

TÜK Südamekliinik  
Kardiokirurgia osakond  
L. Puusepa 8, Tartu  
III korrus, F-korpus

Arstide tuba 7318 432  
Valveõed 7318 433  
Intensiivravi 7318 434



Tartu Ülikooli Kliinikum

SÜDAMEOPERATSIOON

*Koostamise aeg: 2012*

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

**Patsiendiinfo**

Käesolev infomaterjal annab Teile teavet südameoperatsiooniks vajaliku ettevalmistuse, operatsioonijärgse hoolduse ja taastumise kohta. Võimalikult hea tulemuse saavutamiseks vajame Teile ja personali vahelist head koostööd koos Teile-poolse osalemisega enesehoolduses.

### **Operatsiooniks ettevalmistus kodus**

- Külastage hambaarsti. Enne südameoperatsiooni laske hambaid kontrollida, vajadusel neid parandada ja katkised hambajuured eemaldada.
- Operatsioonile tulles ei tohi olla külmetushaigusi, krooniliste haiguste ägenemist, nahapõletikke ja menstruatsiooni.
- Suitsetamisest on soovitatav loobuda vähemalt kaks nädalat enne operatsiooni. Operatsioonijärgne taastumine on parem, kui Te ei suitseta ka pärast operatsiooni.
- Põletikuvastaste ravimite võtmine lõpetage vastavalt arsti korraldusele.
- Operatsiooni piirkonnast ihukarvu ärge raseerige, seda teeb õde operatsioonipäeva hommikul spetsiaalse karvalõikuriga. Väikseimgi nahakahjustus võib olla takistuseks operatsiooni toimumises.
- Eemaldage sõrmeküüntelt lakk.
- Haiglasse tulles olge hommikul söömata ja joomata 6 tundi. Ravimid võtke ühe klaasi veega. Suhkruhaiguse puhul sööge hommikul ja võtke ravimid tavalise skeemi järgi.
- Haiglas olles on Teil võimalus külastada II korrusel asuvat sööklad ja kohvikut.
- Haiglas ei tohi tarvitada alkoholi. Suitsetamine on lubatud vaid selleks ettenähtud alal (L. Puusepa 8 hoones paiknev A, G1 ja G2 korpuste vaheline siseõu).
- Kliinikumis on voodipäevatasu 2.50 EUR. Tasu tuleb maksta maksimaalselt 10 haiglaravil oldud päeva eest.

### **Haiglasse tulek**

Haiglasse võtke kaasa:

- oma igapäevaselt tarvitavad ravimid originaalpakendis;
- perearsti või erialaarsti saatekiri;
- eelnevate uuringute andmed ja väljavõtte varasemast haigusloost;
- pass või ID-kaart;
- isiklikud hügieenitarbed;
- toasussid;
- soovi korral pidžaama või hommikumantel;
- vajaminevad abivahendid (nt kuuldeaparaat).

Haiglasse palume mitte kaasa võtta suurt rahasummat ega väärisesemeid.

Haiglasse tulles pöörduge esmalt registratuuri L. Puusepa 8 esimesel korrusel. Seejärel suunatakse Teid kardiokirurgia osakonda, mis asub F-korpuse kolmandal korrusel.

Kui Teil tekib küsimusi või Te ei saa mingil põhjusel määratud kuupäeval haiglasse tulla, siis helistage telefonil 7318 432 (arstide tuba) või 7318 433 (valveõde).

### **Info omastele**

Omaksed saavad Teiega kontakti Teile mobiiltelefonil või soovitavalt pärast lõunat osakonna valveõe telefonil 7318 433. Pärast operatsiooni saavad omaksed Teile seisundi kohta informatsiooni intensiivravi telefonil 7318434. Soovitatav on omaste seast valida kontaktisik, kes vahendab informatsiooni haigla ja omaste/sõprade vahel.

Patsientide külastamiseks on soovitatav ajavahemik tööpäevadel kell 14.00–19.00, puhkepäeviti 10.00–17.00. Külastajatel palume üleriided jätta garderoobi.

Kui patsient viibib intensiivravi palatis:

- leppige külastamine eelnevalt kokku valvepersonaliga (7318 434);
- palume mitte rääkida mobiiltelefoniga, sest telefoniside võib häirida meditsiiniliste seadmete tööd;
- palume lilli mitte tuua.

## **Operatsioonieelsel päeval**

- Osakonda saabudes palutakse Teil täita ja allkirjastada mõned dokumendid (operatsiooniks nõusoleku leht, anesteesiaeelne küsitlusleht).
- Teile tehakse vajalikud operatsioonieelsed uuringud (vereanalüüsid, EKG, vererõhu mõõtmine jms).
- Raviarst selgitab Teile operatsiooniga seonduvat.
- Narkoosiarst räägib Teiega eelseisvast narkoosist, operatsioonist ja selle järgsest perioodist intensiivravis.
- Ravivõimleja (füsioterapeut) õpetab Teile tõhusaid hingamis- ja köhimisharjutusi ning istuma tõusmist. See kõik on vajalik Teie tervise taastumiseks.
- Süüa ja juua võite nagu tavaliselt.
- Kui Te olete suitsetaja, soovitame suitsetamisest kohe loobuda.
- Selleks et kõht korralikult läbi käiks, antakse Teile enne lõunat kõhulahtistit. Kui õhtuks ei ole kõht läbi käinud, siis tehakse klistiir.
- Pärast lõunat pannakse kirja ja hoiustatakse Teie isiklikud asjad. Dokumendid, raha ja väärtasjad pannakse šeifi. Isiklikud asjad pannakse operatsioonipäeva hommikul spetsiaalsesse kappi. Kõik need asjad saate tagasi pärast operatsiooni.
- Õhtul umbes kella 20–21 paiku käige duši all ja peske kogu keha (ka juuksed). Selleks antakse Teile spetsiaalne antimikroobne seep.
- Pärast duši all käimist antakse Teile unerohu. Kui siiski und ei tule, küsige lisa, sest piisav puhkus enne operatsiooni on tähtis.

## **Operatsioonipäeva hommikul**

- Operatsioonipäeva hommikul äratab Teid öde kell 6.45.
- Käige duši all ja peske end Teile antud spetsiaalse antimikroobse seebiga. Pead ei pea pesema.
- Peske hambad. Samuti peske eemaldatavad hambaproteesid ja asetage spetsiaalsesse proteesikarpi.
- Eemaldage kõik ehted ja ärge kasutage kosmeetikat.
- Hommikul ei ole lubatud süüa, juua, närimiskummi närida ega suitsetada. See on vajalik narkoositusistuste vältimiseks.
- Hommikused ravimid annab öde Teile väikese lonksu veega.
- Soovitame mobiiltelefoni välja lülitada ja panna isiklike asjade kotti. Mobiiltelefoni võite uuesti kasutada, kui Te tulete intensiivravist tagasi osakonda.
- Teid sõidutatakse raamiga protseduuride tuppa, kus raseeritakse ja pestakse operatsioonipiirkond. Edasi viiakse Teid operatsioonituppa

## Operatsioonijärgne periood intensiivravi palatis

- Operatsiooni ajal ja vahetult pärast seda hingab Teie eest hingamisaparaat, kuna narkoosiainete 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. Ärkamisaeg on individuaalne, selleks võib aega kuluda mõnest tunnist kuni ööpäevani.
- Intensiivravi personal jälgib pidevalt Teie vererõhku, pulssi, kehatemperatuuri.
- Umbes 2-3 tundi pärast hingamisaparaadist vabastamist aidatakse Teid istuma. Käsi ja jalgu võite voodis olles mõõdukalt liigutada. Soovitav on lamada külili asendis, asendit toetatakse patjadega ja see teeb lamamise mugavamaks. Kui tahate voodis asendit muuta, kutsuge vajadusel appi õde või hooldaja.
- Erinevates kehaosades võite Te tunda valu. Valu leevendatakse valuvaigistitega, vajadusel küsige õelt valuvaigisteid juurde.
- Esialgu manustatakse ravimeid otse veeni. Kui seisund paraneb, saate ravimeid võtta juba suu kaudu.
- Operatsioonijärgselt võib esineda narkoosist ja valuvaigistitest põhjustatud iiveldust. See on normaalne ja ravitav.
- Operatsioonijärgselt võib esineda ka väsimust ja nõrkustunnet, mis mööduvad paranemisel.
- Operatsiooni ajal ja selle järgselt koguneb osa vereringes olevast vedelikust kudedesse. Seetõttu võivad silmaalused ja sõrmed turses olla. Vedeliku ülemäärase kogunemise tõttu saate vedelikku väljaajavaid ravimeid.
- Janutunne pärast operatsiooni on paratamatu. Sööma võite hakata kohe, kui tekib isu.
- Pärast hingamisaparaadist vabastamist tehakse Teile auru. Aur niisutab kopsusid ja aitab selle tulemusel röga paremini välja köhida, ennetades

kopsupõletikku. Tüsistuste vältimisele aitab kaasa regulaarne hingamisharjutuste sooritamine (mullide puhumine veega täidetud pudelisse).

- Intensiivravi palatis esineb masinate ja aparatuuri müra, mis võivad Teie und häirida. Vajadusel küsige unerohu.
- Intensiivravi palatis ei ole Te kunagi üksinda. Personal on alati Teie lähedal ja arst on osakonnas ööpäevaringselt.

## Operatsioonijärgne periood üldpalatis

Operatsioonijärgne taastumine jätkub üldpalatis.

- Operatsioonijärgsel perioodil võib tõusta kehatemperatuur. See võib olla tingitud haavast ning see langeb vähehaaval.
- Üldpalatis olles jälgitakse Teie uriini kogust ja seedetegevust. Seedetegevus on tavaliselt aeglustunud, seda kergendatakse vajadusel kõhulahtistitega.
- Üldpalatis jälgitakse ka Teie kehakaalu, et hinnata jääkvedeliku esinemist kudedes. Kaalu jälgitakse niikaua, kui olete saavutanud operatsioonile eelneva kaalu.
- Vererõhku ja pulssi jälgitakse pidevalt, kuna operatsioonijärgselt võib tekkida rütmihäireid.
- Üldpalatis võetakse Teilt vereanalüüse, tehakse haavasidumisi, tehakse EKG ning vajadusel röntgen kopsudest.
- Süüa võite tavalist toitu. Enamasti on söögiisu alguses langenud.
- Operatsioonijärgne väsimus on normaalne ja kaob vähehaaval.
- Duši alla võite minna kohe kui haavad on paranenud, kuid enne konsulteerige õega. Haava võib pesta voolava veega. Vältida tuleb haava hõõrumist ja pesemist seebiga.
- Valu võib esineda igal pool kehas. Vajadusel küsige õelt valuvaigistit.
- Üldpalatis tuleb jätkata hingamisharjutustega ja aurude tegemisega, et vältida kopsupõletikku.

## **Paranemine kodus**

Enne haiglast lahkumist vestleb raviarst Teiega kodusest ravimite võtmisest, taastumisest ja järelkontrollist. Paranemine südameoperatsioonist kestab mitu kuud, lõpliku hinnangu operatsiooni tulemusele saab anda alles aasta möödumisel. Südameoperatsiooni läbimine ei tähenda loobumist aktiivsest elust, pigem vastupidi. Paljud inimesed võivad elada aktiivsemat ja täisväärtuslikumat elu kui vahetult enne operatsiooni. Rinnaku luustumine võtab aega umbes 3 kuud, mille tõttu tuleb sel ajavahemikul vältida tõstmist, kandmist jne. Sellel perioodil võib esineda väsimust, ärritust, rahulolematust, samuti unehäireid. Sel juhul võib aidata lõõgastumine. Operatsioonijärgne taastumine on individuaalne, jälgida tuleb enesetunnet ja sellest tulenevalt ka käituda. Kui kodus tekib palavik, tuleb pöörduda kohe perearsti poole.

### Liikumine

Regulaarse liikumisega parandate südame jõudlust, hingamis- ja vereringeelundite tegevust, kosute hingeliselt, suhtlete seejuures teiste inimestega. Koju jõudes on esimese kolme kuu jooksul parim liikumisviis jalutamine, võimaluse korral kuni 3 korda päevas. Rahulikult jalutades pikendage hea enesetunde korral liikumise kestust järk-järgult. Kolme kuu möödudes, pärast rinnaku luustumist võib lisada füüsilist koormust vastavalt enesetundele.

NB! Liikumiskoormus on sobiv, kui saate mõnusa sooja tunde. Kerge hingeldamine ja higistamine on lubatud.

Liikumisharjutusi pole soovitatav teha väsinuna, haigena või halva enesetundega. Halva ilmaga võib teha kergeid võimlemisharjutusi toas. Pärast liikumisharjutusi on soovitatav puhata, lõunane uinak on igal juhul vajalik!

### Toitumine

Tervislik ja regulaarne toitumine on parim viis taastada oma tervist. Tarvitage võimalikult vähe rasva ja soola, rohkem tarbige taimset toitu, marju, juurvilju ja puuvilju, rukkileiba ning mitmesuguseid putrusid.

### Saun

Need, kes enne operatsiooni olid harjunud saunas käima, võivad sinna minna ka pärast koju jõudmist, kuid meeles tuleb pidada, et kiire kuuma ja külma vaheldumine tõstab vererõhku ja koormab südant. Seega - kasutage pärast leili leiget või jahedat dušši.

### Autosõit, reisimine

Hea enesetunde korral võib alustada autosõiduga 1-2 kuu möödumisel südameoperatsioonist. Esimesel aastal ei soovitata reisida suvekuudel lõunasse, kuna kõrged temperatuurid põhjustavad lisakoormust südamele.

### Tubakas, alkohol

Suitsetamine on südamehaiguste peamine riskifaktor, sellest hoidumine on täielikult Teie enda kätes. Suitsetamisest loobumise nõustamiseks saate pöörduda Kliinikumis:

- L. Puusepa 1a Südamehaiguste ennetamise kabinetti (eelregistreerimine tel: 731 9359) või
- Riia mnt 167 Kopsukliiniku suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti (eelregistreerimine tel: 731 8911, 731 8939).

Alkoholi tagasihoidlik tarbimine (tervisenaps) ei ole ohtlik. Alkoholi liigtarbimine ja narkootiliste ainete kasutamine on kahjulik ja ohtlik, kuna halvendab südamelihase jõudlust. Pohmeluse perioodil tekib sageli ohtlikke rütmihäireid.

### Suguelu

Suguelu on lubatud. Operatsioonijärgselt tuleb selles osa olla mõõdukas, meeles pidades, et tähtsaim on vastastikune armastus, austus ja hellus. Võimalik seksuaalhuvi langus on mööduv nähtus ja tervenedes olukord taastub.

### Töö

Tööleasumise aeg sõltub tervenemise kiirusest ja töötingimustest. Enamasti pöörduvad südameoperatsioonil viibinud patsiendid pärast taastusperioodi tagasi endisesse töökohta.