

## SÜDAMEOPERATSIOONIKS VALMISTUMINE JA OPERATSIOONIJÄRGNE PARANEMISPERIOOD

### Operatsiooni eelselt:

- võtke haiglasse kaasa igapäevaselt tarvitavad ravimid ja varasem arsti määratud raviskeem. Jätke koju väärisesemed ja ehted.
- Operatsioonieelsel päeval saate süüa ja juua tavapäraselt. Võtke oma ravimid varasema raviskeemi järgi kuni arsti uute korraldusteni.

### Haiglasse saabumisel:

- mõõdetakse temperatuur, pulss ja vererõhk mõlemal käel;
- kaalutakse;
- tehakse EKG;
- võetakse vereanalüüsid;
- diabeetikul määratakse veresuhkru väärtused 3–4 korda ööpäevas;
- vajadusel tehakse röntgenpilt kopsudest või ultraheliuuring käe arteritest;
- anesteesia teostamine on seotud riskiga. Teile antakse täitmiseks anesteesia küsitlusleht, kuhu peate märkima võimalikult täpselt ja põhjalikult andmed oma tervisliku seisundi kohta.

### Haiglas olles:

- Teiega vestlevad õde, anestezioloog ja kirurg, kes tutvutavad eesootavaid protseduure ja vastavad Teie küsimustele;
- Teil tuleb allkirjastada nõusolek operatsiooniks;
- NB! Keelatud on tarvitada verd vedeldavaid ravimeid, nt Brilique, Eliquis, Hjertemagnyli, Marevani ja Plavix. Teavitage kindlasti õde või arsti nimetatud ravimite tarvitamisest;
- õhtul enne operatsiooni käige duši all;
- õhtul antakse Teile vastavalt anestezioloogi korraldusele uinumist soodustav ravim.

### Operatsioonipäeval:

- äratatakse Teid varahommikul kell 5.30–6.00;
- võtke hommikused anestezioloogi määratud ravimid;
- 6 tundi enne operatsiooni ei tohi süüa, juua piimatooteid ja viljalihaga mahla;
- võite juua selgeid vedelikke (vesi, must kohv, PreOP jook) kuni kella 6.30 (s.o 2 tundi enne operatsiooni);
- Teid raseeritakse, käite duši all ja Teile antakse selga puhtad riided;
- eemaldage kõik ehted, eemaldatavad hambaproteesid, kontaktläätsed, prillid jm. Hoiule antud väärtesemete kohta täidetakse hoiustamise akt ning asjad pannakse seifi hoiule;
- mobiiltelefoni operatsioonituppa ja intensiivravi osakonda kaasa võtta ei tohi, ka selle võite anda seifi;
- muud isiklikud asjad ja Teie riided hoiustatakse operatsiooni ajal lukustatud hoidlas;
- vastavalt anestezioloogi korraldusele antakse Teile rahustav tablett;
- operatsioonituppa sõidutatakse Teid voodiga kell 8.30.

### Operatsiooni ajal:

- veeni asetatud kanüüli kaudu manustavate ravimite tagajärjel Te uinute;
- tuimastust viib läbi anestezioloog, kes viibib Teie kõrval kogu operatsiooni aja;
- operatsioon kestab keskmiselt 3–5 tundi sõltuvalt operatsiooni mahust.

**Operatsiooni järgselt** viiakse Teid esmalt intensiivravi osakonda:

- vahetult pärast operatsiooni hingab Teie eest hingamisaparaat, kuna operatsiooni ajal saadud narkoosiainetest tõttu ei jõua Te veel ise hingata. Juhitaval hingamisel olles ei saa Te rääkida, personali esitatud küsimustele vastake noogutades või pead raputades. Õde on kogu aeg Teie läheduses. Hingamisaparaat võetakse ära, kui olete piisavalt ärkvel ja suudate ise hingata;
- pidevalt jälgitakse Teie elulisi näitajaid, nt vererõhku ja südame rütmi;
- võite tunda valu erinevates kehaosades, vajadusel võite valuvaigisteid õelt juurde küsida;
- operatsioonijärgselt võib esineda narkoosist ja valuvaigistitest põhjustatud iiveldust, see on tavapärane ja mööduv;
- alguses manustatakse Teile ravimeid otse veeni, kui seisund paraneb, saate ravimeid võtta suu kaudu;
- intensiivravi osakonnas on pidev masinate ja aparatuuri müra, mis võivad teie und häirida – vajadusel küsige uneravimit;
- pärast hingamisaparaadist vabastamist antakse Teile hingata auru, mis niisutab kopsusid ja aitab röga paremini välja köhida, kaasa aitab ka hingamisharjutuste sooritamine, mida Teile ette näidatakse;
- 2–3 tundi pärast hingamisaparaadist vabastamist aidatakse Teid istuma, käsi ja jalgu võite voodis olles mõõdukalt liigutada, soovitatav on lamada ka külili asendis;
- operatsioonile järgneval päeval (või olenevalt terviseseisundist ka hiljem) viiakse Teid intensiivravi osakonnast üle kardiokirurgia osakonna intensiivravi palatisse;
- intensiivravi palatis jälgitakse monitori abil pulssi, verehapnikku ja vererõhku ning mõõdetakse väljuva uriini kogust;
- tehakse täiendavad analüüsid ja uuringud: vereanalüüs, EKG ja vajadusel kopsuröntgen;
- võite istuda voodi serval, teisel päeval saate ka jalutada, alguses abistajaga;
- vajalik on teha puhumisharjutusi, selleks juhendab Teid füsioterapeut;
- valulikkus operatsiooni järgselt on tavapärane, Teile antakse raviskeemi järgi pidevalt valuvaigisteid ning vajadusel küsige täiendavat valuravi;
- operatsiooni ajal ja selle järgselt koguneb osa vereringes olevast vedelikust kudedesse, seetõttu võivad silmaalused, sõrmed ja jalad turses olla. Vedeliku ülemäärase kogunemise tõttu kudedesse saate vett väljutavaid ravimeid. Vedeliku kogunemise jälgimiseks Teid kaalutakse operatsiooni järgselt;
- sööma võite hakata kohe, kui tekib isu, tavaliselt söögiisu esialgu langeb;
- Teil võib tõusta palavik, mis tavaliselt langeb vähehaaval;
- operatsiooni ajal paigaldatakse Teile põiekateeter, mis jääb sisse paariks päevaks, et jälgida neerude tööd;
- operatsiooni ajal paigaldatud dreenid võetakse enamasti välja järgmisel päeval.
- seedetegevus võib olla aeglustunud, seda kergendatakse vajadusel kõhulahtistitega;
- alguses tunnete väsimust, see on tavapärane;
- pidevalt jälgitakse Teie vererõhku ja pulssi, rütmihäirete tekke võimalus on suurim 3. ja 4. operatsioonijärgsel päeval;
- duši alla võite minna alates kolmandast operatsioonijärgsest päevast, kui jaksate ise kõndida;
- seisundi paranemisel viiakse Teid tavapalatisse;
- haiglast koju saate umbes 10. operatsioonijärgsel päeval sõltuvalt Teie tervislikust seisundist.

## OPERATSIOONIJÄRGNE PARANEMISPERIOOD

Südameoperatsioonist paranemine kestab kuid, lõpliku hinnangu tulemuse kohta saab anda alles aasta möödumisel. Tehisklapi/ -klappide paigaldamine ei tähenda aktiivsest elust loobumist, paljud inimesed võivad elada aktiivsemat ja täisväärtuslikumat elu, kui vahetult enne operatsiooni. Operatsioonijärgne taastumine on individuaalne, jälgige enda enesetunnet ja käituge vastavalt sellele.

Paranemisperioodil võite tunda väsimust, ärritust, rahulolematust, samuti unehäireid, selle vastu võib aidata lõõgastumine. Taastumine on individuaalne, jälgige enda enesetunnet ja käituge sellest lähtuvalt. Kui kodus tekib palavik, pöörduge koheselt arsti poole.

Rinnaku luustumine võtab aega umbes 2–3 kuud, sel ajavahemikul vältige suurt pingutust, nt tõstmist, kandmist jms.

### Regulaarne liikumine

Liikudes paraneb südame jõudlus, hingamine ja vereringe. Esimese 3 kuu jooksul on parim liikumisviis rahulikult jalutamine võimalusel kuni 3 korda päevas. Hea enesetunde korral pikendage jalutuskäigu kestvust järk-järgult. Kolme kuu möödudes võite lisada füüsilist koormust vastavalt enesetundele – koormus on sobiv, kui saate mõnusa sooja tunde, kerge hingeldamine ja higistamine on lubatud. Liikumisharjutusi ärge tehke väsinuna, haigena või halva enesetunde korral. Halva ilmaga tehke toas kergeid võimlemisharjutusi. Pärast liikumisharjutusi puhake, tehke lõunauinakut.

### Toitumine

Tervislik ja regulaarne toitumine on parim viis oma tervise taastumisele kaasa aitamiseks. Tarvitage võimalikult vähe loomset rasva, sööge palju taimset toitu: marju, juur- ja puuvilju, lisage toitule võimalikult vähe soola, sööge rukkileiba ja erinevaid putrusid.

**Saunas käimine** on endiselt lubatud, kuid pidage meeles, et kiire kuuma ja külma vaheldumine tõstab vererõhku ja koormab südant, selle vältimiseks jahutage ennast pärast leili leige või jaheda duši all. Vältige liiga järske temperatuuri kontraste.

**Autosõit ja reisimine** on hea enesetunde korral lubatud 3 kuu möödumisel südameoperatsioonist. Esimesel aastal ei soovitata reisida suvekuudel lõunapoolsetesse riikidesse, kõrge temperatuur põhjustab südamele lisakoormust.

**Suitsetamine** on südamehaiguste peamine riskifaktor, seepärast on soovitatav sellest täielikult loobuda.

**Alkoholi** tagasihoidlik tarbimine (tervisenaps) ei ole ohtlik. Alkoholi liigtarbimine ja narkootiliste ainete kasutamine on kahjulik ja ohtlik ning põhjustab südamelihase jõudluse halvenemist. Pohmeluse perioodil tekib sageli ohtlikke rütmihäireid.

**Suguelu** – vahetult pärast operatsiooni jälgige enda enesetunnet, pingutamisel olge mõõdukas. Võimalik seksuaalsuse langus alguskuudel on üldjuhul mööduv nähtus ja tervenedes muutub olukord taas endiseks, tähtsaim on vastastikune armastus, austus ja hellus.

**Tööle naasmine** sõltub tervenemise kiirusest ja töötingimustest. Kui tervenemine ei kulge ootuspäraselt, võib raviarst soovitada invaliidsuspensionile jäämise võimalust.

**Järelkontrolli** vajaduse ja toimumise osas saate informatsiooni opereerinud kirurgilt või osakonna kardioloogilt.

Koostanud: SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn