

# VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRI

## SYDÄNLEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Sydänleikkaus on kuntouttava toimenpide, jolla pyritään parantamaan suorituskykyäsi ja elämänlaatuasi. Toipumisnopeuteen vaikuttavat mm. leikkausta edeltävä tilanteesi, ikäsi ja yleiskuntosi. Omalla aktiivisuudellasi voit edesauttaa toipumistasi.

### Haavat ja rintalasta

- Rinnan haavan ompeleet sulavat itseksen, eikä niitä tarvitse poistaa. Jos jalan tai käsivarren haava on suljettu hakasilla, käy poistattamassa ne terveyskeskuksessa.
- Suihkussa voit käydä osastolla heti, kun jaksat. Älä koskettele tai hankaa haavaa.
- Saunaan voit mennä kahden viikon kuluttua leikkauksesta.
- Rintalasta liitetään yhteen teräslangoilla, jotka jäävät paikoilleen. Ne eivät aiheuta hälytystä lentokenttien turvatarkastuksissa.
- Rintalasta luutuu vähitellen 6-8 viikon aikana. Vältä tänä aikana rasitusta, ponnistelua, vartalon kiertoliikkeitä ja käsillä roikkumista. Nostorajoitus on ensimmäisen kuukauden ajan 2 kg ja toisen kuukauden ajan 5 kg.
- Autoa ei saa ajaa 6 viikkoon. Matkustajana ollessa turvavöitä on käytettävä.
- Rintalastan arkuus voi kestää 3 kuukautta.
- Jalat saattavat olla turvoksissa viikkoja. Tukisukkien käyttö ja jalkojen kohoasento helpottavat oireita.
- Sairausloman kesto on 2 -3 kk työn raskaudesta riippuen.

### Liikunta

- Fysioterapeutti antaa sinulle kirjalliset liikunta- ja voimisteluohjeet.
- Aloita liikunta heti kotiuduttuasi ja lisää sitä vähitellen voimiesi mukaan.
- Liikunta elvyttää verenkiertoasi, palauttaa lihasvoimiasi ja kohottaa mielialaasi.
- Tärkeää on säännöllisyys, esimerkiksi päivittäinen kävelylenkki.
- Ajan myötä suorituskykysi paranee ja kestävyytesi lisääntyy.

### Ruokavalio ja nautintoaineet

- Ruokahalu saattaa olla leikkauksen jälkeen huono.
- Nauti 3-5 kevyttä ateriaa päivässä, tärkeimpinä aamupala ja lounas.
- Syö ns. lautasmallin mukaisesti monipuolista, sydänystävällistä ruokaa
  - neljännes annoksesta perunaa, riisiä, pastaa
  - neljännes kalaa, kanaa, vähärasvaista lihaa
  - puolet kasviksia
- Pidä rasvan, sokerin ja suolan kulutus maltillisena. Suosi kasvisrasvoja ja vähärasvaisia maitotaloustuotteita.
- Marjat ja hedelmät ovat hyviä välipaloja ja jälkiruokia.
- Jos olet ylipainoinen, sopiva painonpudotusvauhti on 2 kg kuukaudessa. Laihduttamisen voi aloittaa toivuttuasi, n. 3 kk kuluttua leikkauksesta.
- Alkoholia voit nauttia kohtuullisesti (1-2 annosta), muttei päivittäin. Toipilasaikana alkoholin sietokyky on heikentynyt.
- **Tupakanpolton lopettaminen on välttämätöntä** pysyvän hoitotuloksen saamiseksi.

## Lääkkeet

- Lääkityksistä saat kotiutuessasi erilliset kirjalliset ohjeet, noudata niitä.
- Haavakipuun voit tarvittaessa ottaa särkylääkkeitä (esim. Panadol).

## Psyykinen omahoito

- Masennus on luonnollinen tunne erilaisissa elämänmuutoksissa. Muistahan, että olet läpikäynyt ison leikkauksen, josta toipuminen kestää aikansa.
- Jos sinulla esiintyy väsymystä, ärtyneisyyttä, herkistymistä, painajaisia, uni- tai muistivaikeuksia, ohittuvat ne ajan myötä fyysisen kuntosi kohentuessa.
- Keskustele rohkeasti tuntemuksistasi läheistesesi tai hoitohenkilökunnan kanssa.
- Opettele tunnistamaan omat stressin lähteesi, lepää ja rentoudu riittävästi.

## Sukupuolielämä

- Sukupuolielämää voit jatkaa, kun tunnet jaksavasi. Alkuvaiheessa on hyvä olla maltillinen ja muistaa, että hellisyys, läheisyys ja keskustelu ovat parisuhdetta lujittavia tekijöitä.
- Ohimenevää haluttomuutta voi esiintyä, mutta tilanne normalisoituu yleensä fyysisen kunnan parantuessa.
- Osa sydänlääkkeistä saattaa aiheuttaa potenssi-ongelmia. Tilanteen korjaamiseksi voit keskustella niistä lääkärin kanssa.

## Jälkitarkastus

- Ensimmäinen jälkitarkastus on noin 1-2 kuukauden kuluttua.
- Jälkitarkastusajan saat kirjeitse kotiin.
- Hoitoyhteenveto löytyy Omakannasta <http://www.kanta.fi>

## Muuta

Ota yhteys ensisijaisesti Tyks:n sydänosastolle 1 tai terveystieteiden keskukseseen, jos

- haava alkaa erittää
- tulee rytmihäiriöitä tai hengenahdistusta
- ilmaantuu yli 38 asteen kuumetta, joka kestää yli 2 vrk, ja jolle ei löydy syytä.

## Sydänliitto ja KELA

Suomen Sydänliitto järjestää erilaisia tapahtumia, koulutusta ja kuntoutusta. Lisätietoja niistä ja oman alueesi sydänpiiristä saat numerosta 09 7527521 tai <http://sydanliitto.fi/>

KELA:lta on mahdollisuus anoa sairauspäivärahaa sekä korvauksia hammashoidosta, lääkkeistä, matkakuluista. Lisätietoja saat sairaalan sosiaalityöntekijältä, osaston henkilökunnalta tai osoitteesta <http://www.kela.fi/>

Mikäli olet saanut sepelvaltimotauti diagnoosin äskettäin, sinä ja läheisesi voitte osallistua Tyks:n Sydänkeskuksen järjestämään **sepelvaltimotautipotilaan ensitietopäivään**. Kysy lisää henkilökunnalta.

Pikaista paranemista!

Sydänsairaudet.fi tarjoaa tietoa aikuisten sydänsairauksista, niiden hoidosta sekä ennaltaehkäisystä.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.