ડો. અપૂર્વ કાન્હેરે MS, FRCS MCh (gold Medalist) DNB (CVTS)

હૃદય ધમની અને છાતી ના રોગો ના નિષ્ણાત સર્જન

ઍપોલો હોસ્પિટલ ભાટ ગામ અમદાવાદ, લાઈફ કેર હોસ્પિટલ સરદાર ચાર રસ્તા અમદાવાદ

શેલ્બિ હોસ્પિટલ, કર્ણાવતી ક્લબ સામે, એસ.જી. હાઈ-વે, અમદાવાદ

એસ.એ એલ હોસ્પિટલ ડ્રાઈવ-ઈન રોડ, અમદાવાદ ૫૪ ક્રિષ્ણા હાર્ટ ઈન્સ્ટિટ્યુટ, બોપલ અમદાવાદ

ક્લિનીક: (૧) ૩૧૦,(B) રુદ્ર આર્કેડ, ડ્રાઈવ-ઈન રોડ, અમદાવાદ ૫૪,

(૨) લાઈફ કેર હોસ્પિટલ સરદાર ચાર રસ્તા અમદાવાદ ૯

ફોન:૯૯૦૯૯૦૫ ૦૫ ૫ ,(ઘર)૦૭૯-૨૬૮૬૦૪૦૨ ક્લિનીક:૦૭૯-૬૪૫ ૦૫ ૯૯૮ મોબાઈલ ૯૮૨૫ ૦૦૫ ૯૯૮

(હૃદય ના ઓપરેશન બાદ ઉપયોગી કેટલાક જરુરી સુચનો)

૧ હોસ્પિટલના સુરક્ષિત વાતાવરણમાંથી ઘરે જઇ બધું જ બરાબર થતા બે-ચાર દિવસો લાગશે.

૨ ઘરે ગયા બાદ દિવસે આરામ કરવો, (ખાસ કરીને જમ્યા બાદ કે લાબું ચાલ્યા બાદ.) આરામ નો સમય તમારી અનુકૂળતા પ્રમાણે ગોઠવવો.

૩ કેટલાક દિવસો સારા જશે તો કેટલાક ઠીકઠીક. રોજરોજની પ્રગતિ પર ધ્યાન આપવાને બદલે અઠવાડિયે કેટલી પ્રગતિ થાય છે એના ઉપર ધ્યાન આપવું કારણ કે સાજા થવાની પ્રક્રિયા ધીમી હોય છે.

૪ ક્યારેક કંટાળો કે ડીપ્રેશન આવી જાય તો મુંઝાવું નહીં, કારણકે તે સામાન્ય છે. ક્રમે ક્રમે સુધારો થશે.

૫ અગાઉની જેમ ઊંઘ આવતાં સમય લાગશે, તો ગભરાવું નહીં, આવું કયારેક બને છે. દિવસ દરમિયાન ઊંઘવાનુ ટાળવું.

૬ ટાંકા કાઢ્યા પછી બે દિવસ રહીને સાબુ ઘસીને નહાઇ લેવું. ન્હાવા માટે કોઇપણ સાબુ ચાલે પણ દવા વાળો સાબુ હોય જેમકે ડેટોલ કે સેવલોન સાબુ એ વધારે સારુ રહેશે. બરાબર નાહી લીધા પછી કાપા ઉપર કોપરાનું તેલ લગાવી લેવું. આ પ્રક્રિયા જયાં સુધી બરાબર રુઝ ન આવી જાય ત્યાં સુધી નિયમીત કરવી.

૭ તમારા કેટલાક દિવસ સારા તો કેટલાક માઠા જશે અને આવતા ચારેક અઠવાડિયા તમારી ભૂખ અને એકાગ્રતામાં સુધારો થશે. કયારેક શ્વાસ લેવામાં ગભરામણ અનુભવાશે, તે વખતે તમે જે કામ કરતા હો તે બંધ કરી ઊંડા શ્વાસ લેવા.

૮ જો તમારા પગની નસ બાયપાસ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવી હોય તો સાંજના સમયે પગમાં સોજા આવવા સામાન્ય છે. થોડા અઠવાડિયા પછી આ તકલીફ દૂર થઇ જશે. જો તમારે લાંબા સમય સુધી બેસવાનો પ્રસંગ થાય તો પગને સ્ટુલ કે ટીપોય પર ઉંચા રાખવા અને ૫-૧૦ મિનીટે ઉપર નીચે કરવા.

૯ જો તમારી હાથની નસ બાયપાસ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવી હોય તો તે જગ્યાએ અને હાથનાં પંજા ઉપર ખાલી ચડી હોય એવું લાગશે. તમે નાના રબર બોલનો ઉપયોગ કરી આંગળીયોની કસરત ચાલુ રાખશો.

૧૦ જો તમને પગે લાંબા મોજા પહેરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમારે ચારેક અઠવાડિયા સુધી દિવસે પહેરી રાખવા અને રાત્રે સુતી વખતે કાઢી નાખવા.

૧૧ છાતીમાં, ખભે અને વાંસામાં બે ખભાનાં વચ્ચે દર્દ થાય તે સ્વાભાવિક છે. આઠથી દસ અઠવાડિયામાં ક્રમે ક્રમે તે જતું રહેશે. છાતી કરતા પગમાં થયેલા ઘા કયારેક વધારે પીડાદાયી હોય છે. જે સામાન્ય છે. તે વખતે પેરેસીટેમોલ ની ૫૦૦ મિ.ગ્રા. પાવરની ગોળીયો લેવી. આ ગોળીયો જરુર જણાય તો દિવસમાં છ ગોળી સુધી લઇ શકાય છે, જરુરત જણાય તો જ.

૧૨ છાતી કે પગના ઘા માંથી કયારેક પાણી જેવું કે લોહી જેવું પ્રવાહી નીકળે તો ગભરાવું નહીં. આ સામાન્ય છે અને તેના માટે કોઇ સારવાર ની જરુર નથી. પણ વધારે દિવસ સુધી પ્રવાહી નીકળે અન્યથા તાવ આવે તો ડૉકટર ની પાસે જવું અને તપાસ કરાવવી.

૧૩ છ અઠવાડિયા સુધીના સમય દરમ્યાન છીંક ખાતી વખતે છાતી પર ઓશીકું મૂકીને કે હાથ મૂકીને છાતી પકડી રાખવી.

૧૪ તમારા ડૉકટરની સલાહ -સૂચન અનુસાર સવારે કે સાંજે પંદર મિનીટ ચાલવાનું રાખો અને ધીમે ધીમે ચારથી છ અઠવાડિયા દિવસમાં બે વાર કલાક કલાક સુધી ચાલવાનું રાખો. ચાલવાનો આધાર તમારા પર છે.એટલું યાદ રાખો કે ચાલવું ફરજિયાતછે. ધીમે ધીમે અને નિયમિત રીતે સર્જરીનો હેતુ બે થી ચાર મહીનામાં તમને સામાન્ય જીવન તરફ લઇ જવાનો છે.

૧૫ બાર અઠવાડિયા સુધી કોઇ ભારે વજનવાળી વસ્તુને ઊંચકવી નહીં કે જોરથી ધકકો મારવો નહી કે જોરથી ખેંચવું નહી અને નીચે નમવું નહીં. આથી છાતીનાં હાડકાનું જોડાણ સરળ બનશે.

૧૬ છ એક અઠવાડિયા પછી હળવી રમતો અને જાતીય જીવન શરુ કરી શકો છો. ભારે રમતો બાર અઠવાડિયા સુધી રમવી નહીં.

૧૭ તમારા ડૉકટરની સલાહ વગર વાહન ન ચલાવવા.. બની શકે ત્યાં સુધી સ્કુટર-કે બાઇક પાછળ બેસવું નહી. તે કયારે શરુ કરવું તે માટે ડૉકટર જ સલાહ આપશે. સામાન્ય રીતે લગભગ દસ-બાર અઠવાડિયા બાદ પરવાનગી શક્ય છે.

૧૮ જો દારુ પીવાની આદત હોય તો ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે લઇ શકો છો. જો ટેવ જ ન હોય તો લેવાની કે શરુ કરવાની જરુર નથી.

૧૯ ધુમ્રપાન કે તમાકુ કોઇપણ રીતે લેવા નીષેધ છે. આનાથી નળીઓ બંધ થવાની શકયતા વધે છે.

૨૦ ઓપરેશનના એક મહીના સુધી ઘી, તેલ વાળી વસ્તુ ખવાય. આ છૂટ તમારી શકિત મેળવવા માટે અપાઇ છે એક મહીના પછી ચિકાશ વાળી વસ્તુ ખાસ કરીને ઘી બંધ કરી દેવું. માંસાહારી લોકોને મરઘી-માછલી પ્રમાણ સર ખાવાની છૂટ છે. (ઓછા તેલમાં બનાવેલ હોય તો પણ આ ખોરાક ઓછી માત્રામાં જ લેવો.)

૨૧ બાયપાસ સર્જરી પછી એસ્પીરીનની ગોળીઓ આખી જીદંગી પર્યંત ચાલુ રાખવીજરૂરી છે.. આ ગોળીઓથી બાયપાસ માટે મૂકેલી નળી લાંબા સમય સુધી ખુલ્લી રહે છે.

૨૨ વ્યવસાયઃ છ થી આઠ અઠવાડિયા પછી જઇ શકશો થાક ન લાગે તેવો વ્યવસાય કરવો. ૩ મહિના બાદ તમે ડૉકટરની સલાહ લઇ ભારે વ્યવસાય કે નોકરી કરી શકોશો.

૨૩ તમને લખેલી દવા બજારમાં ન મળેતો તમારા ડૉકટરને પૂછીને બીજી દવા લખાવવી. દવા નિયમ મુજબ લેવી અને ડૉકટર કહે ત્યારે જ બંધ કરવી. એ સિવાય બંધ કરવી નહી.

૨૪ ચેકઅપ માટે ફરીથી ડૉકટર પાસે જાઓ ત્યારે પૂછવાના પ્રશ્નોની યાદી તૈયાર કરીને જવું. જેથી અગત્યની વાત ભૂલી જવાય નહીં. લખેલી દવાઓની યાદી પણ લઇ જવી. તમારી આખી ફાઇલ સાથે રાખવી.

૨૫ કયારેય પણ સમસ્યા ઊભી થાય તો પ્રથમ તમારા કાડિયોલોજીસ્ટ (હ્રદય રોગ નિષ્ણાત) નો સંપર્ક સાધવો. જો તેઓ ન મળે તો ઉપરોકત ફોન નંબર પર ફોન કરવો અથવા સીધા આવી જવું.

વાલ્વ સર્જરીવાળા દર્દીઓ માટે ખાસ સૂચના

૧ વાલ્વ સર્જરીવાળા દર્દીઓ માટે વારફેરીન અથવા એસીટ્રોમની ગોળી લેવી જરુરી છે. આ ગોળી વાલ્વ પર લોહી જામી જતૂ અટકાવે છે અને વાલ્વ ને ખુલ્લો રાખે છે.

૨ જો તમે વારફેરીન કે એસીટ્રોમ લેતા હોવ તો તમારો પ્રોથોમ્બીન ટાઇમ (PT Test) ટેસ્ટ દર પંદર દિવસે કરાવવો. તમારા ઓપરેશન પછી ૧૫-૧૫ દિવસના અંતરે આ ટેસ્ટ કરાવવો. આ એક મહિના સુધી કરવું. એ પછી મહિને-મહિને *પી.ટી ટેસ્ટ* કરાવવો. આ ૩ મહિના સુધી કરવું. એ પછી દર ૩ મહિને આ ટેસ્ટ કરાવવો. જરુરીયાત પ્રમાણે આ ટેસ્ટ કરાવવો પણ તમારો આઇ.એન.આર ૨.૦ થી ૨.૫ ની વચ્ચે હોવો જોઇએ.

૩ વારફેરીન કે એસીટ્રોમ વગેરેની ગોળી ખાલી પેટે લેવી. ગોળી લો એના પહેલા અને પછી ના બે કલાક કશું પણ ન લેવું.

૪ દર્દીને કયારેય કોઇપણ ઇન્ફેકશન લાગે દા.ત. શરદી, તાવ થાય તો તત જ ડૉકતર પાસે જવું અને દવા કરાવી.

૫ આ દવા તે દરમ્યાન તમને કયારે પણ કોઇ ઇજા થશે તો તમારું લોહી વધારે વહેશે. આવું થાય તો ગભરાવવાની બિલકૂલ જરૂર નથી. જે જગ્યાએ ઇજા પહોચી હોય તે જગ્યાને ૧૫ મિનીટ સુધી ચોખ્ખા કપડા વડે દબાવી રાખવું, જરુર પડે તો તુરંત હોસ્પિટલમાં પહોચી જવું.

૬ દર્દીએ જમવામાં કાચા શાકભાજી (સલાડ) અને લીલી ભાજી વગેરે પ્રમાણસર લેવા.

૭ દર્દીએ મીઠું પ્રમાણમા ઓછું લેવું. વાલ્વ ના દર્દી ને ચિકાશવાળી વસ્તુની કોઇ પહરેજ નથી .

૮ ટામેટા પ્રમાણ મા જ લેવા જોઇએ- કેમકે તે વારફેરીન/ એસીટ્રોમ ની અસર ઓછી કરે છે.

૯ કોઇપણ પ્રકારનું નાનું કે મોટું ઓપરેશન કરવાનું હોય તો ઓપરેશન કરનાર ડૉકરને તમે લેતા વારફેરીન/એસીટ્રોમ દવાની જાણ કરવી અને જરુર પડે તો દવા બંધ કરીને તેની જગ્યાએ હેપરીન ઇન્જેકશન શરુ કરીને ઓપરેશન કરી શકાય આ માટે તમારાહાર્ટસર્જનનો સંપર્ક સાધવો.

૧૦ તમારી સાથે હંમેશા તમારું ઓળખપત્ર રાખવું અને તેમાં અવશ્ય નોંધ કરવી કે તમારી સર્જરી થયેલ છે અને તમે વારફેરીન અથવા એસીટ્રોમ નામની દવા લો છોં.

સ્વસ્થ અને નિરોગી જીવન ની અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે..................