

## Sydänleikkauksen jälkeen

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

### Haavat ja rintalasta

- Rinnan haavan ompleet sulavat itsekseen, 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 2 viikon kuluttua leikkauksesta.
- Haavat on sairaalassa suojattu teipeillä, jotka tulee poistaa kotona viimeistään ensimmäisen suihkukäynnin yhteydessä.
- tarvittaessa erittäville haavoille voit laittaa suihkun jälkeen suojasidoksen estämään vaatteiden tahriintumista ja haavan hankaamista.
- Rintalasta liitetään yhteen teräslangoilla, jotka jäävät paikoilleen. Ne eivät aiheuta hälytystä lentokentän turvatarkastuksessa.
- Rintalasta luutuu vähitellen kahden kuukauden aikana. Vältä tänä aikana rasitusta, ponnistelua, vartalon kiertoliikkeitä ja käsillä roikkumista. Nostorajoitus on ensimmäisen kuukauden ajan 5 kiloa ja toisen kuukauden ajan 10 kiloa.
- 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 kuukautta työn raskaudesta riippuen.

### Liikunta

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

### Ruokavalio ja nautintoaineet

- Ruokahalu saattaa olla leikkauksen jälkeen huono.
- Nauti 3–5 kevyttä ateriaa päivässä, tärkeimpinä aamupala ja lounas.

- Syö niin sanotun 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 kiloa kuukaudessa. Laihduttamisen voit aloittaa toivuttuasi, noin 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta.
- Alkoholia voit nauttia kohtuullisesti (1–2 annosta), mutta ei 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 (esimerkiksi 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 hellyys, läheisyys ja keskustelu ovat parisuhdetta lujittavia tekijöitä.
- Ohimenevää haluttomuutta voi esiintyä, mutta tilanne normalisoituu yleensä fyysisen kunnan parantuessa.
- Osa sydänlääkkeistä saattaa aiheuttaa potenssiongelmia. Tilanteen korjaamiseksi voit keskustella niistä lääkärisi kanssa.

## Jälkitarkastus

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

## Muuta

Ota yhteys ensisijaisesti Tyksin sydänosastolle 1 tai terveystieteiden keskukseseen, jos

- haavoille tulee kipua, kuumotusta, turvotusta tai ne alkavat erittää.
- ilmaantuu yli 38 asteen kuume, joka kestää yli 2 vuorokautta, ja jolle ei löydy syytä.
- tulee rytmihäiriöitä tai hengenahdistusta.

## **Sydänliitto ja KELA**

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

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

[Sydänsairaudet.fi](http://sydänsairaudet.fi) tarjoaa tietoa aikuisten sydänsairauksista, niiden hoidosta sekä ennaltaehkäisystä.

Pikaista paranemista !