

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Περιφερειακή / Ημερήσια / Π. Θεσσαλίας

Ημερομηνία: Τετάρτη, 29-07-2015

Σελίδα: 14

Μέγεθος: 489 cm<sup>2</sup>

Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη

Επικοινωνία εντύπου: (2410) 564.000-001

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



«ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ» ΚΑΙ ΤΑ «ΔΕΝ»

## Οι διακοπές του καρδιοπαθή



### ΑΘΗΝΑ

Οι διακοπές για όσους έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε εγχείρηση ανοιχτής καρδιάς όχι μόνο δεν είναι απαγορευτικές, αλλά βασιθούν στην καλύτερη ανάρρωση του ασθενούς, καθότι οι 9 στους 10 φρεσκοχειρουργιμένους παρουσιάζουν τον πρώτο μήνα νευρογνωστικές διαταραχές, δηλώνει στο Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων ο Dr Νίκος Μπαϊκούσης MD, PhD Καρδιοχειρουργός, Επιμελητής Γ.Ν. Αθηνών «Ευαγγελισμος». Σύμφωνα με τον καρδιοχειρουργό του Ευαγγελισμού το πρώτο τρίμηνο, που είναι και ο χρόνος ανάρρωσης, θέλει ιδιαίτερη προσοχή για όσους έχουν κάνει εγχείρηση ανοιχτής καρδιάς. Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται: 1. όσοι έχουν υποβληθεί σε αρτοστεφανιά παράκαμψη (μπαϊ-πας), 2. όσοι έχουν υποβληθεί σε αντικατάσταση ή επισκευή καρδιακών βαλβίδων 3. Όσοι έχουν χειρουργηθεί λόγω ανευρύσματος θωρακικής αρρτής.

Μετά τις πρώτες ημέρες ανάρρωσης στο σπίτι, αναφέρει ο κ. Μπαϊκούσης, ο ασθενής αρχίζει το βάθισμα με παρέα εκτός σπιτιού. «Ξεκινάει με λίγα μέτρα στην αρχή (περίπου 500 ήμερησίων) και σταδιακά θα πρέπει να φτάσει σε διάστημα 3 μηνών να βαδίζει περίπου 4-6 χιλιόμετρα ήμερησίως, μοιρασμένα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, αποφεύγοντας μεγάλες ανηφόρες και σκάλες. Ο ρυθμός του βαθίσματος θα πρέπει να έχει τη μορφή ευχάριστου περιπάτου και πάντα με παρέα. Απαγορεύεται ο περίπατος τις ζεστές ώρες της ημέρας. Η ζέστη και ο ήλιος προκαλούν αγγειοδιαστολή, υπόταση και λιποθυμικά επεισόδια. Διακοπές μπορεί να προγραμματίσει μετά την πρώτη μετεγχειρητική περίοδο που είναι οι 15 μέρες αλλά σε μέρη που έχουν κοντά κάποιο νοσηλευτικό ίδρυμα.

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ

Σύμφωνα με τον κύριο Μπαϊκούση το μπανίο στη θάλασσα επιτρέπεται 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση και αφού έχει εξεταστεί η χειρουργική τομή στο στέρνο. «Θαλάσσια σπορ δεν επιτρέπονται το πρώτο τρίμηνο, καθώς επίσης ρακέτες και μακροβύτια. Τουέστιν κανό, θαλάσσιο ποδήλατο, σέρφινγκ, σκι, καλό είναι να τα ξεχάσουν οι φρεσκοχειρουργιμένοι για το φετινό καλοκαίρι. Δεν επιτρέπεται επίσης το υποβρύχιο ψάρεμα, παρόλο που η κατανάλωση ψαριών, ψητών ή βραστών, επιβάλλεται. Όσον αφορά στην ηλιοθεραπεία αυτή θα πρέπει να αποφεύγεται αυστηρά στις πολύ καυτές ώρες της ημέρας. Σχετικά με τα σπόρους που έκανε πριν την επέμβαση ο ασθενής μπορεί να επανέλθει σε αυτά μετά την παρέλευση του τριμήνου. Ωστόσο θα πρέπει να ξεχάσει διά πάντος την άσκηση ακραίων αθλητισμάτων όπως π.χ. την άρση βαρών, ή το άλμα εις ύψος, κι αυτό είτε γιατί πάινει αντιπτηκικά και κινδυνεύει από αιμορραγίες, είτε για να μην δημιουργηθεί οποιοδήποτε πρόβλημα στις χειρουργικές τομές του στέρνου».

### ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ

Το ταξίδι με αεροπλάνο, τονίζει ο κ. Μπαϊκούσης, καλό είναι τον πρώτο μήνα να αποφευχθεί λόγω του ότι ελλογεύει ο κίνδυνος να δημιουργηθεί αυτόματος πνευμοθύρακας, που σημαίνει συλλογή αέρα μεταξύ θωρακικού τοιχώματος και πνεύμονα. «Επιτρέπεται το ταξίδι με πλοίο με την επιφύλαξη ότι δεν θα σηκώσει καθόλου βάρος (αποσκευές) και θα υπάρχει πάντα συνδός άτομο. Επιτρέπεται το ταξίδι επίσης με αυτοκίνητο στη θέση του συνοδηγού ή στο πίσω κάθισμα φορώντας ζώνη. Η οδήγηση επιτρέπεται μετά το πέρας 6-8 εβδομάδων από την εγχείρηση».

Πιθανόν ο ασθενής να έχει εξέλθει του νοσοκομείου με οδηγία να φοράει για ένα μήνα ειδικές αντιθρομ-

βωτικές κάλτσες όλη την ημέρα, ενώ το βράδυ μπορεί να τις βγάζει, λέει ο κ. Μπαϊκούσης. «Συνήθως είναι ενοχλητικές ειδικά τις ζεστές μέρες. Είναι όμως χρήσιμες τον πρώτο μήνα ή ως την πλήρη κινητοποίηση του ασθενούς».

### ΜΠΑΛΟΝΙΑ

Και όμως τα μπαλόνια μπορούν να αποτελέσουν «αέρεσουάρ» διακοπών και για μεγάλα «παιδά» «Η φυσικοθεραπεία του αναπνευστικού συνεχίζεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Ειδικά αν ασθενής βρίσκεται στον πρώτο μήνα ανάρρωσης θα πρέπει οπωδήποτε να συνεχίσει να φουσκώνει μπαλόνια ή να χρησιμοποιεί τον εξασκητή αναπνευστικού».

### ΚΡΑΣΙ

Θα πρέπει να αποφεύγονται πολύ επεξεργασμένα γεύματα. Οι πολύπλοκες συνταγές, τα τηγανητά, τα τσιγαρότα, οι βαριές σάλτσες συνήθως περιέχουν αρκετά λίπη και αλάτη, τονίζει ο κ. Μπαϊκούσης. «Είναι επίσης παχυντικά κι επιβαρύνουν την καρδιακή λειτουργία, ειδικά τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού. Είναι σαφώς καλύτερα τα μικρά και ελαφρά γεύματα. Ένα πλούσιο γεύμα και κατά μείζονα λόγη πλούσιο σε λίπη δημιουργεί stress στον οργανισμό και αναγκάζει τον πεπτικό σωλήνα σε υπερελειτουργία, όπότε επιβαρύνεται το έργο της καρδιάς για την επαρκή αιμάτωση του πεπτικού σωλήνα. Ιδινές τροφές είναι τα ψάρια πλούσια σε ω - 3 λιπαρά οξέα (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλα, τόνος, ρέγκα), ιχθυέλαια, φρούτα (πορτοκάλι, ακτινίδια, φράουλες, grapefruit, μάνγκο, μανταρίνια, βερίκοκα), λαχανικά (μπρόκολα, κουνουπίδια, παντζάρια, καρότα, σπανάκι, κόκκινο λάχανο, λάχανο, πιπεριά), όσπρια, δημητριακά, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί». Είναι σημαντική η πρόσληψη ικανοποιητικών ποσοτήτων αντιοξειδωτικών (βιταμίνες C και E, β - καροτίνη) και η αύξηση του ποσοστού μονοκάρρεστων λιπαρών ως προς το σύνολο των λιπαρών, επισημαίνει ο κ. Μπαϊκούσης. Διευκρινίζει όμως ότι η διατροφή τροποποιείται σε ασθενείς που λαμβάνουν αντιπτηκικά λόγω μηχανικής βαλβίδας ή λόγω κολικικής μαρμαρυγής. «Επιτρέπεται επίσης και 1 ποτήρι κόκκινου κρασιού σε κάθε γεύμα μετά το πέρας του πρώτου μήνα. Καλόν είναι να γίνεται κατανάλωση πολλών υγρών, χυμών φρούτων και κυρίως νερού».

### ΦΑΡΜΑΚΑ-ΣΕΣ

«Η φαρμακευτική αγωγή ίσως χρειαστεί να τροποποιηθεί το καλοκαίρι, π.χ. να μειωθεί η δόση των διουρητικών φαρμάκων, λόγω εφιδρωσης, αφυδάτωσης ή υπότασης τονίζει ο κ. Μπαϊκούσης. «Επίσης η πρκτόκοτητα επιτρέπεται από τις καιρικές συνθήκες. Συνέπισης ίσως χρειαστεί να επανεξεταστεί η δοσολογία των αντιπτηκικών φαρμάκων. Αυτά πάντα σε συνεννόηση με τον θεράποντα καρδιολόγο ή τον καρδιοχειρουργό, με τον οποίο ο ασθενής θα πρέπει να βρίσκεται σε ανοιχτή γραμμή».

Η επιστροφή στη σεξουαλική δραστηριότητα είναι επιτρεπτή μετά την πάροδο των 4-6 εβδομάδων από την έξοδο από το νοσοκομείο. «Ο σύντροφος που έχει υποβληθεί σε επέμβαση πρέπει να πάρει την πιο παθητική θέση και να μην πιέζει το σπήλιο του τους πρώτους μήνες. Δεν υπάρχει φόβος σεξουαλικής επαφής μετά από εγχείρηση καρδιάς».

### ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αν και θεωρείται αυτονόητο, ωστόσο το γράφουμε για τους θεριακλήδες που ενδεχομένως θέλουν να ξεφύγουν με ένα τσιγαράκι στην ακροθαλασσιά. Καλύτερα να το ξεχάσουν.

Καλές διακοπές και σιδερένιοι!