

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΛΗΘΗΚΑΝ ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Συνιστάται επανεξέταση σε 30 μέρες από την έξοδό σας από την Κλινική, με ραντεβού που θα κλείσετε τηλεφωνικά.

Κατά την επίσκεψη σας θα πρέπει να έχετε μαζί σας τα **φάρμακα που παίρνετε** και τις παρακάτω **εξετάσεις** :

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------|
| Γενική αίματος | K+ | Na+ |
| Σάκχαρο | HDL | LDL |
| Ουρία + Κρεατινίνη | SGOT | SGPT CPK |
| Χοληστερίνη | Ουρικό οξύ | |
| Τριγλυκερίδια | Ηλεκτροκαρδιογράφημα | |
| Χρόνο Προθρομβίνης - INR | Ακτινογραφία θώρακος (F) | |
| ΤΚΕ | Έγχρωμο triplex καρδιάς | |

- Επί 30 ημέρες θα φοράτε τις **ειδικές συμπιεστικές κάλτσες** στα πόδια όλη την ημέρα, ενώ το βράδυ μπορείτε να τις βγάζετε. Να φοράτε την **ελαστική ζώνη θώρακα** για 30 μέρες από την έξοδο σας, κυρίως όταν πρόκειται να ξαπλώσετε στο κρεβάτι σας.
- Συνεχίστε να χρησιμοποιείται τη συσκευή Triflo (χρωματιστά μπαλάκια) ή να φουσκώνετε **μπαλόνια** για 15-20 μέρες ακόμα (30-40 φορές την ημέρα).
- Μη σηκώνετε περισσότερα από 4-5 κιλά **βάρους** το πρώτο 2μηνο.
- Μετά την επιστροφή σας στο σπίτι θα αρχίσετε το **βόδισμα**. Ξεκινάτε με λίγα μέτρα στην αρχή (περίπου 500 ημερησίως) και σταδιακά θα φθάσετε, σε διάστημα τριών μηνών, να βαδίζετε 4-6 χιλιόμετρα ημερησίως, μοιρασμένα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Θα βαδίζετε νηστικοί και με ρυθμό ενός ζωηρού και ευχάριστου περιπάτου.
- **Μπάνιο** στο σπίτι μπορεί να γίνει αμέσως μετά την έξοδο σας από την Κλινική (καθήμενοι). Να χρησιμοποιείτε χλιαρό νερό και μην τρίβετε τις χειρουργικές τομές την πρώτη εβδομάδα. Μπάνιο στην θάλασσα μπορείτε να κάνετε μετά από 40 μέρες αποφεύγοντας την ηλιοθεραπεία στις πολύ καυτές ώρες τις ημέρας.
- Μπορείτε να οδηγήσετε **αυτοκίνητο** μετά την πάροδο έξι εβδομάδων από την έξοδό σας από την Κλινική.
- Μπορείτε να έχετε **σεξουαλική δραστηριότητα** μετά την πάροδο 2-3 εβδομάδων από την έξοδό σας από την Κλινική.
- Επιτρέπεται ένας **καφές** ημερησίως (ελαφρύς) καθώς και 1-2 ποτήρια **κόκκινο κρασί**.
- Το κάπνισμα απαγορεύεται αυστηρά.
- Οι ασθενείς που πάσχουν από βαλβιδοπάθεια, αρτηριακή υπέρταση καθώς και αυτοί που έχουν χαμηλό κλάσμα εξώθησης, πρέπει να αποφεύγουν το **αλάτι** για τρεις μήνες και μετά σε περιορισμένη ποσότητα.
- Τέλος, για κάθε πρόβλημα σας, θα πρέπει να επικοινωνείτε με τον καρδιολόγο που σας παρακολουθεί, αλλά μη διστάζετε να επικοινωνήσετε και μαζί μας.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ❖ Αυξημένη χοληστερίνη και τριγλυκερίδια αποτελούν έναν από τους βασικούς προδιαθεσικούς παράγοντες της στεφανιαίας νόσου.
- ❖ Ο κίνδυνος εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου είναι μεγάλος όταν :
 1. Η **χοληστερίνη** του αίματος είναι πάνω από 180mg/dl
 2. Τα **τριγλυκερίδια** είναι πάνω από 150mg/dl
 3. Η **LDL** χοληστερόλη να είναι μεγαλύτερη από 100mg/dl και
 4. Η **HDL** χοληστερόλη να είναι μικρότερη από 35mg/dl.
- ❖ Να γίνεται συχνός έλεγχος του βάρους.
- ❖ Κατανάλωση πολλών φρούτων και νωπών λαχανικών.
- ❖ Συχνή κατανάλωση ψαριών.
- ❖ Περιορισμός του αλκοόλ.
- ❖ Διακοπή του καπνίσματος.
- ❖ Συχνή σωματική άσκηση.

1. ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ, ΔΗΛΑΔΗ:

- ❖ **Ελαττώστε την πρόσληψη λίπους και χοληστερόλης (ΠΙΝΑΚΑΣ 1).**
- ❖ **Τρώτε πολλά λαχανικά και φρέσκα φρούτα καθημερινά** (τις συνιστώμενες ποσότητες).
- ❖ **Προτιμήστε τα ψάρια που είναι πλούσια σε Ω-3 λιπαρά οξέα όπως ο κολιός, ο ξιφίας, το σκουμπρί, ο σολομός και ο τόνος** (2 φορές την εβδομάδα).
- ❖ **Ελαττώστε την ποσότητα του αλατιού και αποφύγετε γενικά αλμυρά τρόφιμα και διάφορα σνακ. Ιδιαίτερα οι ασθενείς που πάσχουν από βαλβιδοπάθεια, αρτηριακή υπέρταση καθώς και αυτοί που έχουν χαμηλό κλάσμα εξώθησης, πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι αυστηρά για τρεις μήνες και μετά να καταναλώνεται σε περιορισμένη ποσότητα.**
- ❖ **Μπορείτε να πίνετε 1-2 φλιτζάνια καφέ ή τσάι ημερησίως και περιορίστε το αλκοόλ** (προτιμήστε το κόκκινο κρασί, 1-2 ποτήρια ημερησίως. Αποφύγετε τα ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ όπως τσίπουρο, ούισκι κ.λ.π.).

Στον παρακάτω πίνακα παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται και εκείνες που πρέπει να ελαττωθούν στη διατροφή σας. (ΠΙΝΑΚΑΣ 1)

| ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ | ΣΩΣΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ | ΕΛΑΤΤΩΣΗ |
|---|---|---|
| <p>ΚΡΕΑΣ</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● ΨΑΡΙΑ ● ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΧΩΡΙΣ ΠΕΤΣΑ ● ΑΠΑΧΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙ, ΑΡΝΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ (Π.Χ. ΚΟΝΤΡΑ ΦΙΛΕΤΟ, ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ) ● ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ ● ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ (1-2%), ΤΥΡΙΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ, ΜΥΖΗΘΡΑ, ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΑ ΤΥΡΙΑ | <ul style="list-style-type: none"> ● ΛΙΠΑΡΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙ, ΑΡΝΙ, ΧΟΙΡΙΝΟ, ΠΑΪΔΑΚΙΑ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ, ΜΠΕΪΚΟΝ ● ΧΑΒΙΑΡΙ ● ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΑΠΟ ΠΛΗΡΕΣ ΓΑΛΑ ● ΟΛΑ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΤΥΡΙΑ (Π.Χ. ΜΠΛΕ, ΤΣΕΝΤΑΡ) ● ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ |
| <p>ΓΑΛΑ</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● ΓΑΛΑ ΑΠΑΧΟ ● ΓΑΛΑ ΜΕ 1-2% ΛΙΠΑΡΑ ● ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΠΑΧΟ Ή ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ (1-2%) | <ul style="list-style-type: none"> ● ΠΛΗΡΕΣ ΓΑΛΑ (4%ΛΙΠ): ΚΑΝΟΝΙΚΟ, ΕΒΑΠΟΡΕ, ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ● ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ● ΚΡΕΜΕΣ ΣΑΝΤΙΓΥ ● ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΠΟ ΠΛΗΡΕΣ ΓΑΛΑ ● ΠΑΓΩΤΟ |
| <p>ΦΡΟΥΤΑ + ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● ΦΡΕΣΚΑ ● ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ Η' ΞΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ | <ul style="list-style-type: none"> ● ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΣΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ● ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ Η' ΑΛΛΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ |
| <p>ΨΩΜΙ + ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● ΠΟΛΥΣΠΟΡΑ ΨΩΜΙΑ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΣΙΤΑΡΙ, ΠΙΤΟΥΡΟ, ΚΡΙΘΑΡΙ, ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ Κ.Λ.Π) ● ΡΥΖΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ● ΚΡΑΚΕΡΑΚΙΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ ● ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ ● ΟΛΑ ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ | <ul style="list-style-type: none"> ● ΤΑΡΤΕΣ, ΚΕΙΚ, ΝΤΟΝΑΤΣ, ΚΡΟΥΑΣΑΝ, ΠΙΤΕΣ, ΜΠΙΣΚΟΤΑ ● ΚΡΑΚΕΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΛΙΠΑΡΑ ● ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΛΙΠΑΡΑ ● ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ |

| | | |
|--|--|--|
| <p>ΛΙΠΗ + ΕΛΑΙΑ</p>  | <p>ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΕΛΑΙΑ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ● ΚΑΛΑΜΠΟΚΕΛΑΙΟ ● ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ ● ΗΛΙΕΛΑΙΟ ● ΣΟΥΣΑΜΕΛΑΙΟ ● ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ● ΦΤΙΑΓΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΕΛΑΙΑ ● ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΔΙΑΙΤΑΣ ● ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ ΣΑΛΑΤΑΣ ΑΠΟ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΕΛΑΙΑ Ή ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ ● ΣΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ● ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ | <ul style="list-style-type: none"> ● ΒΟΥΤΥΡΟ ● ΛΑΡΔΙ ● ΛΙΠΟΣ ΑΠΟ ΜΠΕΙΚΟΝ ● ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ ● ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΕΣ ΦΤΙΑΓΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΚΡΟΚΟΥΣ ΑΥΓΩΝ ● ΣΟΚΟΛΑΤΑ ● ΚΑΡΥΔΑ |
| <p>ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ + ΨΑΡΙΑ</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ● ΌΛΑ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΓΛΥΚΟΥ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΟΥ ΝΕΡΟΥ | <ul style="list-style-type: none"> ● ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ (ΜΥΔΙΑ, ΣΤΡΕΙΔΙΑ) ● ΧΤΑΠΟΔΙΑ ● ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ● ΓΑΡΙΔΕΣ |

2. ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΒΑΣΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ ΚΑΙ ΜΗ ΠΑΡΑΛΕΙΠΕΤΕ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ.

3. ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.

4. ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΣΑΣ ΠΙΕΣΗ.

5. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ

- ❖ Να μη παραλείπετε γεύματα γιατί υπάρχει κίνδυνος υπογλυκαιμίας, ειδικά αν παίρνετε χάπια ή ινσουλίνη.
- ❖ Καταναλώστε καθημερινά τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες όπως είναι χόρτα, λαχανικά (κουνουπίδι, λάχανο, καρότο), δημητριακά, μαύρο ψωμί και φρούτα γιατί βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου.
- ❖ Αποφύγετε τις ακόλουθες τροφές: ζάχαρη, γλυκόζη, σορβιτόλη, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτες, καραμέλες, ζελέ, γλυκά, κομπόστες εμπορίου, ζαχαρούχο γάλα, ζαχαρούχοι χυμοί φρούτων, κόκκινα παντζάρια, γλυκά κρασιά, λικέρ και σαντιγί.
- ❖ Επιτρέπονται με μέτρο οι τροφές όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, όσπρια, φρούτα και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- ❖ Αν επιτρέπεται από το γιατρό σας η λήψη οινοπνευματωδών ποτών επιλέξτε ξηρά κρασιά, ξηρές σαμπάνιες, κονιάκ, τσίπουρο, ούζο σε μικρές ποσότητες.
- ❖ Περπατήστε 30 λεπτά κάθε μέρα. Η άσκηση βοηθάει στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.