



دل كا بائى پاس آپريشن

مريض كے ليے هدايت نامہ



چیف آف کارڈیو تھوریکس سرجری کا پیغام

دل کی سرجری محض ایک طبی عمل نہیں بلکہ ایک مکمل سفر ہے، جس میں درست تیاری، ماہر سرجیکل نگہداشت اور بعد ازاں محتاط بحالی شامل ہوتی ہے۔

یہ رہنما کتابچہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کی رہنمائی کے لیے ترتیب دیا گیا ہے تاکہ آپ علاج کے ہر مرحلے کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔ اس میں شامل ہدایات اور احتیاطی تدابیر ہمارے طبی تجربے اور بین الاقوامی معیارات کی روشنی میں مرتب کی گئی ہیں۔ سرجری سے قبل اور بعد میں ان ہدایات پر مکمل عمل محفوظ علاج، بہتر بحالی اور دیرپا نتائج کے حصول کے لیے نہایت اہم ہے۔

ٹہا ہارٹ انسٹی ٹیوٹ میں ہماری کارڈیو تھوریکس سرجری، اینسٹیتھیزیا، نرسنگ اور بحالی کی ٹیمیں باہمی اشتراک سے آپ کی صحت اور حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ہمہ وقت کوشاں رہتی ہیں۔ تاہم، علاج کی کامیابی میں مریض اور اہل خانہ کا تعاون بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ آپ کی سمجھ بوجھ اور ان ہدایات پر عمل پیکار کیوں کے خطرات کو کم کرنے اور صحت یابی کے عمل کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

میں آپ اور آپ کے اہل خانہ سے گزارش کرتا ہوں کہ اس کتابچے کا بغور مطالعہ کریں اور کسی بھی سوال یا تشویش کی صورت میں ہماری طبی ٹیم سے رہنمائی حاصل کریں۔ ہم علاج کے ہر مرحلے میں آپ کے ساتھ ہیں۔



ڈاکٹر احسن میمن

چیف آف کارڈیو تھوریکس سرجری
ٹہا ہارٹ انسٹی ٹیوٹ

1: سرجری سے پہلے

کورونری بائی پاس ہارٹ سرجری

کارونری آرٹری بائی پاس گرافٹ سرجری یہ ایک ایسا آپریشن ہے جس میں جسم کے کسی دوسرے حصے کی شریانوں یا نسوں کو لے کر دل کی شریانوں کو خون کی ضروری فراہمی بحال کی جاتی ہے۔ خصوصاً استعمال کی جانے والی شریان سینے کے اندر یا سینے کی ہڈی کے ساتھ ہوتی ہے۔ اس کو اندرونی میمیری (Mammary) یا اندرونی تھیوراسک (Thoracic) آرٹری کہتے ہیں۔ عام طور پر استعمال کی جانے والی نس (رگ) جلد کے ذریعے ٹانگ کے اندر کی طرف ہوتی ہے اور سیفونوس وین (Saphenous Vein) کہلاتی ہے۔ سرجری کے دوران ان شریانوں یا نسوں کو دل کی شریانوں سے براہ راست ملا دیا جاتا ہے کہ نس یا شریان کے ایک سرے کو Aorta سے اور دوسرے سرے کو دل کی شریان سے اس طرح ملا دیا جاتا ہے کہ رکاوٹ کے مقام پر خون کے گزرنے کے لئے نیا راستہ (بائی پاس) بن جاتا ہے۔



بائی پاس سرجری دل کی بیماری کا مکمل علاج نہیں ہے:

بائی پاس سرجری کی مدد سے دل کے مرض کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور بیشتر مریض ایک بہتر زندگی گزار سکتے ہیں۔ دل کی شریانوں کی بیماری کی نوعیت ایسی ہے کہ آہستہ آہستہ بڑھتی رہتی ہے، یہاں تک کہ دل کی باقی شریانیں اور بائی پاس بھی بند ہو سکتے ہیں۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ دل کے مرض کی ضرور رساں وجوہات پر قابو پانے پر پوری توجہ دیں۔ اسی طرح آپ اپنی بائی پاس سرجری سے بہترین اور دیرپا نتائج حاصل کر سکیں گے۔



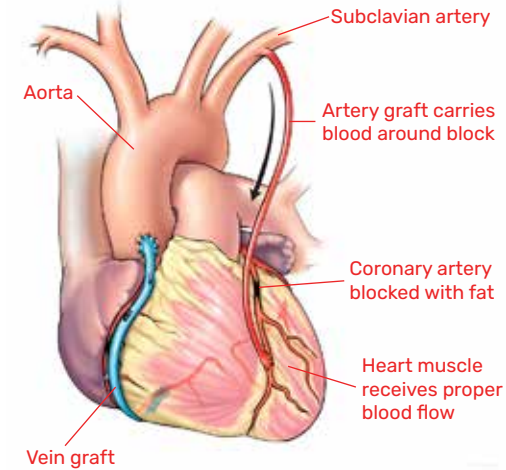
کورونری آرٹری بائی پاس گرافٹنگ سرجری (CABG)

کورونری آرٹری بائی پاس گرافٹنگ (CABG) ایک ایسا عمل جراحی ہے جس میں سرجن سینے کی شریان یا پھر مریض کی ٹانگ یا بازو میں شریان کے ایک حصے کو آکسیجن سے بھر پور خون دل تک پہنچانے کے لئے ایک نئے راستے کے طور پر تیار کرتا ہے۔

دل کی سرجری (بائی پاس گرافٹ سرجری) کا مقصد یہ ہے کہ دل کی شریانوں میں خون کی روانی میں اضافہ ہو، جس کے نتیجے میں سینے کا درد (انجائنا پیکٹورس) بالکل دور ہو سکتا ہے۔ یہ درد ورزش کے بعد اور بعض مریضوں میں آرام کی حالت میں بھی محسوس ہوتا ہے۔ دیگر نمایاں فوائد میں کام کے بعد تھکن میں کمی، دواؤں کی کم ضرورت اور بہتر صحت کا احساس شامل ہے۔ شدید نوعیت کا مرض رکھنے والے افراد کی زندگی میں اس آپریشن کے باعث اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ اس آپریشن سے دل کے دورے سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ یہ کتابچہ یہ سمجھنے میں مددگار ہوگا کہ اوپن ہارٹ سرجری سے پیشتر، اس کے دوران اور اس کے بعد اعلیٰ مہارت یافتہ ڈاکٹرز، نرسز اور تکنیکی عملے پر مشتمل ٹیم مل کر کس طرح آپ کے علاج اور نگہداشت کی خدمات انجام دیتی ہے۔

تمام عملے کی مشترکہ کوشش اور آپ کے تعاون ہی سے اس بات کو ممکن بنایا جاسکتا ہے کہ آپ کی سرجری کے بہترین نتائج حاصل ہوں۔

Coronary artery bypass grafting (CABG)



مریض کا اسپتال میں قیام:

ہسپتال میں سرجری کے دن وہ مریض جن کی کرونری آرٹری بائی پاس گرافٹنگ (CABG) ہوتی ہے وہ ایک، دو دن (ICU) انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں ٹھہرتے ہیں، بشمول مریض کے ہسپتال میں 5-7 دن کا قیام ہوتا ہے۔

آپریشن سے پہلے کی تیاری:

02 سرجری سے پہلے کی رات کی ہدایت

01 رجسٹریشن اور ایڈمیشن سے پہلے

04 سرجری کے دن کی معلومات

03 آپکی سرجری ٹیم سے ملاقات



03

ہدایت نامہ

رجسٹریشن اور ایڈمیشن سے پہلے

اگر آپ OPD میں سرجن کو وزٹ کر رہے ہیں تو وہ آپ کو ہسپتال میں قیام کا فارم مہیا کرے گا، جس میں آپ کے ہسپتال میں داخلے کی تاریخ اور سرجری کی تاریخ درج ہوگی۔ خون لینا اور لیبارٹری ٹیسٹ کی تیاری کے لئے آپ کو ہسپتال میں داخلے کی تاریخ پر ٹھیک 10 بجے صبح بلنگ سیکشن پر رپورٹ کرنا ہوگا۔ سابقہ میڈیکل ڈیٹا، انجیوگرافی کی سی ڈی اور طبی نسخہ اپنے ہمراہ ضرور لائیں۔ اگر ممکن ہو OPD میں معائنہ کرنے پر اپنا بلڈ گروپ معلوم کر لیں۔



ہسپتال میں آمد:

ایک بار آپ کے طے شدہ شعبہ میں داخلے کے بعد آپ کو ہسپتال کے کپڑے مہیا کر دیا جائے گا۔ آپ کے گھر والے یا وہ شخص جو آپ کے ہمراہ ہوگا اسے تمام کپڑے اور دوسری ضروری اشیاء فراہم کر دی جائیں گی۔

اگر آپ ہسپتال میں پہلے ہی سے داخل ہیں:

اگر آپ ہسپتال میں پہلے سے داخل ہیں تو آپ کو آپریشن سے ایک رات پہلے آپ کی سرجری کے درست اوقات بتادیئے جائیں گے۔ سرجری کے بعد آپ کا بیڈ یا کمرہ تبدیل کر دیا جائے گا۔



04

ہدایت نامہ

سرجری سے ایک رات پہلے:

آپ کے سرجیکل نرس آپ کو سرجری سے ایک رات پہلے ہدایات فراہم کریں گے۔ سرجری سے ایک رات پہلے آپ نارمل غذا کھا سکتے ہیں لیکن رات 12 بجے کے بعد کچھ بھی کھا، پی یا چبانہیں سکتے، بشمول گم، منٹس، پانی وغیرہ۔ دانت صاف کرنے کے دوران، پانی نکلنے سے گریز کریں۔ آپریشن سے پہلے آپ کے جسم پر خاص طور پر آپ کے سینے اور ٹانگوں کے بال صاف کر دیے جائیں گے۔

نہانے کے لئے گردن سے لے کر نیچے تک فراہم کیے گئے جراثیم کش / اینٹی بیکیٹریل صابن کا استعمال کریں۔ خواتین کسی قسم کا میک اپ نہ کریں اور نیل پالش بھی نہ لگائیں۔ اپنی چوڑی گھڑیاں، نقدی اور دوسری قیمتی اشیاء گھر پر چھوڑ کر آئیں یا اپنے ہمراہ آنے والے کے حوالے کر دیں۔

2: سرجری کے دوران

آپریشن تھیٹر / روم میں آمد:

آپ کو انتظار گاہ میں کچھ وقت گزارنا ہوگا اور OR میں داخل ہونے پر اورڈنرس آپ کی صحیح معلومات OR کے اسٹاف کو دیں گے۔ OR کا درجہ حرارت ٹھنڈا رہتا ہے اور یہ کافی روشن بھی ہوتا ہے۔ یہاں مشینوں کا شور بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو بہت زیادہ ٹھنڈ محسوس ہو تو براہ کرم نرس سے کمبل مانگ لیں۔

OR نرس آپ سے آپ کا نام اور آپ کے سرجن کا نام پوچھیں گے اور آپ کو ہونے والی سرجری کے بارے میں سمجھائیں گے۔ آپ کی باقاعدہ شناخت کی گارنٹی کے طور پر OR میں آپ کا چارٹ اور شناختی بیڈ دوبارہ چیک کیا جائے گا۔ سرجری سے پہلے آپ کو بے ہوش کیا جائے گا جس سے آپ کو غنودگی اور بھاری پن محسوس ہوگا۔ آپ کی انسٹھیزیا ٹیم بہترین آلات اور حفاظتی تدابیر جن میں مونیٹرز وغیرہ شامل ہیں، ان کا استعمال کرے گی تاکہ اس بات کا اطمینان رہے کہ آپ سرجری کے دوران تمام وقت محفوظ طریقے سے بے ہوش رہیں۔ ٹیم آپ کے دل کی برقی جانچ نبض کی رفتار، سانس اور دوسرے اہم جسمانی عوامل کی مستقل نگرانی کرے گی۔



06

ہدایت نامہ



05

ہدایت نامہ

ICU (انتہائی نگہداشت وارڈ) میں آپ کی صحت یابی ICU میں جاگنے کے وقت:

آپ کی سرجری کے بعد فوری طور پر آپ کو صحت یابی کے ICU میں لے جایا جائے گا، جہاں خصوصی طور پر نرسز آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔ ان کا مقصد آپ کو بحفاظت اور محفوظ طریقے سے جلد صحت یابی میں مدد دینا ہے۔ آپ کے سرجن کے علاوہ آنسٹھیزیا کے ممبرز سرجیکل اور کارڈیالوجی ٹیم بھی OR میں آپ کی دیکھ بھال اور ICU میں آپ کی طبیعت میں بہتری کا جائزہ لیتی رہے گی۔

چونکہ ICU ایک مصروف جگہ ہے تو وہاں تیز روشنی اور دن بھر ہلچل رہے گی۔ زیادہ تر آوازیں کمرے میں موجود میٹریز اور دوسری طرح کے آلات کے باعث ہوں گی۔ اندرونی آنسٹھیزیشن دینے والی مشین کی مدد سے آپ کی دوائیں جن میں درد کی دوائیں بھی شامل ہیں، آپ کو (IV) رگ کے ذریعے مقررہ مقدار میں دی جائیں گی۔

نیند کے دوران آپ کو ایک اینڈوٹریکیل ٹیوب (سانس لینے کی نالی) لگائی جائے گی۔ ویٹیلیٹری سے جڑی یہ ٹیوب سانس لینے میں آپ کی معاونت کرے گی۔ نالی لگنے کے باعث آپ بات نہیں کر سکتے اور نہ ہی کچھ نکل سکتے ہیں اس لیے آپ کے نرس آپ کی ضروریات کے بارے میں پہلے سے جانتے ہوئے آپ سے سوال کریں گے جس کے لئے آپ کو اپنا سر ہلا کر ہاں یا نہ میں جواب دینا ہوگا۔ جب آپ پوری طرح سے ہوش میں آجائیں گے اور سانس لینے لگیں گے تو سانس کی نالی نکال دی جائے گی اور آپ بات کر سکیں گے۔ ICU میں داخل ہونے پر آپ کو کچھ دیر ٹھنڈک اور کپکپی بہت محسوس ہوگی جو کہ نارمل بات ہے۔ آپ کی نرس آپ کو مکمل مہیا کر دے گی۔



آپ کو پیاس لگنا نارمل بات ہے جو کہ سرجری سے پہلے یا سرجری کے دوران آپ کو دی گئی دوائیوں یا آپریشن سے پہلے کچھ نہ کھانے پینے کی وجہ سے محسوس ہوگی۔ پیاس لگنے کے باوجود (ICU) میں رہتے ہوئے آپ کو کیا اور کتنا پینے کو دیا جائے گا اس کی مقدار کو محدود رکھا جائے گا۔

درد پر قابو پانا:

اگرچہ تمام مریض سرجری سے ہونے والے درد کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں لیکن سرجری کے بعد درد کی شدت اتنی نہیں ہوتی جتنی زیادہ تر مریض امید کرتے ہیں۔ تکلیف کو قابو میں رکھنے کے لئے دوائیاں یا تو آنسٹھیزیشن کے ذریعے دی جاتی ہیں یا پھر کھلائی جاتی ہیں۔

کھانا سانس لینا:

ICU میں صحت یاب ہونے کے دوران نرسز، آپ کے بلڈ پریشر، نبض کی رفتار اور سانس کی نگرانی کرتے رہیں گے۔ آپ کو آپریشن کے بعد ہونے والے نمونیا سے بچانے کے لئے نرسز اور سانس کی تھراپی کرنے والے ماہر سرجری کے دوران آپ کے پیچھڑووں میں جمع ہونے والی کسی بھی رطوبت (سیکریشن) کو وقفے وقفے سے دور کرتے رہیں گے۔ جیسے ہی آپ کی سانس لینے کی نالی (بریتھنگ ٹیوب) نکالی جائے، آپ کو سانس کی بیماںش کرنے والا آلہ استعمال کرنے کے ساتھ کھانسنے کی ورزش بھی شروع کر دینی چاہیے۔ اپنے ہسپتال کے کمرے میں منتقل ہونے کے بعد بھی، جاگنے کے ہر گھنٹے پر اس ورزش کو جاری رکھنا چاہیے۔

تحریک اور پوزیشن میں تبدیلیاں:

بستر پر لیٹے لیٹے حرکت کرنے اور اپنی پوزیشن میں تبدیلی لانے کے دوران خون ٹانگوں تک پہنچنے اور پیچھڑووں میں جمع ہونے والی کسی بھی رطوبت (سیکریشن) کو دور کرنے میں مدد ملے گی، آپ اپنے پیروں کو حرکت دے کر تیزی سے دائیں یا بائیں جانب لہرا کر، اپنے سر کی جانب اوپر اور پھر واپس اپنے پیر کی جانب نیچے لا سکتے ہیں آپ کے نرس آپ کی پوزیشن ایک طرف سے دوسری طرف بدلنے میں مدد کریں گے۔

ICU سے آپ کا ڈسچارج:

آپ کے سرجن اور آنسٹھیزیا لوجسٹ آپ کی ICU سے HDU میں منتقلی کے صحیح وقت کا تعین کریں گے۔ زیادہ تر مریض سرجری کے دوسرے ہی دن منتقل کر دیئے جاتے ہیں۔ اگر آپ ICU میں ایک دن سے زیادہ رہتے ہیں تو آپ کا سرجن یا سرجری ٹیم کا کوئی رکن آپ کو تاخیر کی وجوہات کے بارے میں سمجھا دے گا۔ ICU میں اضافی وقت اکثر احتیاطی وجوہات کی بناء پر گزارا جاتا ہے جو کسی مسئلے کی طرف اشارہ نہیں کرتا۔

HDU (کمرے وارڈ)

سرگرمیوں کا دوبارہ آغاز:

آپ کے ICU میں قیام کے بعد آپ کو متعلقہ وارڈ کارڈ نیک سرجری HDU میں منتقل کر دیا جائے گا، جہاں عملہ آپ کی صحت کی نگرانی کرے گا اور آپ کو جلد سے جلد صحت یاب ہونے میں مدد کرے گا۔ سی ٹی یونٹ میں آپ کی دوبارہ منتقلی پر آپ کو اپنی سرگرمیاں بڑھا دینی چاہئیں، کرسی پر بیٹھنے کا آغاز کریں اور آہستہ آہستہ اپنی سرگرمیوں میں اضافہ کریں یہاں تک کہ ایک دن میں کئی بار چلنے لگیں۔

جیسے ہی آپ کچھ کرنے کے قابل ہوں گے، آپ کو روزمرہ (صفائی کے معمولات جیسے دانت صاف کرنے اور نہانے دھونے کے لئے غسل خانے میں جانے کے لئے مدد دی جائے گی۔ آپ کی جلد صحت یابی کے لئے یہ کام آپ کو خود کرنے کے لئے آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی لیکن کسی بھی کام کے لئے آپ ہمیشہ اپنی نرس سے مدد لے سکتے ہیں۔ نرسنگ اسٹاف آپ کی تکلیف کا اندازہ لگا کر ضرورت کے مطابق درد کی دوا دیں گے۔ اگر آپ کو تکلیف محسوس ہو رہی ہو تو اپنے نرس سے درد کی دوا طلب کریں۔

ہارٹ سرجری کے بعد سرگرمیوں اور ورزش کا دوبارہ آغاز وزن اٹھانا:



اگر آپ کی سرجری کی وجہ سے آپ کے (سینے کی ہڈی) کو کاٹا گیا ہے تو اس کو ٹھیک ہونے میں چھ سے آٹھ ہفتے لگیں گے۔ اس عرصے کے دوران اگر آپ چاہیں تو گھر کے ہلکے پھلکے کام انجام دے سکتے ہیں۔ جیسے کہ خریداری، کھانا پکانا، ہلکی پھلکی باغبانی، صفائی اور برتن دھونا وغیرہ۔

جب تک آپ کے ڈاکٹر نہ کہے، دو کلو پانچ پاؤنڈ سے زیادہ وزنی سامان نہ اٹھائیں اور نہ ہی جھکیں یا کھینچیں۔ 15 منٹ سے زیادہ ایک ہی جگہ پر کھڑے نہ رہیں۔ ایک گھنٹے سے زیادہ ایک ہی جگہ پر نہ بیٹھیں۔ کچھ منٹ کا وقفہ لیں اور ادھر ادھر چلیں پھریں یا اپنی ٹانگوں کو حرکت دیں۔

گھر واپسی:

سرجری کے بعد گھر واپسی پر ہسپتال سے خارج ہونا عموماً ایک آرام دہ احساس ہوتا ہے لیکن کبھی اس سے کچھ پریشانی بھی لاحق ہو سکتی ہے تاہم جب تک نتیجہ پر اعتماد نہیں ہو جاتا اور یہ نہیں لگتا کہ آپ جسمانی طور پر گھر واپسی کے لئے تیار ہیں ہم آپ کو خارج نہیں کریں گے لہذا اطمینان رکھیں۔ آپ کے ہسپتال سے خارج ہونے پر آپ کی گھر بیو دیکھ بھال کے لئے آپ کی سرجری ٹیم اور نرسنگ اسٹاف کی طرف سے آپ کو ہدایات دی جائیں گی۔ ان ہدایات میں آپ کی صحت کی بحالی (Rehabilitation) کا پروگرام، دوائیاں جن کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے، آپ کا آئندہ معائنے کی تاریخ اور دیگر ضروری معلومات شامل ہیں۔

صحت یابی:

آپ کی صحت یابی کو عموماً چار سے چھ ہفتے لگ سکتے ہیں جس کا انحصار آپ کی سرجری سے پہلے کی صورت حال پر ہوتا ہے۔ سرجری کے پہلے چند ہفتوں میں معمولی درد اور تکلیف ہونا لازمی بات ہے۔ اگر آپ کو ورزش کرنے سے بہت بے چینی محسوس ہوتی ہے تو ڈاکٹر کی تجویز کردہ درد کی گولیاں ورزش شروع کرنے سے آدھے سے ایک گھنٹہ پہلے لیں۔

جسمانی سرگرمیاں/تحریک:



کسی بھی ایسی نقل و حرکت سے گریز کریں جس کا نتیجہ تکلیف دہ چوٹ ہو سکتی ہے۔ ہلکے پھلکے کام جس کے دوران آپ کے ہاتھ آپ کے کندھے سے اوپر ہوں، جاری رکھ سکتے ہیں مثلاً بال سنوارنا، لیکن ایسا کوئی کام نہ کریں جس میں آپ کے ہاتھ آپ کے کندھوں سے زیادہ وقت کے لئے اوپر ہوں، جیسے کھڑکی دھونا یا کسی اونچے شیلف کی صفائی کرنا، کوئی بھی ایسا کام نہ کریں جو آپ کے سینے کے گرد تکلیف یا کھینچاؤ کا باعث بنے۔

اپنے دن سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے سب سے اہم کام پہلے انجام دینے کی منصوبہ بندی کریں۔ سب کام ایک ساتھ کرنے کی کوشش نہ کریں اور نامکمل کاموں کو دوسرے دن کے لئے ترتیب دیں۔ یہ بات طے کر لیں کہ ان کاموں کے دوران آپ کو آرام کا مناسب وقفہ ملے گا۔

سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا:

سیڑھیاں چڑھنے اور اترنے میں کوئی حرج نہیں ہے مگر چونکہ سرجری کے بعد آپ کا توازن بگڑ سکتا ہے اس لئے احتیاط کریں اور جب سیڑھیاں چڑھیں اور اتریں تو کسی سہارے کو پکڑیں۔ اوپر جانے یا نیچے آنے کے دوران چڑھنے یا اترنے سے پہلے اگر ضرورت محسوس کریں تو رک جائیں اور آرام کریں۔



تھکاوٹ (Fatigue):

سرجری ہونے پر مریض کی سب سے پہلی شکایت تھکاوٹ محسوس کرنا ہے۔ (تھکاوٹ آپ کے ہسپتال میں لمبے عرصے تک ٹھہرنے کے باعث نیند میں کمی اور طاقت، جو آپ کا جسم زخم بھرنے اور درد سے لڑنے میں صرف کرتا ہے)، اس کی کمی کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کام کے دوران وقفہ دیں جس سے آپ کو آرام کا وقت مل سکے۔ زیادہ سے زیادہ نیند لیں۔ باقاعدگی سے چلیں پھریں، اچھا کھائیں اور ضرورت کے مطابق درد کی دوائیں استعمال کریں۔ جب بھی آپ تھک جائیں تو آرام کریں۔ کروٹ سے سونا بہتر ہے۔ نیند نہ آنے کی صورت میں ڈاکٹر کی تجویز کردہ نیند کی دوا سونے سے پہلے لے لیں۔



گاڑی میں سفر:

اپنی سرجری کی تاریخ سے لے کر چار سے آٹھ ہفتوں تک آپ کو گاڑی نہیں چلانی چاہیے۔ آپ کسی بھی وقت ایک مسافر کے طور پر گاڑی میں سفر کر سکتے ہیں۔ سیٹ بیلٹ لازمی پہنیں۔ (تحفظ کے لئے نرم تولیے یا تکیے کو حفاظت کے طور پر استعمال کریں)۔



کام کا دوبارہ آغاز:

آپ کی کام پر واپسی کا انحصار آپ کے کام کی نوعیت اور آپ کی توانائی پر ہے۔ زیادہ تر مریض یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ پوری طرح توانا ہو گئے ہیں جبکہ عموماً اس میں 4 سے 6 ہفتے لگ جاتے ہیں۔ آپ کی کام پر واپسی، آپ کا اور آپ کے سرجن کا مشترکہ فیصلہ ہونا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو شروع میں آپ آدھا دن (halfdays) کام کرنے پر غور کریں۔

جنسی عمل:

سرجری کے 4 سے 6 ہفتوں کے بعد آپ جنسی عمل دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔ تاہم آپ کے (اسٹرنم میں چیرا) میں درد کے بعد جنسی عمل کسی حد تک محدود ہو سکتا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ سرجری کے بعد کے پہلے آٹھ ہفتوں میں کسی ایسی سرگرمی یا پوزیشن سے گریز کریں جس سے آپ کے سینے کے گرد تکلیف یا کھنچاؤ محسوس ہو جیسا کہ اپنے ہاتھوں پر وزن اٹھانا۔

سفر:

چھٹیوں اور لمبے سفر میں تقریباً 2 سے 3 ہفتوں کی تاخیر کر دیں یا پھر جب تک آپ اپنے سرجن سے اپنا پہلا معائنہ نہ کروالیں۔ ہسپتال سے چھٹی ہونے کی تاریخ سے لے کر 2 ہفتوں تک ہوائی سفر سے گریز کریں۔ اس پابندی کا مقصد آپ کو کسی بھی تکلیف کی صورت میں اپنے سرجن سے زیادہ دور رہنے سے روکنا ہے جو کہ ایک مسئلہ پیدا کر سکتا ہے۔



زخموں کا بھرنا اور بخنوں پر سو جن:

سینے اور ٹانگ کے زخموں کو ابھرنے میں تقریباً 4 سے 6 ہفتے درکار ہیں۔ ممکن ہے کہ بائی پاس کے لئے جس ٹانگ سے نس لی گئی ہے اس کے بخنوں پر سو جن ہو جائے۔ اس ٹانگ پر کھڑے ہونے سے جلن بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ کیفیات عموماً چند ہفتوں میں بہتر ہو جاتی ہیں مگر کبھی سو جن وغیرہ کچھ ماہ تک ہوتی رہتی ہے۔



ورزش:

مناسب ورزش سے آپ کو شفاء اور صحت یابی میں مدد کے ساتھ توانائی میں اضافہ کرنے اور روزمرہ زندگی میں ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔



ورزش کرنے کے لئے تجاویز:

ہیں۔ شروع میں اپنے ساتھ کسی کوچبل قدمی پر لے جائیں۔ ہمیشہ آرام دہ کپڑے اور جوتے پہنیں۔ اگر موسم خراب ہو یا بہت سرد ہو تو ورزش نہ کریں۔ لمبی جگہ جہاں درجہ حرارت قابو میں ہو جائے شاپنگ مال کا اندرونی حصہ واک کرنے کیلئے اچھی جگہ ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بہت مشکل ورزش نہ کریں۔ اگر تھکن محسوس ہو، سانس رکنے لگے، چکر آئیں یا سینے میں تکلیف ہو تو روک جائیں۔ اگر یہ علامات قائم رہیں اور آپ باقاعدگی سے ورزش نہیں کر پارہے ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سرجری کے فوراً بعد اور لمبے عرصے کے لئے محفوظ ورزش سے متعلق اپنے ڈاکٹر یا کارڈیالوجسٹ سے مشورہ کریں۔ روزانہ ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔ روزانہ واک کرنے کی کوشش کریں اور وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ فاصلے میں اضافہ کریں۔ زیادہ فاصلے پر جانے کے بجائے آپ کو اپنے بلاک کے ارد گرد کئی بار واک کرنی چاہیے تاکہ آپ اپنے گھر سے ہمیشہ نزدیک رہیں۔ اس بات کی فکر نہ کریں کہ آپ کتنا تیز چلتے ہیں جبکہ اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کتنا چلتے

ہسپتال سے چھٹی کے بعد پہلی ملاقات ڈاکٹر سے معائنہ:

چھٹی کے وقت آپ کو ایک تشخیصی ٹیسٹ کا پرچہ بھی فراہم کیا جائے گا جس میں کچھ بنیادی ٹیسٹ کی تفصیل ہوگی اور معائنے کے لیے آتے وقت ٹیسٹ کی رپورٹس ساتھ لانا ضروری ہوں۔ وہ ٹیسٹ درج ذیل ہیں:

- سی بی سی
- یوریا
- کریئٹینائن
- الیکٹرولائٹس
- ایکس رے (سینے)
- آئی این آر



- کچھ دوسرے ٹیسٹ بھی ہو سکتے ہیں، جن کی وضاحت آپ کو چھٹی کے وقت کی جائے گی۔
- آپ کو اپنے پہلے معائنہ پر ہسپتال سے چھٹی کا خلاصہ، لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج اور ایکس رے اپنے ساتھ لانا ہونگے۔

آپ کو ہسپتال کی چھٹی سے پہلے چیک اپ ملاقات کی تاریخ دی جائے گی جو چھٹی کے دن سے 10 دن کے اندر ہے اور نرسنگ عملے کی طرف سے اس کی اچھی طرح وضاحت کی جائے گی۔

آپ کو اپنے ڈاکٹر کو کب کال کرنی چاہیے؟

- 1- جب بخار 101 فارن ہائیٹ 38.0 سینٹی گریڈ سے زیادہ ہو۔
- 2- انتہائی تھکن محسوس ہونے پر۔
- 3- سانس لینے میں مشکل ہونے پر۔
- 4- چکر آنے یا بے ہوش ہونے پر۔

- 5- دل کی ڈھڑکن کے تیز یا بے قاعدہ ہونے پر۔
- 6- زخم کی جگہ کی سرنخی میں اضافہ، تکلیف یا پیپ بہنے پر۔
- 7- شدید تھکن یا الٹی کی صورت میں۔
- 8- بیرونی زخم سے زیادہ خون بہہ جانے پر۔
- 9- مسلسل کھانسی ہونے پر۔

نماز کی ادائیگی:

سرجری کے بعد 6 ہفتوں تک نماز میں گھٹنوں سے نیچے زمین تک جھکنا مناسب نہیں۔ تاہم آپ آرام دہ طریقے سے بیٹھ کر باقاعدگی سے عبادت کر سکتے ہیں۔

ذہنی کارکردگی:

اگرچہ سرجری کے فوراً بعد آپ ذہنی طور پر متحرک محسوس نہیں کرتے لیکن آپ کی صحت یابی اور آرام کے بعد آپ کا ذہنی عمل نارمل ہو جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ آپ کی یادداشت، توجہ، واقفیت اور زبانی طور پر چیزوں کو سمجھنے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔ ذہنی مشقت والے کام دوبارہ انجام دینے میں آپ کو کچھ ہفتے لگ سکتے ہیں اس لئے صبر سے کام لیں۔

نیند کے معمولات کی بحالی:

نیند کے معمولات بحال ہونے میں 2 سے 3 ہفتے لگ سکتے ہیں۔

بہتر نیند کے لئے ان تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کریں:

اس بات کو یقینی بنائیں کہ روزمرہ کی سرگرمیوں کے دوران وقفوں میں آپ مناسب آرام کر سکیں لیکن دن میں سونے سے گریز کریں۔ اگر آپ کے ذہن پر کوئی بوجھ ہو تو خاندان کے کسی بھروسے مند فرد یا دوست سے اس کے بارے میں بات کریں، تاکہ جب آپ سونے کی کوشش کریں تو کوئی بوجھ نہ ہو۔ رات کے کھانے کے بعد خاص طور پر Caffeine والے مشروبات جیسے کافی، چاکلیٹ سے گریز کریں۔ اگر دو سے تین ہفتوں کے بعد بھی آپ کو سونے میں مسئلہ درپیش ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



آرام سے غسل کریں (اگر نہانے کی اجازت ہو تو)۔
سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے اپنی درد کی دوا کھالیں۔
تکیوں کو ترتیب سے رکھ کر سونے کے لئے آرام دہ پوزیشن بنائیں۔

رات کو پسینہ آنا:

شروع میں چند ہفتوں میں مریض اکثر رات میں پسینہ آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ اگر ایسا محسوس ہو تو اپنا بخار دیکھیں کہیں آپ کو بخار نہ ہو۔ اگر آپ کا درجہ حرارت 101 فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، اگر آپ کو بخار نہیں ہے تو اس صورت میں پسینہ آنے کی کیفیت ختم ہونے کا انتظار کرتے ہوئے جتنا ممکن ہو خود کو آرام دیں اور پرسکون رکھیں۔ اپنے بستر کی چادر اور پاجامہ بدل لیں تاکہ آپ کیلے بستر پر نہ سوسیں، رات میں پسینہ آنے کی کیفیت عموماً چند ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔



نیند کا متاثر ہونا:

سرجری کے بعد بعض مریض ڈراؤنے خواب یا بے خوابی کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت بھی وقت کے ساتھ ختم ہو جاتی ہے۔ رات میں بہتر نیند کے لئے دو پہر میں سونے کے اوقات میں کمی کرنے کی کوشش کرنی چاہیے یا سہ پہر میں سرگرمیوں کو بڑھا دینا چاہیے تاکہ شام کو تھکن کی وجہ سے بھر پور نیند ہو جائے۔ پشت، کروٹ سے سونا نقصان دہ نہیں ہے۔ اس سے آپ کی (زخم) کو چوٹ نہیں پہنچے گی۔



صحت بخش خوراک:

صحت بخش غذا کا استعمال کریں، ورزش کے ساتھ صحت بخش خوراک آپ کی صحت یابی اور شفا یابی کی رفتار میں اضافہ کر دے گی۔ مریض کو تقریباً 3 ہفتے تک ٹھیک سے بھوک نہ لگنا ایک عام بات ہے۔ اگر آپ کو بھوک بہت کم لگتی ہے تو تھوڑی لیکن متواتر غذا کھانے کی کوشش کریں۔ چھٹی کے وقت ڈائنیشن آپ کو آپ کی ضرورت کے مطابق خوراک سے متعلق ہدایات دے گا۔

صحت بخش کھانے سے متعلق تجاویز:

مختلف قسم کے صحت بخش کھانوں کا انتخاب کریں، ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جن میں پروٹین موجود ہو جیسے انڈہ گوشت، مرغی، مچھلی، دودھ، دہی کا انتخاب کریں۔ کم مقدار میں مگر زیادہ مرتبہ کھانا کھائیں۔ پھل، سبزیاں اور اناج زیادہ کھائیں۔ پانی زیادہ پیئیں۔ جسنے والی چکنائی جیسے گھی مکھن، ملائی، گوشت کی چربی سے پرہیز کریں۔



تمباکو نوشی ترک کر دیں:

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیں، یہ آپ کے دل کے لئے آپ کی طرف سے کیا جانے والا سب سے بہترین عمل ہوگا، سگریٹ نوشی سے دل کو آکسیجن کم مقدار میں ملتی ہے اس سے پلاک (Plaque) آپ کے دل کی نالیوں میں تیزی سے پیدا ہوتا ہے، سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ان خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ نے اس سے پہلے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کی مگر ناکام ہو گئے تو ہمت نہیں ہاریں، بہت سے سگریٹ نوش کامیابی پانے سے پہلے 4 سے 5 مرتبہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کر چکے ہیں ثابت قدم رہیں ترک کرنے کے عمل میں وقت اور قوت صرف ہوتی ہے، ایسی جگہوں سے اجتناب کریں جہاں لوگ سگریٹ نوشی کر رہے ہوں جب آپ کو سگریٹ کی طلب ہو تو شوگر فری گم یا کینیڈی کھانے کی کوشش کریں، دل کی سرجری کے بعد آپ کو سگریٹ نوشی اور تمباکو چھوڑنا مکمل طور پر ترک کر دینا چاہیے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کی صحت کو شدید خطرہ ہو سکتا ہے۔ اپنے معمولات اور سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں جن کے دوران آپ کو سگریٹ کی طلب ہوتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ان معمولات میں تبدیلی لانے کی کوشش کریں۔

علاج کے لئے ادویات:

آپ کے اسپتال میں داخل ہونے کے دوران آپ کو ادویات کا نسخہ دیا جائے گا اور اس نسخے کو احتیاط سے آپ کی ضرورت کے مطابق مرتب کیا جائے گا۔ عام دوائیوں میں خون پتلا کرنے اور دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے والی دوائیاں شامل ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی ادویات کا معائنہ کرے گا جس میں دوا کی درست خوراک، اس کے اوقات اور منفی اثرات شامل ہیں۔



مزید معلومات کے لیے

پیشہ فہمیشن اسٹاف سے رابطہ کریں: 0320-9229300 یا 0320-9229200
پہرے سے ہفتہ، صبح 9:00 بجے سے شام 06:00 بجے تک



20

ہدایت نامہ



19

ہدایت نامہ