

האיגוד הקרדיולוגי בישראל  
ISRAEL HEART SOCIETY



# הזרחה פרטנית

לאחר צנתור לב  
טיפול מתוכנן



החוג לקרדיולוגיה התערבותית



כתיבה ועריכה: שרה בן צבי, M.Ed, R.N., מרכז הלב, שיבא  
ייעוץ מקצועי: ד"ר אורן אגרנט, מרכז הלב שיבא  
ייעוץ מקצועי: פרופ' יהודה אזלר, החוג לשיקום חולי לב באיגוד הקרדיולוגי  
ייעוץ מקצועי: פרופ' רן קורנבסקי, החוג לקרדיולוגיה התערבותית באיגוד הקרדיולוגי  
עודכן 2010



שקט נפשי מתנה

שחל, חברת הטלרפואה המובילה בעולם,  
מאחלת לך החלמה מהירה וחזרה קלה לשגרה

במיוחד בתקופה זו, יש חשיבות רבה לשמירה על השקט הנפשי שלך. כחלק מהשירות של ביה"ח למטופליו, מצאנו לנכון להעניק לך, ללא תשלום, מנוי למשך חודש בשחל. שירותי הטלרפואה של שחל כוללים: מכשיר נישור (קרדיו-ביפר) לשידור אק"ג אישי מכל מקום בעולם, מוקד רפואי העוקב אחרי פעימות לבך 24 שעות ביממה ורשומה רפואית אישית המלווה אותך לכל מקום בארץ או בעולם. שתהיה לך החלמה מהירה, מכל הלב.



למידע נוסף ולהצטרפות: \*6626 או [www.shahal.co.il](http://www.shahal.co.il)



### מאמצים

בשבוע הראשון לאחר הצנתור, יש להימנע מפעילות גופנית הדורשת מאמץ גופני משמעותי. לאחר מכן ניתן לחזור לשגרה הקודמת.



### חזרה לעבודה

הנך זכאי לשבוע ימים חופשת מחלה, אם הנך עוסק בעבודה משרדית ועד שבועיים אם הנך עוסק בעבודת כפיים.



### נהיגה וטיולים

לאחר הצנתור יש להימנע מנהיגה במשך יומיים, כדי למנוע דימום במקום הצנתור. קיימות הגבלות בביטוח הרפואי עבור נסיעה לחו"ל למשך חצי שנה (יש לברר זאת עם סוכן הביטוח).



### פעילות מינית

ניתן לשוב ולקיים יחסי מין 3 ימים לאחר צנתור, או בהתאם להנחיות הרופא המטפל.

ההנחיות הרשומות מטה הן כלליות ואינן מהוות המלצה אישית. לכל מחלים ומחלים קצב החלמה אישי, רמת העייפות הינה המדד של כל אחד לשלבי חזרתו לשגרה. הבהרה: ההנחיות כתובות בגוף שני זכר, אך פונות לציבור הגברים והנשים כאחד.



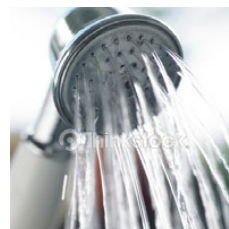
### פעילות גופנית

ניתן להתחיל בהליכה יומיים שלושה לאחר השחרור מבית החולים. במידה ולא עסקת בעבר בפעילות גופנית אירובית, התחל בהליכה רבע שעה בבוקר ורבע שעה בערב ועלה בהדרגה את משך וקצב ההליכה. רצוי ללכת חצי שעה פעם ביום במרבית ימי השבוע.



### מנוחה ושינה

בימים הסמוכים לצנתור הקדש זמן למנוחה.



### רחצה

יש להימנע מרחצה במים חמים מאד, המרחיבים כלי דם ועלולים לגרום לירידת לחץ דם ותחושת תשישות. חשוב לרחוץ את מקום הצנתור ללא שפשוף.

## תזונה

### הרגלי אכילה בריאים למען לב בריא!

לארבעה מגורמי הסיכון העיקריים למחלת לב כלילית: יתר לחץ דם, ערכי שומנים גבוהים בדם, סוכרת והשמנה - יש קשר לתזונה. המזון שהנך אוכל משפיע על בריאות לבך.

מזונות העשירים בערך תזונתי מכילים ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים וחומרי תזונה נוספים.

כדי לקבל מהמזון את כל הדרוש מומלץ לאכול:

- ירקות, פירות, מוצרי דגנים מלאים, קטניות.
- מקור לשומנים טובים - שמן זית, שמן קנולה, אגוזים, אבוקדו, טחינה.
- דג המכיל את חומצת השומן אומגה 3 בכמות של לפחות שתי מנות לשבוע.
- מוצרי חלב דלי שומן.
- ניתן לאכול בשר הודו ועוף בכמות מתונה ומעט מאד בשר בקר רזה.
- כ-3 ביצים לשבוע.
- לשתות מים ותה.
- להרחיב השימוש בעשבי תיבול.

### חשוב:

להימנע מאכילת מוצרים המכילים שומן טרנס ושומן צמחי מוקשה. להימנע משתיית משקאות ממותקים בסוכר ולהמעיט בצריכת מזונות שהוסיפו להם סוכר. להפחית צריכת מלח.

יישום ההמלצות דורש ייעוץ מקצועי (ניתן לפנות לדיאטנית בקופה המבטחת).

## טיפול תרופתי

לאחר צנתור לב טיפולי הנך משתחרר/ת עם התרופות הבאות:

**אספירין**: תפקיד התרופה: למנוע הצמדות טסיות הדם לקריש.

**אופן נטילה:** פעם ביום בבליעה לאחר ארוחה. יש להימנע מנטילת התרופה לפני השינה. מומלצת נטילה לכל החיים.



**קלופידוגרל (פלויקס):** תפקיד התרופה: מניעת יצירת קרישים על גבי הסטנט / תומך וחסיומה מוקדמת שלו.  
**אופן נטילה:** פעם ביום בבליעה לאחר ארוחה. יש להקפיד לנטול את התרופה למשך הזמן שנקבע ע"י הרופא המטפל.

### חשוב:

- יש להקפיד על נטילת התרופות ואין להפסיק נטילתן ללא הוראת הרופא המטפל.

- יש לשקול ביצוע ספירת דם חודש לאחר השחרור מבית החולים, בהנחיית הרופא המטפל.

- במקרה של שתן דמי, צואה דמית או שחורה, פריחה, שינוי בתמונת הדם יש לפנות לרופא המטפל - לעיתים תידרש לבצע בדיקת תפקודי כליות כעבור 7-10 ימים לאחר הצנתור לפי הנחיות הרופא המטפל.

- יש לדווח על נטילת התרופה במידה ונדרשת התערבות חודרנית כגון: בדיקות חודרניות, טיפולי שיניים וכו'.

♥ בהגיעך לרופא המשפחה, שוחח איתו על טיפול תרופתי בשאר גורמי הסיכון למחלת לב, לדוגמא: עודף שומנים בדם ו/או יתר לחץ דם ו/או סכרת. במידה והנך מטופל בתרופות אלו, המשך לקחתן לפי הוראת הרופא המטפל.

## עזרה ראשונה



אם הנך חש כאב או לחץ המזכירים את הסימנים אשר הרגשת לפני הגיעך לבית החולים שב או שכב 5-10 דקות, אם הכאב לא חלף התקשר מיידית למוקד החירום של מגן דוד אדום 101 או למוקד הפרטי אליו הנך קשור. זכור: מומלץ לא לבוא לבית החולים ברכב פרטי, אלא באמבולנס, היות ועלולים להופיע סיבוכים רפואיים.

## שיקום לב



מטרת התוכנית: לסייע למחלים מאירוע לב בתחום הגופני והנפשי לחזור לחיים פעילים. לאזן את גורמי הסיכון באמצעות הכוונה לאורח חיים בריא ובמקביל איזון תרופתי, תוך שיפור באיכות החיים לאורך זמן. התוכנית מופעלת על ידי צוות רב מקצועי (היא אינה כלולה בסל הבריאות למי שעבר צנתור בלבד). לקבלת מידע על תוכנית השיקום יש לפנות לצוות המחלקה הקרדיולוגית ו/או לקופה המבטחת.

## מפגשי הדרכה

יש חשיבות לקבלת מידע מהצוות הרפואי ו/או סיעודי על הטיפול שעברת, הגורמים למחלה ודרכי מניעה. פנה לצוות לברר היכן וכיצד ניתן לקבל מידע זה.



## תופעות המחייבות יצירת קשר עם המחלקה

- אם לאחר הצנתור מופיעים אחד או יותר מהתסמינים הבאים:
- נפיחות גדולה או גדלה באופן הדרגתי במפשעה / או בשורש כף היד.
  - כאבים מתמשכים באזור הצנתור: מפשעה או שורש כף היד.
  - הפרשה ממקום הצנתור, חום לאחר הצנתור



## מעקב רפואי

חשוב מאד להיבדק על ידי קרדיולוג מספר שבועות לאחר השחרור מבית החולים. נתן להתייעץ עם רופא המשפחה באשר לדרך לעשות זאת. עם שחרורך תקבל את המסמכים הבאים: מכתב שחרור, דו"ח צנתור, דו"ח אקו ותרשים אק"ג. צלם ומסור עותק אחד לרופא המשפחה, עותק אחד יישאר בידך ועותק שלישי תמסור בעת הגיעך לביקורת אצל הקרדיולוג.