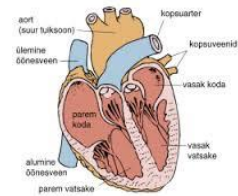
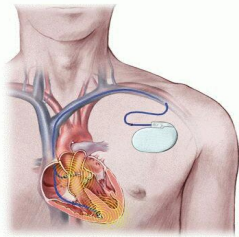


KARDIOSTIMULAATORIGA PATSIENT

Käesolevast infomaterjalist leiab vajalikku ja meelde tuletavat informatsiooni patsient, kellele on paigaldatud kardiosstimulaator ehk tehisrütmur.



Kuidas kodus edasi toimida?

Pärnu Haiglast lahkudes antakse Teile kaasa raamat „Elu kardiosstimulaatoriga“. Lugege seda aeg-ajalt ja leiate sealt vastused enda küsimustele. Kui midagi jääb arusaamatuks, võite õelt, telefonil 447 3349, julgelt küsida. Kui juhtub, et raamat läheb kaduma, küsige õelt uus raamat.

Kui lähete operatsioonilt koju, siis vajate operatsioonist taastumiseks aega!

Haava paranemise ajal:

- ❖ Hoidke haav puhtana ja kuivana. Kui haav on punane, kuum, paistes ja sellest hakkab erituma vedelikku, tuleb sellest viivitamatult teavitada.
- ❖ Esimestel päevadel piirake füüsilist aktiivsust.
- ❖ Vältige ülemääraseid liigutusi tehisrütmuri poolse käega. Vältige venitusi, tõstmisi ja järske äkilisi liigutusi.
- ❖ Haava paranedes võib kätt järjest enam kasutama hakata.
- ❖ Paigaldatud tehisrütmurit ei tohi liigutada.

Haavaniidid eemaldame 10 – 12 päeval peale operatsiooni. Kui tulete õe juurde niite eemaldama, mõelge juba kodus rahulikult järele, mida küsida tahaksite. Kui eemaldate niidid perearsti juures, võite ise õele helistada (447 3349) ja oma küsimused esitada.

Esimese kontrolli aja saate haiglast, selle annab Teile palatiarst. Edaspidi peate ise stimulaatori kontrolliks aja broneerima.

MIKS ON KARDIOSTIMULAATORI JÄRELKONTROLLID VAJALIKUD?

Need rutiinsed kontrollid on väga vajalikud, mis aitavad arstil kindel olla, et seade töötab õigesti ja optimaalselt. Sellest oleneb stimulaatori eluiga. Mõnikord on vajalik reguleerimine. See on valutu protseduur. Kontroll toimub programmaatori abiga. Programmaator näitab ka informatsiooni, mida stimulaator on südame kohta kogunud. Esimesel kontrollil soovib arst kontrollida ka sisselõikekohta, et näha selle paranemist. Järelvisiitidel tuleb käia regulaarselt. Arst ütleb, kui tihti, sest see on erinevate patsientide ja seisundite puhul erinev.

Järelkontrolli aega tuleb Teil endal jälgida. Kui see aeg on kätte jõudmas, registreerige end haigla registratuuris telefonil 447 3300. (Registreerige end 1-2 kuud varem, kuna järjekorrad võivad olla pikad).

Enne järelkontrolli vastuvõtule tulekut võtke enda perearstilt saatekiri!

MIS VÕIVAD HÄIRIDA TEHISRÜTMURI TÖÖD?

- ❖ Turvasüsteemid, metalliotsijad (kui peatute turvasüsteemi kiirteväljas). Kui on plaanis lennureis, küsige minult lennupassi.
- ❖ Kõrgepingele ülekandeliinid ja seadmed, tööstuslikud generaatorid.
- ❖ Halvas tehno seisundis või ebapiisavalt maandatud elektriseadmed.
- ❖ Tegevused, millega kaasnevad korduvad löögid, rappumised, tugevad vibratsioonid (suruõhuhaamer).

TEHISRÜTMURI PATAREI KESTUS

- ❖ Tehisrütmuri patarei tööiga on vähemalt 10-12 aastat.
- ❖ Kui märgatakse patarei tühjenemist, tihendatakse järelkontrolli.
- ❖ Tehisrütmuri patarei ei saa kunagi järsku tühjaks.

Vahel on vajadus teha meditsiinilisi protseduure, alljärgnevalt on toodud ülevaade, millised protseduurid on tehisrütmuri piirkonnas lubatud ja millised keelatud.

Lubatud on:

- ❖ Röntgenuuringud
- ❖ Diagnostiline ultraheli (sonograafia)
- ❖ Kompuutertomograafia
- ❖ Mammograafia
- ❖ Fluroskopia

Keelatud on:

- ❖ MRT – magnetresonantstomograafia (tänapäeval on ka MRT kindlaid aparate, seega kui Teil on tarvidus sellise uuringu järele, võtate arstiga ühendust ja pidage temaga aru).
- ❖ Magnetravi
- ❖ Diatermia
- ❖ Kiiritusravi
- ❖ Lühilaineravi (süvasoojusravi)

OLMETOIMINGUD

- ❖ Lubatud on dušši võtmine, saunas käimine, ujumine.
- ❖ Saunas käimisel on lubatud vihtlemine, väldi tehisrütmuri piirkonda.
- ❖ Tehisrütmur ei piira rasedust.

KUIDAS SÜDA TÖÖTAB?

Süda on lihas, mille sees on neli õõnsust – kaks koda ja kaks vatsakest.

Süda tõmbub kokku ja lõõgastub rütmiliselt, töötades nagu pump. Kui südamelihase lõõgastub, siis veri voolab südamesse ja kui süda tõmbub kokku, siis pumbatakse veri südamest välja teistesse organitesse.

Süda pumpab tänu elektrilisele süsteemile, mis vallandab südamelihase kokkutõmbed. Südamelihase kokkutõmme põhjustab südamekojast pärinev elektriline impulss, mis saab alguse siinussõlmest. Edasi liigub impulss ülejäänud südamele. Tavaliselt tekitab üks elektriline ühe südamelöögi.

Enamasti lööb süda ühes minutis 60 kuni 100 korda, kuid kõik inimesed on erinevad ning pulsisagedus võib erineda.

Südame löögisagedus sõltub vanusest, ärevuse või stressi olemasolust, füüsilisest pingutusest, kofeiini tarbimisest, ravimitest või haigestumisest.

Osad inimestel ei teki rütmihäirete korral enesetundes mingisuguseid muutusi ning kodade virvendus leitakse juhuslikult arsti visiidil. Teised tunnetavad koheselt, et südame töö on ebaregulaarne.

Õppige tundma oma keha. Vahel on kodade virvenduse tekkel kindel põhjus - näiteks suurem stress.

Õppige tähele panema muutusi enda enesetundes ja kontrollima pulssi regulaarselt.

Väga oluline on osata mõõta enda pulsisagedust. Südametööd saate kontrollida, kui katsute pulssi enda randmel.

Kuidas kontrollida pulssi?

- ❖ Võtke kell ja istuge rahulikult.
- ❖ Keerake peopesa ülespoole ja kallutage randmest pisut allapoole.
- ❖ Asetage nimetissõrm ja keskmine sõrm sinna, kust algab põial. Nüüd libistage sõrmi mõne sentimeetri võrra käsivarre suunas. Kui surute sõrmi nahal pisut kõvemini, tunnete enda pulssi.
- ❖ Lugege, kui palju pulsilööke Te 30 sekundi jooksul tunnete, seejärel korrutage need kahega. Nii saate teada enda südame löögisageduse ühe minuti jooksul.

SÜDAMETERVISELE SOBIV ELUVIIS

- ❖ Suitsetamisest loobumine
- ❖ Tervislik toitumine
- ❖ Füüsiline aktiivsus
- ❖ Vererõhu kontroll
- ❖ Emotsionaalse seisundi tasakaalustamine ja hirmu vähendamine

Tööpäevadel võite julgelt ühendust võtta õega telefonil 447 3349.

Pärnu Haiglas toimuvad ka õdede iseseisvad vastuvõttud. Meie õed aitavad Teid meeeldi soovitude ja õpetustega.

Südamehaigete nõustamine

K 10.00-12.00 tel. 447 3389; 447 3339

Oodatud on patsiendid, kellel on teostatud mõni südamehaigust ennetav protseduur või kes on põdenud südamelihase infarkti.

Õed nõustamise käigus:

- ❖ Selgitavad välja korduvate analüüside tegemise vajaduse (INR, veresuhkur, HbA1c, kolesteroolid, proBNP, jm).
- ❖ Annavad soovitusi toitumise osas.
- ❖ Koos patsiendiga vaadatakse üle tema igapäevased harjumuslikud tegevused ning vajadusel tehakse muudatused elustiilis.

Vererõhuprobleemidega patsientide nõustamine

E 11.00-12.00; K 12.00-13.00 tel. 447 3389; 447 3339

Oodatud on patsiendid, kellel on probleeme madala või kõrge vererõhuga.

Õed nõustamise käigus:

- ❖ Püüavad välja selgitada madala või kõrge vererõhuga seonduvad patsiendi probleemid.
- ❖ Vaatavad ühiselt üle patsiendi toitumisharjumused.
- ❖ Annavad soovitusi elustiili muutmiseks.

**Kasutatud allikad**

- St. Jude Medical „Elu kardiostimulaatoriga“
- St. Jude Medical „Kardiostimulaatorite koolitus“ 1.10.2013
- MTÜ Tromboosiühing „Kodade virvendus“

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, polikliinilise osakonna õde Piret Tuuling, aprill 2015
Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, polikliiniline osakond, vanemõde Ingrid Karu, 2019