करने से रोकता है। इसे स्टेनोसिस कहा जाता है।

खराब हृदय के वाल्वों को मुरम्मत किया जा सकता है या बदला जा सकता है। ज्यादातर मामलों में, उन्हें एक यांत्रिक या ऊतक वाल्व से बदल दिया जाता है। आपके सर्जन बातचीत करेंगे कि कौन सा वाल्व आपके लिए सबसे अच्छा है।

- **टिशू वाल्व:** पशु वाल्व जो बहुत हद तक प्राकृतिक हृदय वाल्व के समान हैं और जिनको फिर से डिज़ाइन किया गया है और रासायनिक उपचार किया गया है।
- **मैकेनिकल वाल्व:** मानव निर्मित वाल्व टिकाऊ धातुओं और प्लास्टिक से डिज़ाइन किए जाते हैं, जो टिशू वाल्वों की तुलना में लंबे समय तक चलते हैं। जिन रोगियों में यांत्रिक वाल्व होते हैं, उन्हें अपने बाकी जीवन के लिए "ब्लड थिनर", रक्त को पतला करने के लिए दवा की आवश्यकता होगी।

हार्ट सर्जरी के अन्य प्रकार

ऐऑर्टिक ऐन्यूरिज़म की मुरम्मत

ऐऑर्टिक ऐन्यूरिज़म मुख्य रक्त वाहिका (महाधमनी), जो हृदय से शरीर के बाकी हिस्सों तक रक्त पहुंचाती है, की दीवार में एक समस्या है। महाधमनी की दीवार कमजोर हो सकती है और उभर सकती है, अंततः आंतरिक परतों को फाड़ और तोड़ सकती है। सर्जिकल मुरम्मत में मानव निर्मित सामग्री के साथ महाधमनी को पैच किया जाता है।

वेंट्रिकुलर ऐन्यूरिज़म रिपेयर

हृदय का दौरा पड़ने के बाद, हृदय की मांसपेशी का एक हिस्सा कमजोर हो सकता है और धमनीविस्फार (उभरा हुआ या गुब्बारे की तरह फैला हुआ) हो सकता है। इससे सांस लेने में तकलीफ, दर्द या अनियमित हृदय की धड़कन जैसे लक्षण हो सकते हैं। वेंट्रिकुलर ऐन्यूरिज़म खराब ऊतक को हटाकर या इसे पैच करके ठीक किया जाता है।

एटरीएल या वेंट्रिकुलर सेप्टल खराबी (ASD or VSD)

सेप्टम हृदय की दीवार है जो बाएं और दाएं पक्षों को अलग करती है। कुछ लोगों में असामान्य छेद पाये जा सकते हैं। कभी-कभी वे जन्म से होते हैं और कई बार हृदय के दौरे के नुकसान के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। इस तरह की खराबी को ठीक करने के लिए सर्जरी में या तो छेदों को सिल के या पैच के साथ बंद किया जाता है। पैच को मानव निर्मित सामग्री से या हृदय के ऊतकों के टुकड़े से बनाया जा सकता है।



संसाधन: हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन
www.heartandstroke.ca

आप हृदय की सर्जरी का इंतजार कर रहे हैं

यह भाग आपको और आपके परिवार को सर्जरी की तैयारी करने के लिए जानकारी प्रदान करेगा। एक बार जब आप अपने कार्डियक सर्जन द्वारा देखे जाते हैं, तो आपको सर्जिकल जानकारी पैकेज के साथ, आपकी सर्जरी की तारीख दी जाएगी।

सर्जरी कैंसल करना

कुछ मामलों में, आपकी स्थिति में परिवर्तन या प्रतीक्षा सूची में अति आवश्यक रोगियों की सर्जरी के कारण आपकी सर्जरी की तारीख बदल सकती है। यदि आपकी सर्जरी की तारीख बदल गई है, तो हम आपको जल्द से जल्द बताएंगे।

सर्जरी की प्रतीक्षा करना

यदि आप घर में सर्जरी की प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो ज़ोरदार गतिविधियों न करें, वो आपके हृदय पर अधिक तनाव डालेंगी।

यदि आप नज़दीक किसी अस्पताल में हैं, तो आपको अपनी सर्जरी के लिए ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस - मिसिसॉगा अस्पताल ले जाया जाएगा। यदि आप पहले से ही ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में हैं, तो कार्डिएक सर्जरी टीम आपको अपनी सर्जरी की तैयारी के लिए जानकारी प्रदान करेगी।

स्वास्थ्य में बदलाव

यदि सर्जरी के लिए प्रतीक्षा करते समय आप निम्नलिखित में से कोई भी अनुभव करते हैं तो अपने फैमिली डॉक्टर और हृदय की देखभाल कोऑर्डिनेटर से संपर्क करें:

- सीने में दर्द या बेचैनी जो नई है, बदतर है या अधिक बार या आराम करते समय होती है
- सांस फूलना जो नया है, बदतर है या अधिक बार होता है
- चक्कर आना या बेहोश होना

- आपके पैरों या टखनों में सूजन जो कि नई है या अधिक है
- आपकी स्वास्थ्य स्थिति में कोई अन्य परिवर्तन

911 पर कॉल करें यदि आप अनुभव कर रहे हैं:

- तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन जो अब शुरू हुई है, पहले नहीं थी
 - जिससे आपको चक्कर आते हैं और आपको अस्वस्थ बनाती है
 - 2-3 मिनट के बाद ठीक नहीं होती है
- सीने में दर्द, भारीपन या बेचैनी जो नाइट्रोग्लिसरीन स्प्रे के साथ नहीं जाती।

अगर आपके स्वास्थ्य में कोई बदलाव आया है या आपको अस्पताल में भर्ती कराया गया है या आपको कोई चिंता और सवाल हैं, तो कृपया कार्डिएक सर्जरी ट्राइएज कोऑर्डिनेटर को (905) 848-7501 पर फोन करें।

अपनी हार्ट सर्जरी की तैयारी करना

अपनी सर्जरी से पहले किये जाने वाले काम:

- आपके साथ घर पर मदद के लिए सर्जरी के एक सप्ताह बाद तक रात में किसी को रहना होगा। यदि आपके पास घर पर स्वस्थ होने तक मदद नहीं है, तो कृपया सर्जन के दफ्तर या ट्राइएज कोऑर्डिनेटर को सूचित करें।
- अपने डॉक्टर की अपॉइंटमेंट्स पर जाने की व्यवस्था करें क्योंकि आप अपनी सर्जरी के बाद कम से कम छह सप्ताह तक ड्राइव नहीं करेंगे। आप विशिष्ट स्थितियों के बारे में पूछने के लिए अपनी बीमा कंपनी से बात कर सकते हैं। यदि आपके पास कमर्शल स्तर का ड्राइविंग लाइसेंस है, तो आपको फिर से ड्राइविंग शुरू करने से पहले तीन महीने इंतजार करना होगा।
- जब तक आप घर जाएंगे आप अपनी देखभाल करने के लिए सक्षम हो जाएंगे। आपको लगभग छह से आठ सप्ताह तक रोजमर्रा की गतिविधियों, जैसे ग्रीसरी खरीदारी, सफाई, कपड़े धोने और यार्ड के काम में मदद की व्यवस्था करनी होगी।

- भोजन और घरेलू वस्तुएं इकट्ठा करके रख लें।
- काम से छुट्टी लें (लगभग दो से तीन महीने के लिए) और अपनी बीमारी की छुट्टी वाली सहूलतें और रोजगार बीमा देखें।
- यदि आपको घर में रहने के बारे में कोई चिंता है तो कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी भी सदस्य से इस बारे में बात करें।

संसाधन: आपको एक फैमिली डाक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर खोजने में मदद करना
हेल्थ केयर कनेक्ट: <http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/>



प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक जाना

यदि आप अपनी सर्जरी के लिए घर पर इंतजार कर रहे हैं, तो सर्जरी से एक से दो सप्ताह पहले प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक में आपकी अपॉइंटमेंट होगी। आपकी क्लिनिक की अपॉइंटमेंट में कुछ घंटे लगेंगे। सर्जन का दफतर जब आपको अपनी सर्जरी की तारीख देगा तभी क्लिनिक अपॉइंटमेंट की तारीख भी बताएगा। आप अपनी अपॉइंटमेंट से पहले खा-पी सकते हैं।

आपके प्री-ऑपरेटिव विजिट के दौरान:

- आपको एक डॉक्टर, नर्स और फार्मासिस्ट द्वारा देखा जाएगा
- आप अपनी सर्जरी और अपने स्वस्थ होने के बारे में जानेंगे
- आपके रक्त टेस्ट, इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) और छाती का एक्स-रे होगा (इन परीक्षणों के लिए आपको उपवास नहीं करना पड़ेगा)

कृपया प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक में साथ लाएं:

- आपके सर्जन द्वारा दिया गया "सर्जिकल पैकेज" लिफाफा (इस पुस्तिका को साथ रखें)
- आपके लिफाफे में मरीज़ों के लिये दिये गये प्रश्नों के उत्तर
- विटामिन और सप्लीमेंटस सहित आपकी सभी दवाएं



प्री-ऑपरेटिव क्लिनिक
ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस
क्वींसवे हेल्थ सेंटर
150 शेरवे ड्राइव, टोरंटो
ON M9C 1A5

आपकी सर्जरी का दिन

यदि आप सर्जरी के लिए घर पर इंतजार कर रहे हैं, तो आपको सर्जरी की सुबह अस्पताल में भर्ती किया जाएगा। आपको बताया जाएगा कि **ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस - मिसिसॉगा अस्पताल** में "सर्जिकल चेक-इन" के लिये किस समय आना है।

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस
मिसिसॉगा अस्पताल
100 क्रींसवे वेस्ट,
मिसिसॉगा ON L5B 1B8

आपकी सर्जरी से पहले

क्लिनिक में नर्स या डॉक्टर आपको यह निर्देश देंगे:

- आधी रात के बाद कुछ न खाएं-पिएं
- निर्देश के अनुसार पानी के घूंट के साथ अपनी दवाएं लें
- अपनी नाक पर एंटीबायोटिक क्रीम लगाएं
- अपने स्पॉसिटरी को एक लैक्सेटिव के रूप में लें
- एक एंटीसेप्टिक साबुन से स्नान करें

अपनी सर्जरी के दिन वाली सूची

- कोई भी मेकअप, नेल पॉलिश या सुगंधित त्वचा उत्पाद न पहनें
- किसी भी प्रकार के गहने; यानी कि अंगूठी, घड़ी, हार आदि न पहनें। यदि आप अपनी अंगूठी खुद नहीं हटा सकते तो कृपया किसी जौहरी से सर्जरी से पहले कटवा लें
- सर्जरी से पहले धार्मिक और सांस्कृतिक वस्तुओं को अवश्य उतार दें

- अपना हेल्थ कार्ड और अन्य हेल्थ बीमा जानकारी लाएँ।
- सर्जिकल पैकेज का लिफाफा और उस में सभी सामान लाएँ (इस पुस्तिका को लाएँ)
- यदि आप अच्छी तरह से अंग्रेजी नहीं बोलते हैं तो एक दुभाषिया लाएँ
- नकली दाँतो, सुनने वाले यंत्रों के लिए डिब्बी, चश्में के लिये केस लाएँ। कृपया उन पर अपने नाम का लेबल लगाएँ
- अस्पताल में आने के लिये सवारी की व्यवस्था करे।

याद रखें:

सर्जरी के अगले दिन अपने परिवार या किसी दोस्त को अस्पताल में आपका रात रहने का बैग लेकर आने के लिए कहो।

अस्पताल में आपको जिन चीजों की आवश्यकता होगी:

- आगे से खुलने वाला गाऊन
- न फिसलने वाले सलिपर या आसानी से पहने जाने वाले जूते
- टूथब्रश और टूथपेस्ट
- बिजली का शेवर
- अन्य व्यक्तिगत वस्तुएं जैसे डिओडोरेंट, ढीले, आरामदायक कपड़े जो आप घर पर पहन सकते हैं
- महिलाओं के लिए, कृपया स्टैरप एडजस्ट कर सकने वाली एक पुरानी नरम ब्रा लाएं
- 5-7 अंडरवियर
- यह पुस्तिका

कृपया अपना सभी कीमती सामान घर पर छोड़ कर आएं!

गहने, क्रेडिट कार्ड और बड़ी रकम जैसा कीमती सामान घर पर या अपने परिवार के पास छोड़ दें। यदि आवश्यक हो, तो उन्हें हमारे सुरक्षा कार्यालय में लॉक किया जा सकता है।

आपकी सर्जरी से ठीक पहले

डे सर्जरी में दाखिल होने के बाद, जब तक आप ऑपरेशन रूम में नहीं जाते, परिवार का एक सदस्य या दोस्त आपके साथ रह सकते हैं। यदि आप अपनी सर्जरी के लिए अस्पताल में प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो सर्जरी से पहले आपकी नर्स आपको तैयार करना शुरू कर देगी।

आपकी सर्जरी के दौरान

आपके परिवार और दोस्तों को गंभीर देखभाल क्षेत्रों के बाहर स्थित इंटेंसिव केयर वेटिंग रूम में भेज दिया जाएगा। जब आप सर्जरी में होंगे तो वालंटियर आपके परिवार और दोस्तों को समर्थन देने के लिए उपलब्ध रहेंगे।

ऑपरेटिंग रूम ठंडा होगा और उसमें कई बत्तियां होंगी। आपको उन मशीनों से जोड़ा जाएगा जो सर्जरी के दौरान आपकी निगरानी करेंगी।

डॉक्टर आपको शांत करने और सर्जरी शुरू होने से पहले सुलाने के लिए दवा देंगे।

सर्जरी के प्रकार के आधार पर सर्जरी में लगभग तीन से छह घंटे लगेंगे। एक ऑपरेशन वाली नर्स आपकी सर्जरी के दौरान बाहर आ सकती है आपके परिवार और दोस्तों को बताने कि लिये कि आपकी हालत कैसी हैं।

आपकी सर्जरी के बाद

जब आपकी सर्जरी खत्म हो जाएगी तो आपको ऑपरेटिंग रूम से कार्डिएक सर्जरी इंटेंसिव केयर यूनिट (CSICU) में ले जाया जायेगा। सर्जरी के बाद आपके सर्जन वेटिंग रूम में आएंगे आपके परिवार और दोस्तों से बात करने के लिये।





अपनी हृदय की सर्जरी के बाद स्वस्थ होना

यह भाग संबोधित करेगा:

मिलने का समय (P.23)

कार्डिएक सर्जरी इंटेन्सिव केयर यूनिट में स्वस्थ होना (CSICU) (P. 24)

कार्डियोवास्कुलर यूनिट (CVU2J) (P. 26)

अपनी ताकत का निर्माण करने के लिए व्यायाम (P.27)

सामान्य लक्षण (P.29)

घाव भरने (P. 36)

मदद कब लेनी है (P. 38)

मिलने का समय

परिवार का प्रवक्ता

परिवार के किसी एक सदस्य या करीबी को अपना प्रवक्ता चुनें। यह व्यक्ति आपकी प्रगति के बारे में जानकारी प्राप्त करने और आपके प्रियजनों को जानकारी देने के लिए महत्वपूर्ण संपर्क हो सकते हैं।

कार्डियक सर्जरी इंटेसिव केयर यूनिट (CSICU) में मिलने का समय

हम जानते हैं कि हमारे रोगियों के लिए परिवार के सदस्यों और प्रियजनों का अस्पताल में रहते हुए उनकी देखभाल और स्वस्थ होने में शामिल होना कितना महत्वपूर्ण है।

CSICU में मिलने के समय बारे पालिसी इलाजमयी पारिवारिक रिश्तों और स्वस्थ होने के संतुलन को बढ़ावा देते हैं।

जब आप CSICU में आते हैं, तो आपकी प्रारंभिक आवश्यकताएं पूरी होनी चाहिए, इसलिए आपके प्रियजनों को मिलने देने में कुछ समय लग सकता है। हम समझते हैं कि प्रतीक्षा तनावपूर्ण हो सकती है लेकिन हम आपको सहनशील रहने को कहते हैं। वे आपकी देखभाल और स्वस्थ होने में बहुत महत्वपूर्ण हैं और हम उन्हें जल्द से जल्द अपडेट करेंगे।

विशेष परिस्थितियों को छोड़कर, CSICU में एक शांत और सुरक्षित वातावरण को बढ़ावा देने के लिए एक बार में केवल दो व्यक्ति ही आपसे मुलाकात कर सकते हैं।

सभी रोगियों के लिए गुप्तता और गोपनीयता बनाए रखने के लिए, निम्नलिखित समय के दौरान मिलना सीमित है:

- शिफ्ट परिवर्तन, रिपोर्ट और रोगी मूल्यांकन करने के लिए समय प्रतिदिन सुबह 7:15 बजे से सुबह 8:00 बजे तक और शाम 7:15 बजे से रात 8:00 बजे तक है
- अन्य समय में प्रोसीजर, परीक्षण या रोगी देखभाल गतिविधियां शामिल हो सकती हैं, जिसमें अन्य रोगी भी शामिल हैं

सभी रोगियों की गोपनीयता और गरिमा का सम्मान करने के लिए, सभी आगंतुकों को वेटिंग रूम में एक वालंटियर से बात करने या अन्दर आने से पहले CSICU के टेलीफोन का उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

CSICU का फोन नंबर 905-848-7178 है

कार्डियोवास्कुलर यूनिट (CVU 2J) में मिलने के समय

परिवार के सदस्य (CVU 2J) में आपकी स्थिति, देखभाल की जरूरतों और आपकी व्यक्ति इच्छाओं के आधार पर किसी भी समय आपसे मिलने आ सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि रात भर (10 बजे से सुबह 6 बजे तक) आपके आगंतुक आपातकालीन विभाग से अस्पताल में प्रवेश करेंगे और बाहर निकलेंगे। इस दौरान अन्य सभी प्रवेश द्वार बंद होते हैं। आपके आगंतुकों को नर्सिंग स्टेशन पर किसी को बताना होगा कि वे आपको देखने यूनिट में आये हैं और अन्य रोगियों की जरूरतों का सम्मान करने के लिए शाम के घंटों के वातावरण को शांत रखें।

परिवार के सदस्य या दोस्त का अस्पताल में होना बहुत तनावपूर्ण और थका देने वाला होता है। हम आपके परिवार को लगातार ब्रेक, ताजी हवा और भोजन के लिए समय देने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। सोने के लिए घर जाना जरूरी है।

फोन कालें

(CVU 2J) के नर्सिंग स्टेशन का फोन नंबर 905-848-7168 है।

आपके कमरे का फ़ोन नंबर 905-848-7580 Ext. 62 है (इसके बाद कमरा नंबर के अंतिम 2 अंक दबाएँ)।

आपके प्रवक्ता आपकी प्रगति पर जानकारी प्राप्त करने के लिए नर्सिंग स्टेशनों को फोन कर सकते हैं।

कृपया सुबह 7:00 से 8:00 बजे या शाम 7:00 से 8:00 बजे नर्सिंग शिफ्ट बदलने के कारण फोन न करें।

कार्डियक सर्जरी इंटेंसिव केयर यूनिट (CSICU) में स्वस्थ होना

एक बार जब आपकी सर्जरी खत्म हो जाती है, तो आपको CSICU में ले जाया जाएगा।

आपका परिवार लगभग 45 मिनट या एक घंटे में आपको मिल सकेगा। यह समय कर्मचारियों को आपको अपने कमरे को सेट करने के लिए, जहाँ आप पर लगातार निगरानी रखी जाएगी, के लिए चाहिये।

सभी कीमती सामान घर पर या अपने परिवार के पास छोड़ देना चाहिए। रेडियो, फूल, कपड़े, भोजन, टीवी या अन्य उपहारों की CSICU में अनुमति नहीं है।

आपकी सर्जरी और स्वस्थ होने के समय के आधार पर आप एक रात के लिए CSICU में रह सकते हैं। इसके बाद, आपको कार्डियोवास्कुलर यूनिट (CVU 2J) में ले जाया जाएगा।

CSICU में रहने के दौरान क्या होता है

- जब आप CSICU में होते हैं, तो आप कई ट्यूबों और लाइनों के साथ एक मॉनिटर से जुड़े होंगे। यह उपकरण टीम को आपको आरामदायक रखने और आपकी प्रगति देखने में मदद देता है।
- आप पहले चार घंटे सोए रहेंगे। आपके सर्जरी से जागने से पहले दर्द की दवा आपको दी जाएगी। नर्स आपको हर चार घंटे बाद 48 घंटे तक दर्द की दवा देती रहेंगी। 48 घंटों के बाद, आपके मांगने पर नर्स आपको दर्द की दवा देंगी।
- जब आप जागते हैं, तो आपके गले में एक ट्यूब हो सकती है जो एक श्वास मशीन (वेंटिलेटर) से जुड़ी होती है। जब आप अपने दम पर सांस लेने में सक्षम होते हैं, तो यह ट्यूब हटा दी जाएगी और आपके चेहरे पर ऑक्सीजन मास्क लगा दिया जाएगा। जब ट्यूब को हटाया जाता है, तो आपके गले में दर्द हो सकती है।

- जब तक ट्यूब को हटाया नहीं जाता, तब तक आप बात नहीं कर पाएंगे। नर्स आपको यह देखने के लिए सवाल पूछेंगी कि क्या आप जाग रहे हैं और आपको जवाब देने के लिए सिर मारने या सिर हिलाने के लिए कहेंगे।
- आपके सीने के घाव के नीचे लगाई चेस्ट नालियां आपरेशन वाली जगह से फालतू तरल पदार्थ निकालती हैं। जब तरल निकासी बंद हो जाती है, तो ट्यूब को हटा दिया जाता है, आमतौर पर आपकी सर्जरी के एक या दो दिन बाद।
- आपके ब्लैडर में एक कैथेटर या ट्यूब होगा ताकि आपको बाथरूम जाने के लिए परेशान न होना पड़े। यह ट्यूब कभी-कभी आपको यह अनुभूति देती है कि आपको पेशाब करने की आवश्यकता है। यह सर्जरी के दो दिन बाद सुबह को हटा दी जाएगी।
- आपके परिवार वालों को शायद लगे कि आपकी त्वचा पीली और ठंडी लगती है। ऑपरेशन वाले कमरे में ठंडे तापमान के कारण यह बहुत सामान्य है। एक बार जब आप CSICU में पहुंचते हैं, तो सर्जरी से जागने से पहले आपके शरीर को गर्म करने के लिए एक विशेष वार्मिंग कंबल दिया जाएगा।
- आपके चेहरे, हाथों और पैरों में सूजन या “फूला हुआ” दिखना आम बात है। यह सामान्य है क्योंकि सर्जरी के दौरान आपको आपकी नसों द्वारा तरल पदार्थ दिए जाएंगे। आपकी सर्जरी के बाद, आपको शरीर के इस फालतू तरल पदार्थ से छुटकारा पाने में मदद करने के लिए दवा दी जाएगी।



- सर्जरी के बाद, नर्स और फिजियोथेरेपिस्ट आपको बिस्तर के किनारे पर बैठाना शुरू कर देंगे। वे आपको स्वस्थ होने के लिये साँस लेने के व्यायाम और खांसी को ठीक करने के उचित तरीके भी सिखाएंगे।

गहरी साँस लेना

साँस लेने का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। गहरी साँस लेना या खांसना असहज हो सकता है, लेकिन इससे टांके नहीं खुलेंगे।

गहरी साँस कैसे लें

- एक आरामदायक स्थिति बनाए (बैठे या लेटे हुए)
- अपने कंधों को आराम दें
- साँस बाहिर छोड़ें

- अपने नाक से जितने गहरे साँस ले सकते हैं लें (जैसे आप फूल सूंघ रहे हैं)
- मुँह से साँस बाहिर निकालें

खांसी कैसे करें

जब आपको लगता है कि आपको खांसी की आवश्यकता है, तो तकिया अपने सीने के घाव के खिलाफ मजबूती से पकड़ें और खांसें। खाँसी हानिकारक नहीं है, लेकिन आपको इसे कम दर्दनाक बनाने के लिए अपने तकिए को गले लगाएं

आसन

जब आप सर्जरी के बाद स्वस्थ हो रहे हैं, तो अच्छे आसन (उठने-बैठने) का होना जरूरी है। अच्छा आसन आपको बेहतर साँस लेने में मदद देता है

कार्डियोवैस्कुलर सर्जरी यूनिट (CVU 2J) में स्वस्थ होना

सर्जरी के अगले दिन, आपको कार्डिएक सर्जरी इंटेंसिव केयर यूनिट से कार्डियोवास्कुलर यूनिट में ले जाया जाता है। कुछ रोगियों को गहन निगरानी के लिए इंटेंसिव केयर यूनिट में थोड़े और समय की आवश्यकता हो सकती है।

आपको इंटेंसिव केयर यूनिट से बाहर निकालने से पहले, कई ट्यूब और मॉनिटर हटा दिए जाएंगे। हम पोर्टेबल हार्ट मॉनीटर से आपके हृदय की धड़कन की निगरानी कुछ और दिनों तक करते रहेंगे।

जब तक आप घर जाने के लिए तैयार नहीं हो जाते तब तक आप कार्डियोवास्कुलर यूनिट में लगभग 3 से 4 दिनों तक रहेंगे। आपके स्वस्थ होने के दौरान टीम आपको छुट्टी मिलने की तिथी बताती रहेगी।

बुनियादी गतिविधियाँ

हृदय सर्जरी के बाद सक्रिय होना आपके स्वस्थ होने के लिए महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य देखभाल टीम चाहेगी कि आप जागते समय दौरान तीन बुनियादी गतिविधियाँ करें:

1. प्रत्येक घंटे जब आप जाग रहे हैं, आपको 10 गहरी साँस लेनी चाहिए। एक साथ 10 मत करें, कुछ समय बाद करते रहें।
2. जरूरत पड़ने पर खांसी करें। अपने सीने के घाव को सहारा देने के लिए तकिए का उपयोग करें।
3. टखने को गोल घुमायें / टखने को अक्सर ऊपर-नीचे करें।

आपके ऑपरेशन के अगले दिन (दिन 1), आपको दिखाया जाएगा कि कैसे:

- बिस्तर में करवट लें (आप एक तरफ को लेट सकते हैं)
- उठें और बिस्तर के किनारे पर बैठें
- खड़े हो कर बैठें
- कुछ कदम लें
- बिस्तर से कुर्सी पर जायें

अगले दिन (दिन 2)

आप मदद से हाल में चलेंगे। आपके फिजियोथेरेपिस्ट आपको बताएंगे कि दिन में कितनी बार चलना है, आम तौर पर तीन बार।

अगला चरण

आप तीसरे या चौथे दिन पांच बार सैर करने की कोशिश करेंगे।

घर जाने से पहले

आप फिजियोथेरेपिस्ट या फिजियोथेरेपी सहायक के साथ सीढ़ियों की एक मंज़िल ऊपर और नीचे जाएंगे। यदि आप अस्पताल आने से पहले सीढ़ियों का उपयोग करने में सक्षम थे, तो घर लौटने पर भी आप उनका उपयोग करने में सक्षम होंगे।

अपनी ताकत बनाने के लिए व्यायाम

आपका फिजियोथेरेपिस्ट या फिजियोथेरेपी सहायक आपके और आपके परिवार के साथ बैठ कर आपके घर में किए जाने वाले व्यायाम कार्यक्रम की बात करेगा। ये कुछ व्यायाम हैं जो आप सर्जरी के बाद रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाने और अकड़न को रोकने के लिये कर सकते हैं। आपका फिजियोथेरेपिस्ट जो कसरतें आपके लिए आपकी सहूलियत के हिसाब से चुनता है, वही करें। यह मत भूलो कि अच्छा आसन महत्वपूर्ण है।



एड़ी की सरकन: अपनी पीठ पर लेट कर, अपनी एड़ी को बिस्तर के ऊपर और नीचे (अपने घुटने को झुका कर) सरकाएं। प्रत्येक पैर के साथ 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार।



टाँगें: बैठे हुए, धीरे से अपनी टाँगों को सीधा करें। एक समय में यह एक टाँग से करें। प्रत्येक टाँग के साथ 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार।

टखने को ऊपर-नीचे करें या गोल घुमाएं: बिस्तर में बैठे या लेटे हुए, जितनी बार संभव हो अपने पैरों को ऊपर और नीचे ले जाएं या गोल घुमाएं।

अपनी ताकत बनाने के लिए व्यायाम



गर्दन: बैठे हुए, धीरे-धीरे अपने सिर को एक तरफ घुमाकर अपने कंधे के ऊपर देखें, जब तक आपको खिंचाव महसूस न हो। प्रत्येक तरफ 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार। अगर आपको चक्कर आ रहा है, तो तुरंत रुक जाएं।



कंधे हिलाना: बैठे या खड़े हुये, अपने दोनों कंधों को पीछे की ओर घुमाएं। 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार।



धड़: बैठे हुए, अपनी बाहों को अपनी छाती के आर-पार करें। कमर से घुमाकर धीरे-धीरे अपने पीछे देखें। प्रत्येक दिशा में 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार।



बांहें: बैठे हुये, अपने सिर के ऊपर एक हाथ उठाएं। दोनों तरफ 5 बार दोहराएं, दिन में 3 बार।

सामान्य लक्षण

हृदय सर्जरी एक बड़ा ऑपरेशन है। ऑपरेशन के बाद आपको कुछ सामान्य लक्षण महसूस हो सकते हैं, लेकिन हर कोई इन लक्षणों को महसूस नहीं करते हैं। ये लक्षण जब अस्पताल में हों या बाद में, जब आप घर पर हों तो हो सकते हैं।

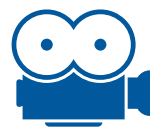


आप क्या अनुभव कर सकते हैं

नोट: ये केवल दिशा-निर्देश सुझाव हैं। हर मरीज का स्वस्थ होना अलग होता है।

1. पैल्पिटेशन (तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन)
2. साँस फूलना
3. ऑपरेशन कारण दर्द
4. सूजन (फुलाव)
5. भ्रम या प्रलाप
6. थकान महसूस करना
7. नींद न आना
8. भूख न लगना
9. कब्ज
10. मूड बदलने
11. गले में दर्द और खुश्की
12. घाव भरने / चीरे की देखभाल

पैल्पिटेशन (तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन)



आपको सर्जरी के बाद हृदय की धड़कन बहुत तेज, स्पंदनशील नहीं महसूस होनी चाहिए। यदि आप अस्पताल में ऐसा अनुभव करते हैं, तो बिस्तर पर रहें और अपनी नर्स को बुलाएं। अगर आपका हृदय अनियमित रूप से धड़क रहा है तो हार्ट मॉनिटर स्टाफ को सतर्क करेगा। इस स्थिति का इलाज करने के लिए आपको दवाएं दी जाएंगी। जबकि आप घर पर हैं, और तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन या "रेसिंग हार्ट" होता

है जो 3 घंटे में नहीं जाता है, तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर से उस नंबर पर संपर्क करें जो आपको छुट्टी मिलते समय दिया गया था। अगर हृदय की धड़कन गंभीर तेज है और आपको **चक्कर या अस्वस्थता** महसूस होती है और **5 मिनट** के बाद तक ठीक नहीं होती तो 911 पर तुरंत कॉल करें

गतिविधि के



साथ सांस फूलना

आपके ऑपरेशन के बाद गतिविधि करने से सांस फूलना सामान्य है। सांस की तकलीफ धीरे-धीरे गतिविधि करने से या आराम करने से कम हो जानी चाहिए। आराम करने या बिस्तर पर लेटने के दौरान अगर सांस फूलता है तो अपनी नर्स को बताएं।

जब आप घर पर होते हैं, और आपको सांस की गंभीर तकलीफ होती है जो गतिविधि को रोकने के बाद या आराम करने से नहीं सुधरती तो कृपया 911 पर तुरन्त कॉल करें।

सांस फूलने से निपटने के लिये सुझाव

1. फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा सिखाए गए श्वास और खाँसी व्यायामों का अभ्यास करें।
2. रूको, आराम करो, और अपनी नर्स या थैरेपिस्ट को बताएं यदि आपका सांस फूलता है
 - साँस फूलना
 - छाती में दर्द
 - आपकी छाती में दबाव या जकड़न
 - चक्कर आने
 - पैल्पिटेशन या तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन महसूस करना



सर्जरी की दर्द



दर्द प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होती है। जब आप अस्पताल में होते हैं, तो नर्स आपको दर्द के लिए दवा (एं) या तो नर्सों के द्वारा देंगी (जब आप इंटेन्सिव केयर यूनिट में हैं) या गोली देंगी। हमारा लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि आप आरामदायक रहें, ताकि आप अपने स्वस्थ होने में भाग ले सकें।

कर्मचारी अक्सर आपको वर्णन करने के लिए कहेंगे कि आराम और गतिविधि करने से आपको कितनी दर्द होती है 0 से 10 के पैमाने पर आपको दर्द का स्तर बार-बार

पूछा जाएगा और दर्द में सुधार हो रहा है कि नहीं।

जब आप पहली बार बेआरामी महसूस करना शुरू करें तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें। शुरुआती चरणों में दर्द, गंभीर होने से पहले, को नियंत्रित करना अक्सर आसान होता है। स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको समर्थन देने और यह बताने के लिए होती है कि दर्द से राहत के लिए एक सहायक तरीका उपलब्ध है।

दर्द का पैमाना:

0 कोई दर्द नहीं

5 मध्यम दर्द

10 गंभीर दर्द

आपके दर्द के स्तर को 3 या उससे कम रखना ही लक्ष्य है।

दर्द का स्थान

भले ही दर्द प्रत्येक व्यक्ति को अलग महसूस होता है, पर निम्नलिखित जगह में सब को होता है:

- छाती, पैर और हाथ के चीरों से दर्द। आपकी पीठ में, आपके कंधे के बीच गर्दन के साथ भी बेचैनी हो सकती है। आपकी सर्जरी के दौरान छाती की हड्डी अलग की गई होती है और मांसपेशियों (पीठ की मांसपेशियों सहित) को खींचा जाता है।
- यदि छाती की दीवार की धमनियों (बाईं आंतरिक मैमरी धमनी) का उपयोग किया गया है आपकी सर्जरी के लिये तो आपको छाती में कुछ सुन्नता या कुछ महसूस न होने

का एहसास हो सकता है।

- यदि आपकी सर्जरी के दौरान आपकी बांह की धमनी (रेडियल धमनी) का उपयोग किया गया है तो आप चीरे के साथ उस बांह, हाथ, अंगूठे या उंगली की युक्तियों में सुन्नता या कुछ न महसूस कर सकते हैं।
- सुन्नता और न महसूस करना आमतौर पर उस क्षेत्र में नर्सों की सूजन से संबंधित होता है और कुछ महीनों में स्वस्थ होने पर बेहतर हो जाना चाहिए।

सर्जरी के दर्द को काबू में रखने के लिए सुझाव

- आपको छाती को सहारा देने "स्पलिंग्ट" के लिए सर्जरी के बाद एक तकिया दिया जाएगा। जब आप खांसे, छींके, हसें या हिचकी हो तो इस तकिए को गले लगा लें।
- गतिविधि से पहले अपनी दर्द की दवा लें। चलते समय दर्द को कम रखने के सुझाव के लिए फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।
- अपनी सर्जरी के बाद 6 सप्ताह के लिए, किसी भी चीज़ को उठाने, धक्का देने या खींचने का प्रयास न

5 पाउंड = 2 लीटर जूस या आलू चीनी के छोटे बैग या चार

10 पाउंड = 4 लीटर (3 छोटे बैग) दूध या बड़े तरबूज या आलू का एक बड़ा बैग जिसका

करें जिसका वजन 10 पाउंड (5 पाउंड प्रति हाथ) से अधिक है।

- धीमी, गहरी सांस लेने, संगीत सुनने या पढ़ने पर ध्यान केंद्रित करके सरल विश्राम का प्रयास करें।
- यदि दर्द पर आपका नियंत्रण अच्छा नहीं है, तो कृपया अपनी नर्स / डॉक्टर से बात करें ताकि आपकी दर्द की गोलियों को घटाया-बढ़ाया या बदला जा सके।
- जब घर पर हैं, दर्द की गोलियाँ नियमित रूप से लेते रहें ताकि आप अपनी दैनिक गतिविधियों को कर सकें
- दर्द दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं जिनमें शामिल हो सकते हैं:

- ऊंघना
- खुजली
- पेट की खराबी
- आपके ब्लैडर या गुद्दा के साथ कठिनाई
- भ्रम या ज्वलंत सपने

यदि इनमे से कोई भी दुष्प्रभाव हो तो कृपया नर्स, नर्स प्रैक्टीशनर या डॉक्टर से बात करें।

सूजन (फुलाव)

सर्जरी के बाद आपके हाथों और पैरों में सूजन हो सकती है।



सूजन से निपटने के लिए सुझाव

- आमतौर पर, सूजन समय के साथ चली जाएगी। पानी वाली सूजन के खराब होने पर सर्जन के साथ बात करें, जब दूसरी नसों से पानी निकालना शुरू होगा तो इसमें धीरे-धीरे सुधार होगा।
- आपकी सर्जरी के बाद आपको दिए गए पीने के तरल पदार्थ निर्देशों का पालन करें (1.5 से 2 लीटर / 24 घंटे में)।
- अपने पैरों को ऊपर उठाएं। आपके पैर में सूजन धीरे-धीरे कम होने लगेगी जब टाँग की दूसरी नसों से पानी निकालना शुरू होगा।
- अपना वजन रोजाना सुबह तोलें। यदि आपके पैरों में सूजन बढ़ जाती है और/या यदि आपका वजन 2 दिनों में 2-3 पाउंड बढ़ जाता है, तो उन निर्देशों का पालन करें जो आपको छुट्टी मिलने पर दिए गए थे।

भ्रम या प्रलाप

सर्जरी के बाद, कुछ रोगियों में भ्रम या प्रलाप नामक एक स्थिति विकसित हो जाती है।

प्रलाप के संकेतों में शामिल है, याद रखने की अक्षमता जैसे आप कहाँ हैं, ध्यान केंद्रित करने और/या ध्यान देने में असमर्थता, काल्पनिक लोगों या चीजों को देखना या सुनना। यह स्थिति बुजुर्ग रोगियों में आम है।

प्रलाप के कुछ कारणों में दवाएं, संक्रमण या अस्पताल में होना हैं।

आपका हर शिफ्ट में प्रलाप के लिए मूल्यांकन किया जाएगा, और यदि आप को हो जाता है, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम इसके कारणों की पहचान करेगी और इलाज शुरू करेगी जो मुश्किलों और अवधि को कम कर सकता है। इलाज में दवाएं शामिल हो सकती हैं।

प्रलाप अक्सर कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

प्रलाप से निपटने के लिए सुझाव

- स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताएं अगर आपको स्मृति या सोच संबंधी कठिनाइयाँ हुई हैं
- अपने साथ अपने श्रवण-यंत्र और चश्मा लेकर आएं
- अपने नींद/जागने के समय को तय करें (अर्थात दिन में कम सोना और रात में अधिक सोना)
- चलने की अपनी आवृत्ति बढ़ाएं
- अपने सभी भोजन के लिए बिस्तर के पास वाली कुर्सी पर बैठें
- सुनिश्चित करें कि आपके कमरे के पर्दे दिन के दौरान खुलें हों



थकान महसूस करना | नींद न आना

सर्जरी के बाद आपकी ताकत का स्तर बदल सकता है। कुछ दिन आप ठीक महसूस कर सकते हैं, अन्य दिनों में आप अधिक थकान महसूस कर सकते हैं। सर्जरी के बाद थकान होना आम है क्योंकि:

- शरीर स्वस्थ हो रहा है और इसे आराम की जरूरत है
- आपका रक्त बह चुका है और आपकी लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में कुछ समय लगता है
- दर्द की गोलियों से आपको नींद आ सकती है

थकान में मददगार सुझाव

- धैर्य रखें। आपकी ताकत का स्तर और शक्ति धीरे-धीरे बढ़ेंगे, जैसे-जैसे आपका शरीर स्वस्थ होगा और लाल रक्त कोशिका की संख्या बढ़ेगी।
- गतिविधियों के बीच दिन में थोड़ी देर के लिए सोएं या आराम करें। अपनी झपकी लगभग 45 मिनट या उससे कम रखें
- स्वस्थ भोजन खाएं। स्वस्थ होते समय आपके शरीर को बहुत अधिक ताकत चाहिये
- जब आप गतिविधियाँ पूरी करें तो बैठ जाएं। इससे आपकी ताकत बचती है (उदाहरण के लिए, शावर लेना, भोजन तैयार करना)

आपको नींद की समस्या हो सकती है। आपको नींद आने में या सोये रहने में कठिनाई हो सकती है।

कम नींद के कारण हो सकते हैं:

- दवा जिससे ज्वलंत सपने आकर आपको जगा सकते हैं
- रात में अक्सर पेशाब करने की आवश्यकता
- करवट लेने के साथ दर्द या बेचैनी
- अस्पताल का माहौल। यह मुश्किल हो सकता है।
- जब तक आप घर नहीं जाते तब तक अच्छी नींद नहीं आती
- व्याकुलता / चिंता

नींद आने में मददगार सुझाव

यदि आपकी नींद में सुधार नहीं होता तो यह परिवर्तन करने पर विचार करें:

- कुछ दर्द की गोलियों के कारण आपको ज्वलंत सपने आ सकते हैं। यदि यह आपको जगाए रखते हैं, तो अपने डॉक्टर से दर्द की अन्य प्रकार की गोली लें।
- अपनी पानी की गोली दिन में और दोपहर (यदि आपको इसे दो बार लेने की आवश्यकता है) को लें ताकि रात को कम पेशाब जाना पड़े।
- सोने से पहले अपनी दर्द की गोलियाँ लें ताकि रात को अधिक आराम रहे।
- यदि आपको अभी भी नींद नहीं आती, तो फैमिली डॉक्टर से बात करें। आपको कुछ समय के लिए नींद की गोली की आवश्यकता हो सकती है।
- अपनी झपकी लगभग 45 मिनट या उससे कम रखें।

भूख न लगना

सर्जरी के बाद आपकी भूख तुरंत सामान्य नहीं हो सकती। भूख की कमी के कारण हो सकते हैं:

- दर्द की दवाओं से मतली आना
- गतिविधि में कमी से आपकी खाने की इच्छा कम हो सकती है
- दर्द पर काबू न होना
- कब्ज

आपके घर जाने के समय तक आपकी भूख में सुधार होना चाहिए, लेकिन सामान्य स्थिति में लौटने में कुछ समय लग सकता है।

आपकी भूख बढ़ाने के लिए सुझाव

- एक दिन में छह छोटे भोजन खाने की कोशिश करें। सैक्स के साथ छोटे भोजन खाने से आपका कैलोरी सेवन बढ़ेगा। अपने खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में कैलोरी अधिक करें।
- प्रोटीन युक्त आहार लें। प्रोटीन में उच्च खाद्य पदार्थ शरीर के ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में मदद कर सकते हैं।
- परिवार के सदस्यों को आपकी भोजन तैयार करने में सहायता करने के लिए कहें, खासकर यदि आप भोजन की गंध के प्रति संवेदनशील हों या पेट खराब हो। इन भावनाओं का अंततः सुधार होगा और बंद हो जाएंगी।

कब्ज



यदि आपको निम्न में से कोई भी है तो आपको कब्ज है:

- आपका सामान्य से कम टट्टी जाना, सख्त टट्टी आने के दौरान कठिनाई या तनाव

कब्ज के कारण हो सकते हैं:

- दर्द की गोलियाँ, खून सप्लीमेंट या पानी की गोलियाँ जैसी दवाएं (जो शरीर में पानी की कमी का कारण बन सकती हैं)
- गतिविधि में कमी
- आपके आहार में पर्याप्त फाइबर नहीं है

कब्ज ठीक करने के लिए मददगार सुझाव

- अपने आहार में फाइबर बढ़ाने के लिये सब्जियां, फल और पूरी अनाज की रोटी अधिक खाएं।
- तरल पदार्थों के अपने दैनिक सेवन को बढ़ाएं (सिवाय अगर आप पानी की गोलियों जैसे कि Lasix ले रहे हैं या आपके डॉक्टर ने तरल पदार्थों को सीमित करने के लिए कहा है।)
- अपनी गतिविधि का स्तर बढ़ाएँ।
- जब आप घर जाते हैं तो आपको कब्ज की दवा का नुस्खा दिया जाएगा। यदि आपको कब्ज होती है तो अपने स्थानीय फार्मासिस्ट या फैमिली डॉक्टर से बात करें।

मूड बदलने

हृदय सर्जरी के बाद आप एक दिन खुश, अगले दिन उदास और कभी गुस्सा महसूस कर सकते हैं। सर्जरी के बाद यह सामान्य हो सकता है। ये भावनाएँ गंभीर बीमारी के कारण हो सकती हैं। आप छोटी सी बात जैसे हाथ से गोलियाँ गिरने पर रो सकते हैं।

मूड बदलने से निपटने के लिए सुझाव

- मूड बदलना आम है और गुजर जाएगा। स्वस्थ होने के साथ अपनी उपलब्धियों पर ध्यान दें, निराश न हों।
- परिवार, मित्र और समुदाय के सदस्य, जो कोई भी आपके समर्थन का स्रोत है, के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करें।
- किसी कार्डिएक रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम में शामिल हों। उससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों में सुधार होता पाया गया है।
- अधिक जानकारी के लिए कार्डिएक रिहैबिलिटेशन संबंधी वीडियो ट्रिलियम कार्डिएक सर्जरी वेबसाइट, TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation देखें
- यदि ये भावनाएँ 6 से 8 सप्ताह के बाद भी रहती हैं तो अपने फैमिली डॉक्टर से बात करें।

गले में खराश और खुश्की

सर्जरी के बाद यह आम है और यह सर्जरी के दौरान इस्तेमाल की जाने वाली श्वास नली से होता है। बर्फ के चिप्स आपको पेश किए जाएंगे; वे बेआरामी में आपकी मदद करते हैं।

जखम भरना/चीरे की देखभाल



रोगियों को हृदय के ऑपरेशन से होने वाले तीन चीरे आम हैं:

- छाती पर (स्टर्नल चीरा)
- ऊपरी या निचली टाँग पर (सैफननस चीरा)
- बाजू के अगले हिस्से पर (रेडियल धमनी)

**** जिन मरीजों की केवल वाल्व सर्जरी हुई है, उनकी छाती पर चीरा होता है ****

आपके स्टर्नल चीरे के ऊपर एक गांठ हो सकती है। आमतौर पर यह सूजन है और समय के साथ गायब हो जाएगी।

आप चीरे के साथ खरोंच, रंग बिगड़ना, लाली और सूजन देख सकते हैं।

यह कुछ हफ्तों में फीकी पड़ जाएगी। आपकी स्टर्नल (छाती) की हड्डी को ठीक होने में लगभग 6 सप्ताह लगते हैं (आपके सामान्य स्वास्थ्य के आधार पर)। ऑपरेशन के बाद आप कभी-कभार "क्लिक ध्वनि" सुन सकते हैं। हड्डियों के ठीक होने पर यह चली जाएगी। जब तक स्टर्नल हड्डी ठीक नहीं हो जाती, कम से कम 6 हफ्ते के लिए, 5 से 10 पाउंड से अधिक का भार उठाने से संकोच करें। घाव संक्रमण आम नहीं हैं, हालांकि वे हो सकता है।

निम्नलिखित संकेतों और लक्षणों को देखें।

चीरा अच्छी तरह से ठीक हो रहा है



ऐसे संकेत बताते हैं कि आपका घाव सामान्य रूप से ठीक नहीं हो रहा

- चीरे के आसपास के क्षेत्र में लालिमा और सूजन
- चीरे के आसपास की त्वचा स्पर्श करने पर गर्म लगनी
- चीरा स्थल पर दर्द में वृद्धि
- बुखार या 38.5°C या 101°F का तापमान
- चीरे से नया या असामान्य मवाद
- चीरे से असामान्य गंध
- चीरा खुलने लगता है

यदि उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी होता है, तो आपको छुट्टी मिलने के समय दिये गये नंबर पर फोन करें

आपके चीरों की देखभाल के लिए सुझाव

स्टर्नल चीरे को खिंचने से रोकने के लिए महिलाओं को नरम आरामदायक ब्रा पहननी चाहिए।

घावों को पट्टी की आवश्यकता नहीं होती जब तक मवाद नहीं बहता।

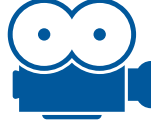
पैर की सूजन को कम करने से घाव शीघ्र ठीक होगा। चलना, पैर और टखने को घुमाने के व्यायाम से सूजन को कम करने में मदद मिलेगी। जब आप बैठे हों तो अपने पैरों को ऊपर उठाएं।

- चीरों पर लोशन, मलहम या क्रीम का प्रयोग न करें
- रोजाना अपने चीरों को धोएं
- शावर लें (सर्जरी की तारीख से 6 सप्ताह के लिए स्नान से बचें)
- स्नान करते समय बैठने के लिए कुर्सी का प्रयोग करें चीरों को धोने के लिए साबुन:
- एक गैर-किरकिरा, गैर-सुगंधित, कोमल साबुन का प्रयोग करें। तरल साबुन का सुझाव दिया जाता है।
- यदि साबुन की चक्की प्रयोग करते हैं, तो केवल रोगी को ही इसका प्रयोग करना चाहिए। साबुन की चक्की को पानी में न रहने दें। इससे पानी निकाल दें



शॉवर लेने के लिए:

1. गर्म पानी से धीरे से त्वचा गीली करें। पानी के तेज़ दबाव से बचें।
2. साबुन के साथ झाग बनाएँ।
3. धीरे से अपनी उंगलियों से झाग को चीरे के स्थान पर लगाएं (तौलिया या स्पंज अपने चीरों पर न प्रयोग करें)।
4. अपने शरीर के बाकी हिस्सों को सामान्य रूप से धोएं।
5. अपने बालों को सामान्य रूप से शैम्पू करें।
6. हल्के से नहाएं।
7. एक साफ तौलिये से अपने चीरों को सुखाएं (अपने चीरों को रगड़ें नहीं।)



गैर-आकस्मिक लक्षण

छुट्टी मिलने पर दिए गए संपर्क टेलीफोन नंबर पर फोन करें यदि आप निम्नलिखित लक्षण अनुभव करते हैं:

1. 2 दिनों में अपने पैरों की अधिक सूजन के कारण 2-3 पाउंड (0.9-1.3 किलोग्राम) से अधिक वजन बढ़ना
2. बुखार या तापमान 38.5°C या 101°F से अधिक होना
3. सांस फूलना, जो गतिविधि रोकने से या आराम करने से कम नहीं होता
4. नई या बिगड़ती खांसी
5. आपके चीरों/घाव के आसपास की त्वचा में परिवर्तन, जिनमें शामिल हैं: लालिमा, गर्मी, सूजन, नया तरल पदार्थ / मवाद और बढ़ता दर्द
6. अत्यधिक थकान जो नई हो या बेहतर न हो
7. तेज़ या स्पंदन हृदय की धड़कन जो 3 घंटे में नहीं जाती है

आकस्मिक लक्षण

घर पर, यदि आप निम्नलिखित अनुभव करते हैं, तो 911 पर कॉल करें:

1. सीने में दर्द जो सर्जरी से पहले जैसा है
2. बेहोशी (होश गवांन) या गिर पड़ना
3. सांस लेने में गंभीर कठिनाई
4. गंभीर तेज़, स्पंदन हृदय की धड़कन जिससे आपको चक्कर या अस्वस्थ महसूस करते हैं, जो 5 मिनट के बाद भी ठीक नहीं होती है
5. आपके पेशाब या टूटी में बड़ी मात्रा में चमकता लाल रक्त, खासकर यदि आप रक्त पतला करने वाली दवा ले रहे हैं



अपनी हृदय सर्जरी के बाद घर जाने की तैयारी

यह भाग संबोधित करता है:

घर जाने की तैयारी (p.41)

अपने हृदय की दवा की समीक्षा (p.42)

आपके हृदय जो खिम कारकों को नियंत्रित
करना (p.43)

हृदय के लिए स्वस्थ भोजन (p. 44)

सामुदायिक और जीवनशैली संसाधन (पृष्ठ 45)

घर जाने की तैयारी



छुट्टी मिलने पर घर की तैयारी

प्रत्येक दिन, स्वास्थ्य देखभाल टीम और नर्स प्रैक्टीशनर या सर्जन आकलन करेंगे कि आप सर्जरी से कैसे ठीक हो रहे हैं। आप छुट्टी के लिए तैयार हैं जब:

- ऑपरेशन के 4 दिन बाद कोई समस्या नहीं है जिससे आपका स्वस्थ होना धीमा या प्रभावित हुआ है। आपको टट्टी आनी चाहिए और आपका दर्द काबू में होना चाहिये। आपके चीरे ठीक हो रहे हों। मवाद के लिए आप को पट्टी की आवश्यकता हो सकती है या नहीं भी।
- आपके और आपके परिवार के पास घर में मदद का साधन है। कृपया स्वास्थ्य देखभाल की टीम के एक सदस्य को सूचित करें अगर आपके घर लौटने पर कुछ दिन के लिए आपके पास कोई योजना नहीं है, और आप अकेले रहते हैं, विशेष आवश्यकताएं हैं या आपकी सहायता के लिए मित्र या परिवार नहीं हैं। शायद आपको सोशल वर्कर देखने आ सकते हैं।
- आप अपनी दवाओं को सहन कर रहे हैं। (कृपया स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्यों से बात करें अगर आपके पास दवाई की कवरेज नहीं है तो।)
- आप थोड़ी दूर तक अपने आप चलने, बिस्तर से बाहर निकलने और सीढ़ियों की मंजिल चढ़ने में सक्षम हैं (यह मानते हुए कि आप सर्जरी से पहले इन गतिविधियों को करने में सक्षम थे)।

कृपया अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से अपनी नियोजित छुट्टी मिलने बारे किसी भी सवाल या चिंताओं बारे बात करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

छुट्टी मिलने वाले दिन

कृपया ध्यान दें कि छुट्टी मिलने का समय सुबह 9:00 बजे है छुट्टी मिलने वाले दिन कृपया अपने परिवार के साथ व्यवस्था करें कि वह आपको अस्पताल से इस समय तक ले लें। जब हम छुट्टी मिलने वाले निर्देशों की समीक्षा करें तो परिवार के सदस्य या दोस्त का मौजूद होना सहायक होता है।

यह सुझाव दिया जाता है कि घर पर आपकी सहायता के लिए पहले सप्ताह कोई हो। आपको हर समय किसी की जरूरत नहीं है। आपको घर जाने के लिए और अपनी अपॉइंटमेंट्स के लिए सवारी की व्यवस्था करने की आवश्यकता होगी।

सामुदायिक सेवाएं जैसे कि घर में देखभाल प्रदाता स्नान में सहायता करने के लिए नियमित रूप से प्रदान नहीं किये जाते हैं, लेकिन इसका व्यक्तिगत आधार पर मूल्यांकन किया जाएगा।

मरीजों का व्यक्तिगत आधार पर मूल्यांकन किया जाएगा, यदि सामुदायिक नर्सिंग सेवाएं ऑपरेशन वाले घाव की पट्टी बदलने के लिए आवश्यक हैं।

आपको अस्पताल से छुट्टी मिलते समय नई दवा के नुस्खे दिए जाएंगे।

आपके हृदय की दवा की समीक्षा



अपने ऑपरेशन के बाद, अपनी गोलियाँ लेते रहना महत्वपूर्ण है।

अस्पताल छोड़ने से पहले, आपको एक नुस्खा दिया जाएगा। हम घर ले जाने वाली दवाओं की समीक्षा करेंगे और आपको बताएंगे कि आपको कौन सी दवा लेते रहना चाहिए।

आपको यह पता होना चाहिए:

- प्रत्येक दवा का नाम
- खुराक
- आपने इसे कितनी बार लेना है
- दवा का उद्देश्य
- संभावित दुष्प्रभाव
- आपको कब तक हर दवा लेनी है

फार्मासिस्ट या नर्स घर जाने से पहले आपके के साथ गोलियों की समीक्षा करेंगे।

याद रखें, काउंटर पर मिलने वाली खांसी और सर्दी, पेट खराब की दवाएँ और हर्बल उत्पाद और स्प्लीमेंट नुसखे वाली दवा पर असर कर सकते हैं। हमेशा अन्य दवा लेने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट के साथ चैक करे।

कुछ रोगियों को एक विशेष, कौमाडिन नामक दवा की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, एक यांत्रिक हृदय वाल्व वाले रोगियों को कृत्रिम हृदय वाल्व में रक्त जमने से रोकने के लिए कौमाडिन की आवश्यकता होगी। यदि आप कौमाडिन पर हैं तो आपको इसके बारे में अधिक जानकारी स्वास्थ्य देखभाल टीम से मिलेगी।

यदि आप में कृत्रिम हृदय वाल्व है, तो संक्रमण रोकने के लिए कुछ कार्यवाही से पहले आपको एंटीबायोटिक्स की आवश्यकता होगी। आपको छुट्टी मिलने से पहले एंटीबायोटिक उपयोग पर निर्देश दिए जाएंगे। आप अपने फैमिली डॉक्टर, डैन्टिस्ट या कम्युनिटी फार्मासिस्ट से भी बात कर सकते हैं।



अपने हृदय जोखिम कारणों पर काबू पाना

नीचे ऐसे कारण हैं जो हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं:

जोखिम कारण जिन पर आप काबू पा सकते हैं:

उच्च रक्त चाप
उच्च कोलेस्ट्रॉल
शक्कर रोग
वजन ज़्यादा होना
व्यायाम की कमी
शराब पीना
धूम्रपान
तनाव

जोखिम कारण जिन पर आप काबू नहीं पा सकते हैं:

आयु
लिंग
परिवार का इतिहास
जात
स्ट्रोक या लक्षणों का इतिहास
इस्केमिक अटैक (TIA)

ऑपरेशन के बाद, आपको जोखिम कारणों पर काबू पाने या कम करने की आवश्यकता है, अपने हृदय की अधिक समस्याओं को रोकने के लिए।

जोखिम कारणों की मदद के लिए, अस्पताल में रहने के दौरान स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी भी सदस्य के साथ बात करें।

संसाधन: हार्ट और स्ट्रोक फाउंडेशन:
www.heartandstroke.ca

हृदय के लिए स्वस्थ भोजन



अस्पताल में रहते हुए, आहार शिक्षा क्लास में भाग लेने की कोशिश करें हृदय के लिए स्वस्थ खाने पर सुझाव के लिए ऑनलाइन वीडियो देखें। यदि आपके पास अपने आहार के बारे में प्रश्न हैं, कृपया आहार विशेषज्ञ से बात करें छुट्टी मिलने से पहले। अस्पताल से छुट्टी के बाद, आप कार्डियक पुनर्वसन में भाग लेने के दौरान आहार विशेषज्ञ से व्यक्तिगत आहार परामर्श कर सकते हैं।

- संतृप्त के बजाय असंतृप्त वसा चुनें। असंतृप्त वसा के उदाहरणों में मछली, अलसी और तिल के बीज, कुछ सूखे मेवे और सूरजमुखी तेल, जैतून का तेल, कनोला तेल, मकई का तेल और सोयाबीन तेल है।
- ट्रांस वसा या हाइड्रोजनीकृत वसा को सीमित करें। सूत्रों का कहना है कि इसमें प्रोसेस्ड और पहले से बने खाद्य पदार्थ शामिल हैं जैसे कि कुछ मार्जरिन, क्रैकर, फ्रेंच फ्राइज़, आलू के चिप्स और वाणिज्यिक पकी हुए चीज़े जैसे कुकीज़ और पाई।
- कम से मध्यम वसा वाला दूध और दूध के उत्पाद चुनें।
- बिना वसा, कटी चरबी वाले मांस चुनें। मांस और मांस की अलग किस्में शामिल करें।
- अधिक साबुत अनाज चुनें और सफेद आटे से बने अनाज को प्रति सप्ताह एक बार तक सीमित करें।
- गहरे हरे, पीले, नारंगी और लाल रंग के फल और सब्जियां का अपने एंटीऑक्सीडेंट बढ़ाने के लिए सेवन करें।
- नमक / सोडियम का सेवन सीमित करें:
 - खाना पकाने में एक चुटकी नमक का उपयोग करें और मेज पर नमक का परहेज करें।
 - जब भी संभव हो बिना नमक या कम सोडियम वाले भोजन चुनें।
 - जड़ी-बूटियाँ और मसाले, नींबू का रस, सिरका और टैबैसको सॉस का उपयोग करके भोजन को स्वाद बनाएं।

- अपने फाइबर का सेवन धीरे-धीरे खूब सारे पानी के साथ बढ़ाएं। फाइबर के स्रोत हैं, जई, चोकर, दलिया, चोकर की कलियां इसबगोल फाइबर के साथ, फलियां, जौ, सेब, खट्टे फल और स्ट्रॉबेरीज।
- हृदय के अनुकूल खाना पकाने के तरीकों में बेकिंग, ग्रिलिंग, रोस्टिंग, स्टर फ्राइंग, स्टीमिंग, उबालना और/या बारबिक्यू है। तलना और तले हुए खाद्य पदार्थ सीमित करें।
- शराब पीने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से पूछें क्योंकि यह दवा पर असर कर सकती है।

| महिलाएं | पुरुष | अनुमत मात्रा |
|--------------------|--------------------|--|
| 1 ड्रिंक हर दिन | 1 ड्रिंक हर दिन | 1.5 आउंस = 43 मिलीलिटर सप्रिट (40% शराब) या 12 आउंस = 341 मिलीलिटर बीयर (1 बोतल - 5% शराब) या 5 आउंस = 142 मिलीलिटर शराब (12% शराब) |

- कैफीनयुक्त पेय को 2 कप/दिन तक सीमित करें (1 कप = 250 मिलीलिटर)। धीरे-धीरे कैफीनयुक्त पेय कम लें गंभीर सिरदर्द जैसे लक्षण से बचने के लिए।
- अस्पताल में उपलब्ध आहार पुस्तिका, "बी गुड टू युअर हार्ट" के लिए स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी भी सदस्य से पूछें।
- अगर आपको शक्कर रोग है, तो भी यही सुझाव आप पर लागू होते हैं, लेकिन अधिक ध्यान कार्बोहाइड्रेट या खाद्य पदार्थ पर दें जो आपके रक्त में टूट कर शर्कर बनते हैं।

संसाधन: हार्ट और स्ट्रोक फाउंडेशन:

www.heartandstroke.ca

डायबिटीज कैनेडा:

www.diabetes.ca

समुदाय और जीवन शैली संसाधन

यह महत्वपूर्ण है घर जाने के बारे में अगर आपको कोई चिंता है तो स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी भी सदस्य को बताएं। आप और आपके परिवार और दोस्तों की मदद करने के लिए संसाधन और कार्यक्रम उपलब्ध हैं।

जरूरत पड़ने पर सोशल वर्कर आपसे मिल सकते हैं आप और आपके परिवार की इनमें मदद करने के लिए:

- छुट्टी मिलने की योजना बनाना
- समुदाय और जीवन शैली पर जानकारी संसाधन, मश्वरा और मार्गदर्शन

सामुदायिक संसाधन जिसके बारे में सोशल वर्कर जानकारी दे सकते हैं:

- अगर आपका परिवार शहर से बाहर से है, तो कहाँ रहना है
- घर और सामुदायिक देखभाल - मिसिसॉगा /हॉल्टन LHIN (पूर्व CCAC)
- पुनर्वास
- राहत
- घर में सहायता
- पहियों पर भोजन / किराने की डिलीवरी
- आय सहायता
- आपातकालीन कार्यवाही प्रणाली: घर पर तत्काल सहायता प्राप्त करने के लिए अलार्म सिस्टम

जीवनशैली संसाधन जिन पर सोशल वर्कर जानकारी प्रदान कर सकते हैं:

- धूम्रपान छोड़ना
- शराब और नशीली दवाओं का उपयोग
- तनाव से निपटना
- मैडिक अलर्ट
- सहारा / परामर्श
- चिकित्सा और दवा सहूलतें
- फैमिली डाक्टर या नर्स प्रैक्टीशन
- हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन सीनियर्स सेंटर और क्लब
- ऑनलाइन संसाधन

मिसिसॉगा हॉल्टन क्षेत्र में ऑनलाइन
सामुदायिक संसाधनों के लिए कृपया देखें:
www.Mississaugahaltonhealthline.ca

मैंडरिन और कैंटोनीज़ हेल्थ हेल्पलाइन:
905-848-7398
हिंदी, पंजाबी और उर्दू हेल्थ हेल्पलाइन:
905-848-7377



घर पर स्वस्थ होना

यह भाग संबोधित करेगा:

बाद में घर पर देखभाल (p.47)

देखभाल करने वाले, परिवार और दोस्त (p.48)

अपनी नियमित गतिविधियाँ पर वापस जाना (p.50)

घर अन्दर चलने का प्रोग्राम (p.52)

कार्डियोवास्कुलर रिहैबिलिटेशन (p. 53)

ऑनलाइन शिक्षा (p.55)

बाद की अपॉइंटमेंट्स (p.56)

बाद में घर पर देखभाल

अस्पताल से छुट्टी मिलने पर, रोगियों और/या परिवारों की उनके स्वस्थ होने बारे प्रश्न या चिंताएँ हो सकती हैं। ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस में, हम मानते हैं कि मरीज आगे की देखभाल समुदाय में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं द्वारा चाहते हैं, जो उनके स्वास्थ्य के इतिहास और हृदय की देखभाल को समझें। स्वस्थ होने में आपकी सहायता के लिए विकल्प उपलब्ध हैं; कृपया अपने छुट्टी मिलने वाले निर्देशों का पालन करें।

अस्पताल में अपनी हृदय सर्जरी के लिए भर्ती होने से पहले, अगर आपको अस्पताल में भर्ती होने से स्वास्थ्य पर असर पड़ने की कोई चिंता है, तो कार्डिएक सर्जरी ट्राइएज कोआर्डिनेटर से बात करें। जब आप अस्पताल में भर्ती हैं, स्वास्थ्य देखभाल टीम आपसे मिलेगी और आपकी और आपके परिवार की छुट्टी मिलने बाद घर की योजना बनाने में मदद करेगी।

छुट्टी मिलते समय दिए गए संपर्क टेलीफोन नंबर पर फोन करें यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण है:

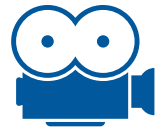
- 2 दिनों में 2-3 पाउंड (0.9-1.3 किलोग्राम) से अधिक वजन बढ़ने के साथ आपकी टाँगों में अधिक सूजन
- बुखार या तापमान 38.5°C या 101°F से अधिक
- सांस का फूलना जो गतिविधि बंद करने या आराम करने पर ठीक नहीं होता
- नई या बिगड़ती खांसी
- आपके चीरे/कटे के आसपास की त्वचा में परिवर्तन लालिमा, गर्मी, सूजन, नया मवाद/पानी निकलना और बढ़ती दर्द
- अत्यधिक थकान जो पहले न हुई हो या जिसमें सुधार न हो
- तेज या स्पंदन हृदय की धड़कन जो 3 घंटे में नहीं जाती है

यदि आपके हालात नीचे जैसे हैं तो तुरंत 911 पर फोन करें:

1. सीने में दर्द जो ऑपरेशन से पहले जैसा महसूस होता है
2. बेहोश (चेतना खोना) या गिरावट
3. सांस लेने में **गंभीर** कठिनाई
4. **गंभीर** तेज, स्पंदन हृदय की धड़कन जिस कारण आपको **चक्कर आ रहे हैं या अस्वस्थ महसूस** कर रहे हैं जो **5 मिनट** के बाद ठीक नहीं होता
5. आपके पेशाब या टट्टी में चमकदार लाल रक्त बड़ी मात्रा में आना खासकर यदि आप रक्त पतला करने वाली दवा ले रहे हैं

यदि आपको इस दौरान किसी आपातकालीन विभाग में जाने की आवश्यकता पड़े तो कृपया अपना रोगी जानकारी पेपर और डिस्चार्ज सारांश साथ लें जाएं।

देखभाल करने वाले, परिवार और दोस्त



हृदय ऑपरेशन केवल आपके लिए ही नहीं, बल्कि आपके परिवार और दोस्तों के लिए भी तनावपूर्ण है। कभी कभी, वे बहुत हिफाज़ती बन सकते हैं। मदद करने की उनकी इच्छा से वह आप पर भारी हो सकते हैं। आप महसूस या सोच सकते हैं कि वे आपकी स्वतंत्रता छीन रहे हैं और इससे आपका आत्मविश्वास कम हो सकता है।

आपको स्वस्थ होने में किससे मदद मिल सकती है?

- परिवार और दोस्त, जो देखभाल प्रदान कर रहे हैं, की सराहना करें। उन्हें यह जानने की जरूरत है कि आप उन्हें बताएंगे अगर आपको कोई शारीरिक या भावनात्मक चिंताएं परेशान कर रही हैं। दूसरों की मदद स्वीकार करें।
- आगंतुकों और फोन कॉलों को सीमित करें। बहुत आगंतुक थका सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त आराम कर सकें, घर पर पहले कुछ दिनों के लिए आगंतुक न आएँ।

- घर पर लोगों के आने के घंटे स्वयं सेट करें। अपने आगंतुकों को बता दें कि जब आप थक जाएंगे और आराम करना चाहेंगे तो आप उन्हें बता देंगे। आपको देखने आने वाले लोगों को यह कहते हुए शर्मिंदा न महसूस करें कि “मैं आज थक गया/यी हूँ। आज नहीं,”
- जब भी आप कर सकते हैं, ईमेल, टेलीफोन, आंसरिंग मशीन द्वारा अपने दोस्तों को अपडेट करें।

स्वस्थ होने के दौरान, आपकी देखभाल करने वाले थक और मंद पड़ सकते हैं। दूसरों को देखभाल प्रदान करने के लिए, देखभाल करने वालों को नियमित अपनी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है।

देखभाल करने वालों, परिवारों और दोस्तों की मदद कैसे हो सकती है?

- अपने प्रियजनों का समर्थन करने की कोशिश करते हुए अपनी भावनाओं के बारे सोचें और उन्हें संतुलित करें।



- धैर्य महत्वपूर्ण है; आपके प्रियजन के लिए अच्छे और बुरे दिन आना असामान्य नहीं हैं। अपनी जिन भावनात्मक या शारीरिक मुद्दों की आपको चिन्ता है, उन बारे बात करें।

अपनी सेहत का ख्याल रखें। अच्छा खाओ, व्यायाम करो और भरपूर आराम करो। रात को कम से कम 8 घंटे की नींद लें। हृदय रोग के जोखिम को कम करें। कुछ ऐसा करें जिसमें आपको आनंद आए और आराम मिले। अपने प्रियजनों को अकेला छोड़ दिया जा सकता है।

तनाव से कैसे निपटें

अपने प्रिय की देखभाल करना तनावपूर्ण हो सकता है। आराम करने का ढंग निकालना महत्वपूर्ण और उपयोगी है।

नीचे देखभाल करने वालों के लिए शक्ति और ताकत बनाए रखने के कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं।

1. विश्राम तकनीकें

आप अपने शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना सीख सकते हैं ताकि कम थकान और भय महसूस हो। रफ्तार कम करो। “धीरे चलो, दौड़ो मत”। तय करें कि कौन सी गतिविधियों का आप आनंद लेते हैं और कौन सी आपको अवश्य करनी चाहिए, जो इन दो में फिट नहीं होती, उन्हें हटा दें। अपनी “अवश्य करें” वाली सूची देखें, शायद आप किसी और को करने के लिए पूछ सकें। काम पूरा करने के लिए काफी समय रखें। छोटी ब्रेक लें।

2. स्वीकार करना

यह चिन्ता करने के बजाय, “क्या होगा अगर ...” अपने आप से पूछने की कोशिश करें, “यह कल ज़रूरी है या अगले हफ्ते?” अगर इससे बड़ा अंतर पड़ता है, तो शांत दृष्टिकोण रखें। साथ ही, अपने आप को ब्रेक देना और अपने लिए समय निकालना ठीक है। यथार्थवादी लक्ष्य सेट करें। उन गतिविधियों के लिए अपनी ताकत लगाएं जो आपके लिए मायने रखती है और आपको आनंद देती है।

3. हँसी-मज़ाक

जहां हो सके कुछ हास्य खोजने की कोशिश करें। अगर सब कुछ सम्पूर्ण हो तो जीवन काफी उबाऊ होगा। इसलिए खुद पर हंसें। हँसी तनाव से राहत पाने की बढ़िया विधि है और इसका लंबे समय तक लाभ रहता है। टहलते, आकाश की ओर देखते, किसी दोस्त के साथ बातें करते हुए या फिल्म देखते हुये तनाव कम होता है।

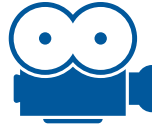
4. मानसिक विश्राम

अपने दिमाग में एक मानसिक छवि बनाएं जो आपको शांत और तनावमुक्त करे। कुछ मिनट ले कर इस जगह की कल्पना करें। इस छवि को दिमाग में रख कर खुद को सांस लेने और शांत होने का मौका दें। मानसिक सुकून आपके शरीर में एक शारीरिक परिवर्तन पैदा कर सकता है। यह श्वास को धीमा करता है, मांसपेशियों को आराम देता है और चिन्ता कम करता है।

5. यथार्थवादी उम्मीदें रखना

हम सभी को समय-समय पर स्वयं की उम्मीदों को समायोजित करने की आवश्यकता है। ये विशेष रूप से सच है जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है या बीमारी से गतिविधियां सीमित हो जाती हैं। गतिविधियों का एक यथार्थवादी कार्यक्रम बनाएं और इसमें मनोरंजन के लिए समय रखें। तनाव के स्रोतों को पहचानें और जिन्हें आप बदल सकते हैं, बदल दें। नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण रखने के तरीके खोजें। क्रोध या मुद्दों को अन्दर इकट्ठा करने की बजाय उनसे निपटने के लिए मदद लें। दोस्त और परिवार अच्छी दवा हो सकते हैं, विशेष रूप से इस तनावपूर्ण समय के दौरान।

अपनी नियमित गतिविधियों पर वापस जाना



हृदय सर्जरी के बाद आपके शरीर को स्वस्थ होने के लिये समय की आवश्यकता होती है। आपकी उम्र, सर्जरी से पहले की आपकी स्थिति और आपको पहले समस्याएं थी कि नहीं, पर निर्भर करते हुए, तीन से छह महीने तक लग सकते हैं आपको अपनी सर्जरी से स्वस्थ होने के लिए।

नियमित गतिविधियों पर वापस जाने से पहले विचार करने के लिए यहां कुछ सामान्य दिशानिर्देश हैं:

अपनी गतिविधियों के बीच आराम करके उन्हें संतुलित करें। छह सप्ताह के लिए छाती की हड्डी (छाती चीरा) को किसी भी ऐसी चीज से बचाएं जिससे दबाव पड़े।

याद रखें:

किसी चीज़ को खींचना नहीं
किसी चीज़ को धक्का नहीं देना
भार नहीं उठाना, प्रति हाथ में 5 पाउंड
से अधिक

घरेलू काम (पहले दो सप्ताह घर पर)

हल्के काम के साथ शुरू करें: मेज़ सेट करना, हल्का भोजन तैयार करना, धूल साफ करना, घर संवारना या अन्दर बागवानी करना।

जब तक आपकी छाती की हड्डी ठीक नहीं हो जाती, 6-8 सप्ताह के लिए निम्नलिखित गतिविधियों को करने से बचें:

- वैक्यूम करना या कपड़े धोना
- फर्नीचर हिलाना
- बगीचे की छँटाई करना, घास उगाना या घास काटना
- बर्फ हटाना
- घर कली करना और खिड़कियां धोना

व्यायाम उपकरण

- बहुत से लोग स्टेशनरी साईकिल या ट्रेडमिल पर व्यायाम करना पसंद करते हैं। समतल जमीन पर चलना अभी के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। जब तक आप कार्डिएक रिहैबिलिटेशन शुरू नहीं करते, व्यायाम उपकरण प्रयोग न करें। यदि आप घर पर व्यायाम उपकरण प्रयोग करने के बारे में जानना चाहते हैं तो कृपया बात करें अपने फिजियोथेरेपिस्ट या डॉक्टर के साथ। सर्जरी के लगभग 8-10 सप्ताह बाद जब आप हृदय पुनर्वास कार्यक्रम शुरू करेंगे तो इस जानकारी पर बात करेंगे।

अंतरंग संबंध

- बहुत से लोगों को सर्जरी के बाद सेक्स करने के बारे में चिंता होती है। सेक्स करने में उतनी ही ताकत लगती है जितनी कि सीढ़ियों की दो मंज़िल चढ़ने के लिए। अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं और सीढ़ियाँ चढ़ सकते हैं बिना किसी तकलीफ या सांस फूलने से, तो आप सेक्स कर सकते हैं। किसी भी ऐसी स्थिति से बचें जिससे छाती की हड्डी को असुविधा हो। अपने शरीर का वजन अपनी बाहों पर न डालें। अन्य आसन का प्रयास करें।

भार उठाना

- आपकी सर्जरी के बाद छह सप्ताह के लिए 10 पाउंड (5 पाउंड प्रत्येक हाथ में) से अधिक भार उठाने से बचें। भार उठाने से आपकी छाती की हड्डी, जो स्वस्थ हो रही है में खिंचाव आता है और आपके हृदय को अधिक काम करना पड़ता है।

वाहन चलाना

- कैनेडियन मेडिकल एसोसिएशन सुझाव देती है कि आप सर्जरी के बाद छह सप्ताह के लिए वाहन न चलाएं। हृदय ऑपरेशन के बाद, थकान, कमजोरी और नई दवा के कारण आपकी प्रतिक्रिया का समय धीमा हो सकता

है। छाती की हड्डी अभी पूरी तरह ठीक नहीं हुई है। कार की पिछली सीट पर बैठना सबसे सुरक्षित है। याद रखें, **हमेशा** सीट बेल्ट पहनें। छाती के चीरे और सीटबेल्ट के बीच में एक तकिया रखना आरामदायक हो सकता है।

- छह सप्ताह के लिए मोटरसाइकिल, साइकिल घास काटने वाली मशीन, स्नोमोबाइल्स, नावें और वाटरक्राफ्ट जैसे अन्य वाहन **न चलाएं**।
- छह सप्ताह के लिए बस, मेट्रो, ट्रेन या विमानों से यात्रा **न करें**; केवल निजी वाहन या टैक्सी में जाएं।
- नोट: यदि आप एक कमर्शियल वाहन चलाते हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें कि काम पर लौटना कब सुरक्षित है। आमतौर पर ड्राइविंग शुरू करने से पहले तीन महीने प्रतीक्षा करनी पड़ती है।

कार में बैठाना

- अपने परिवार के सदस्य या दोस्त को कहें कि पीछे की

सीट पर गारबेज़ बैग रख दें ताकि सरकना आसान हो जाए।

- सीट की तरफ पीठ करें और बैठ जाएं
- अपने पैरों को घुमा कर कार के अन्दर करें - अपनी बाहों को सहारे के लिए इस्तेमाल करें, धक्का या खींचने के लिए नहीं
- अपने पैरों का प्रयोग सीट पर तिलकने के लिए करें

काम पर वापस जाना

- अपने डॉक्टर से अपने काम पर धीरे-धीरे वापस जाने के बारे में बात करें। अधिकांश लोग अपनी सर्जरी के तीन महीने के भीतर काम पर वापस लौटने में सक्षम हैं।

मनोरंजन

- कम तनाव वाली गतिविधियों से शुरुआत करना सबसे अच्छा है। छह सप्ताह के बाद लोग आमतौर पर अपनी सामान्य गतिविधियों पर लौटने के लिए सक्षम हो जाते हैं।

यात्रा करना

- किसी भी यात्रा की योजना बनाने से पहले, खासकर अगर कैनेडा के बाहर जाना है तो अपने डॉक्टर और बीमा कम्पनी से सम्पर्क करें।

सर्जरी के बाद छह सप्ताह के लिए यह न करें

भारी बैग उठाना

बच्चों को उठाना

पालतू जानवरों को उठाना या सैर करते समय उनका पट्टा पकड़ना

सख्त खिड़कियां खोलना

भारी दरवाजे या फर्नीचर को धक्का लगाना

या खींचना

टब में बैठना
(केवल शावर लें)



घर अन्दर चलने का कार्यक्रम



5 मिनट तक आसानी से चलने में सक्षम होने के बाद इस कार्यक्रम का पालन करें। इससे आपका चलते हुए बात करने से सांस नहीं फूलेगा। अगर आपका सांस फूलता है या चक्कर महसूस करते हैं तो रुक जाओ और आराम करो। यदि आराम करने के बाद भी आप यह लक्षण अनुभव कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

चलते समय सीधा खड़ा होना याद रखें। चीरों में जकड़न सामान्य है।

पहला स्तर पूरा करने के बाद ही अगले स्तर पर जाएं।

| स्तर | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|
| मिनट | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11-15 | 16-20 | 21-25 | 26-30 |
| प्रति दिन कितनी बार | 6-8 | 6-7 | 4-6 | 4-6 | 3-4 | 3-4 | 2-3 | 2 | 1 | 1 |
| जब स्तर पूरा कर लिया तो चैक करें | | | | | | | | | | |

लक्ष्य: प्रत्येक दिन कुल 30 से 40 मिनट तक पैदल चलें
अब आप बाहिर या किसी शॉपिंग मॉल में
घूमने पर विचार कर सकते हैं।

घर पर

साँस लेना: अस्पताल छोड़ने के दो सप्ताह बाद प्रति दिन कम से कम तीन बार गहरी साँस लेने का व्यायाम करें खाँसी के लिए अपने तकिए का इस्तेमाल करें

(इसे अपने साथ घर ले जाना न भूलें!)

व्यायाम करें: फिजियोथेरेपिस्ट ने जो व्यायाम आपको सिखाए हैं वही करें।

सीढ़ियाँ चढ़ना: फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा सिखाए गए ढंग अनुसार दो सप्ताह के लिए, सीढ़ियों से ऊपर-नीचे जाएँ। व्यायाम के लिए सीढ़ियों का उपयोग न करें; यदि आवश्यक हो तो ही चढ़ें। दोबारा सीढ़ियों चढ़ने से पहले स्वस्थ होने के लिए उसी स्तर पर बने रहें। आप सीढ़ियों के ऊपर और नीचे एक कुर्सी रख सकते हैं ताकि बीच में थोड़ी देर आराम कर सकें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है:

- सुनिश्चित करें कि आप अपनी गतिविधियों के बीच आराम करें। गतिविधि से भाव है जिसे करने का प्रयास करना पड़े।
- अपने और अपनी गतिविधियों के बीच अन्तर रखें।
- अपने और अपनी गतिविधियों को व्यवस्थित करें।
- शॉवर, शेविंग, धुलाई और भोजन काटने जैसी गतिविधियां करते समय ऊर्जा बचाने के लिए कुर्सी पर बैठें।

कार्डियोवैस्कुलर रिहैबलिटेशन



हृदय ऑपरेशन के बाद निर्धारित व्यायाम स्वस्थ होने के लिए और पहले जैसी रोजमर्रा की जिंदगी जीने के लिए एक सर्वोत्तम तरीका है। कार्डियोवैस्कुलर रिहैबलिटेशन से शारीरिक फिटनेस बढ़ती है, हृदय संबंधी लक्षण कम होते हैं, स्वास्थ्य में सुधार होता है और भविष्य में हृदय के दौरों सहित हृदय समस्याओं के जोखिम कम होते हैं।

आपके हृदय ऑपरेशन के बाद, एक स्वचालित रेफरल ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस के कार्डियोवैस्कुलर वेलनेस और रिहैबलिटेशन प्रोग्राम के लिए बन जाता है। आपको आमंत्रित करने के लिए एक पत्र भेजा जाएगा जिसमें आपको फोन करके अपॉइंटमेंट बनाने के लिए कहा जाएगा।

यदि आप किसी दूसरे कार्डियोवैस्कुलर रिहैबलिटेशन प्रोग्राम के करीब रहते हैं तो आपका नाम और नम्बर उन्हें भेजा जाएगा और उनके प्रोग्राम में नाम दर्ज करने संबंधी वे आपसे संपर्क करेंगे। यदि अस्पताल छोड़ने के चार सप्ताह के भीतर किसी भी कार्डियोवैस्कुलर रिहैबलिटेशन प्रोग्राम ने आपको संपर्क नहीं किया तो पूछताछ के लिए कृपया हमें (416) 259-7580 ext. 5998 पर फोन करें।

ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस का कार्डियोवैस्कुलर वेलनेस और रिहैबलिटेशन प्रोग्राम

कार्डियोवैस्कुलर वेलनेस और रिहैबलिटेशन प्रोग्राम को आपके हृदय के ऑपरेशन के बाद स्वस्थ होने और भविष्य में हृदय के दौरों कम करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। प्रोग्राम में हम प्रदान करते हैं:

- देख-रेख वाली व्यायाम कक्षाएं
- आहार बारे परामर्श
- कोलेस्ट्रॉल पर काबू पाना
- धूम्रपान बंद करना
- शक्कर रोग पर काबू पाना
- रक्तचाप का अनुकूलन
- तनाव पर काबू पाना
- दवा संबंधी परामर्श
- साथी/परिवार का समर्थन

THP का कार्डियोवैस्कुलर रिहैबलिटेशन प्रोग्राम एक बारह सप्ताह का प्रोग्राम है जिसमें शामिल है देखरेख वाली साप्ताहिक व्यायाम कक्षाएं, शिक्षा कक्षाएं और विभिन्न अपॉइंटमेंट्स।

प्रत्येक प्रतिभागी को एक केस मैनेजर दिया जाता/ती है जो प्रोग्राम के लिए आपका मुख्य संपर्क होते है और यह सुनिश्चित करते है कि आपके सभी प्रश्न और चिंताएँ संबोधित हो रही हैं। इस प्रोग्राम की अवधि के दौरान आपके केस मैनेजर आपकी प्रगति पर नज़र रखते हैं और आवश्यकतानुसार आपके फैमिली डॉक्टर और कार्डियोलॉजिस्ट को अपडेट करते है।

प्रत्येक प्रतिभागी को एक व्यक्तिगत देखभाल योजना मिलती है जिसमें एक व्यायाम नुस्खा और लक्षित हृदय की धड़कन की रेंज बारे सिखलाई होती है। प्रतिभागी को अपनी नब्ज चैक करने और दैनिक जीवन में व्यायाम शामिल करने के बारे सुझाव और हैंडआउट्स होते हैं

परिवार के सदस्यों का व्यायाम क्लास के शिक्षा वाले भाग में और डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों की अपॉइंटमेंट्स में आने का स्वागत है।

इस प्रोगराम में शामिल हैं स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, चिकित्सक, मनोचिकित्सक, रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ, क्लिनिकल फार्मासिस्ट और कार्डियोवास्कुलर रिहैबिलिटेशन थेरेपिस्ट।

हमारा लक्ष्य प्रतिभागियों और उनके परिवारों को बढ़िया देखभाल प्रदान करना है। कृपया फोन करें अगर आप अधिक जानकारी चाहते हैं, या हमारे प्रोगराम पर वीडियो देखें:

[TrilliumHealthPartners.ca/
HeartSurgeryEducation](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation)



संपर्क के लिए जानकारी:

संपर्क के लिए जानकारी:
कार्डियोवास्कुलर वेलनेस और रिहैबिलिटेशन प्रोगराम
ट्रिलियम हेल्थ पार्टनरस - कींसवे हेल्थ सेंटर
150 शेरेवे ड्राइव, 5 वीं मंजिल
टोरंटो, ON M9C 1A5
जानकारी के लिए लाईन: (416) 521-4068
सीधी लाईन: (416) 259-7580 ext. 5998

THP के प्रोगराम का स्थान:

मिसिसॉगा में यूनिवर्सिटी आफ टोरंटो (UTM)
रेकरीशन एंड वेलनेस सेंटर
3359 मिसिसॉगा रोड नार्थ
मिसिसॉगा, ON L5L 1C6

ऑनलाइन शिक्षा

कार्डियोवास्कुलर रिहैबिलिटेशन की तैयारी के लिए, जब आप अपना व्यायाम शुरू करते हैं तो क्या उम्मीद करें और आप घर पर क्या कर सकते, हैं के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए हमने एक ऑनलाइन शिक्षा प्रोगराम बनाया है, अपनी शिक्षा क्लास शुरू करने के लिए कृपया निम्न लिंक पर जाएं:

trilliumhealthpartners.ca/education/cardiac

पहली प्रस्तुति जिसका शीर्षक है "अर्ली डिस्चार्ज एजुकेशन सेशन" अस्पताल छोड़ने के बाद कुछ हफ्तों के लिए जरूरत वाली महत्वपूर्ण जानकारी आपको देगी, जिसमें शामिल है:

- क्या खाएं
- कैसे व्यायाम करें
- कैसे दवा लें
- कैसे तनाव का सामना करें
- स्वस्थ होने दौरान "नार्मल" भावनाएं
- आपका स्वास्थ्य बदलना और उसका आपके प्रियजनों पर प्रभाव
- आपातकालीन स्थिति में क्या करें।

बाद की प्रस्तुतियाँ आपको स्वस्थ भोजन, दवाएं और आपका हृदय कैसे काम करता है के बारे में विस्तृत जानकारी देंगी।

हम इस जानकारी की फिर से समीक्षा करेंगे और हर प्रश्न का उत्तर देंगे जब आप कार्डियोवास्कुलर वेलनेस और रिहैबिलिटेशन प्रोगराम में शामिल होंगे। हम आपकी सहायता, आपकी रोड टू रिकवरी के लिए तत्पर हैं!

बाद की अपॉइंटमेंट्स

छुट्टी मिलने पर, आपको बाद की अपॉइंटमेंट्स के लिए निर्देश दिया जाएगा। कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने फैमिली डॉक्टर और कार्डियोलॉजिस्ट को घर जाने के कुछ दिनों बाद दिखाने के लिये फोन करें।

आपको अपने कार्डियक सर्जन के पास छुट्टी मिलने के तीन महीने बाद जाना चाहिए। इस विज़िट के लिए छुट्टी मिलने के दो महीने बाद अपॉइंटमेंट बनाओ।

आपकी फैमिली डॉक्टर

जब आप अस्पताल छोड़ने के लिए तैयार हैं हम आपको बताएंगे कि कब अपने फैमिली डॉक्टर से मिलें।

दिनांक: _____

समय: _____

आपका कार्डियोलॉजिस्ट हृदय रोग विशेषज्ञ छुट्टी मिलने के 1-3 महीने बाद

दिनांक: _____

समय: _____

आपका कार्डियक सर्जन छुट्टी मिलने के 3 महीने बाद

दिनांक: _____

समय: _____



Edwards

यह रोगी जानकारी सामग्री एडवर्ड्स
लाइफसाइअन्स के शैक्षिक अनुदान द्वारा संभव
बनायी गई है