

## مراقبت‌های بعد از عمل جراحی قلب باز

هوشیاری در عمل قلب مانند هوشیار شدن در جراحی‌های دیگر نیست، در این عمل برای هوشیار شدن به شما فرصت داده می‌شود تا مانند کسی که به خواب رفته و خود به خود بیدار می‌شود هوشیاریتان به مرور حاصل شود، بنابراین زمانی که برای اولین بار چشم باز می‌کنید متوجه اطراف خود می‌باشید

زمانی که به هوش می‌آیید، در بخش مراقبت‌های ویژه آی‌سی‌یو و تحت مراقبت‌های خاص می‌باشید

لوله کمک کننده تنفس (داخل دهان) لوله ادراری و لوله‌های درون قفسه سینه (جهت تخلیه خونابه و ترشحات حین عمل جراحی به شما وصل می‌باشند، که در تمام بیماران تحت جراحی قلب وجود دارند، لذا باید با پرستار خود همکاری نموده تا با هماهنگی پزشک جراح و بیهوشی آنها را یک به یک و به تدریج و در زمانهای متناوب از شما جدا کنند

پرستار مراقبت کننده شما، تمام مواردی که نیاز به همکاری‌تان دارد را برای شما توضیح می‌دهد؛ نظیر نفس کشیدن‌های آرام و عمیق برای خارج کردن لوله تنفسی و یا صحبت نکردن حین وجود لوله تنفسی در دهان و دست نبردن به سمت لوله‌های اتصالی به بدن (بدنتان را بدون فشار و انقباض در آرامش قرار دهید)

تا زمانی که لوله تنفسی از دهان شما بیرون آورده نشده، قادر به ارتباط برقرار کردن از طریق کلام با پرستار خود نمی‌باشید و در صورت احساس مشکل با اشاره دست با پرستار خود ارتباط برقرار کنید.

شروع مایعات و تغذیه با صلاح دید پزشک و پرستار می‌باشد

در صورت وجود گیجی، خواب آلودگی، ضعف و حالت تهوع نگران نباشید؛ این به دلیل اثر داروهای بیهوشی می‌باشد که به مرور رفع می‌شود. پس از جراحی قلب دچار دردهای پراکنده و گاهی شدید در قفسه سینه، جناغ، ناحیه ستون فقرات، شانه و گردن باشید؛ این دردها پس از جراحی به طور معمول احساس می‌شود و با گذشت زمان از شدت آن کاسته می‌شود

جناغ سینه پس از جراحی قلب به شدت حساس و ناپایدار می‌باشد؛ بنابراین رعایت نکات گفته شده در زمان بستری در بخش ضروری است

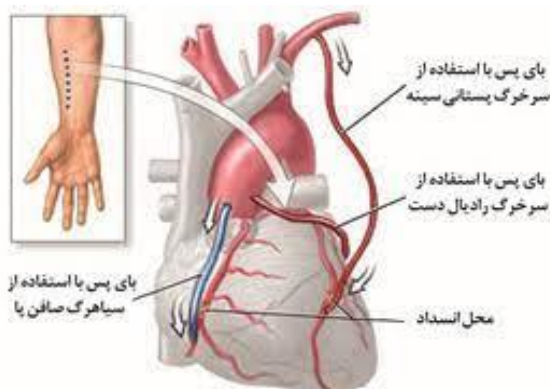
از انجام حرکات ناگهانی روی تخت نظیر پرتاب کردن بدن روی تخت و یا بلند شدن بدون کمک و یا دست بالای سر بردن و روی پهلو خوابیدن در طول بستری جداً خوداری کنید

آموزش‌های لازم در زمینه اهمیت سرفه کردن و نفس کشیدن‌های عمیق و استفاده از اسپرومتری (وسیله‌ای جهت تمرینات تنفسی) به بیماران داده می‌شود که این اقدامات به کاهش عوارض تنفسی کمک کند

طی روزهای بعد از عمل در بخش و یا ترخیص در منزل ممکن است با مشکلاتی نظیر کاهش اشتها، یبوست، نفخ شکم، تهوع گاهی استفراغ و اختلال در حس چشایی، تغییرات روحی و روانی اختلال در خواب اختلال در حافظه اختلالات بینایی ضعف و خستگی کاهش میل جنسی و عدم تمایل بازگشت به کار روبرو شوید این مشکلات معمول را اکثر بیماران بعد از جراحی قلب باز دارند که گذرا بوده و به تدریج برطرف می‌شود

با دانستن مطالب زیر و خودمراقبتی می‌توانید برخی مشکلات را کاهش دهید

## مراقبت‌های بعد از عمل جراحی قلب باز



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	مراقبت‌های بعد از عمل جراحی قلب باز کد: الف پ ه
تهیه کننده	سو پروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرسان-رابط آموزش به بیمار: شادی اسدی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶ ۱۴۰۳/۶
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی <a href="https://ipd-mhc.mazums.ac.ir">https://ipd-mhc.mazums.ac.ir</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر سهندابریشمی - جراح قلب و عروق
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

صورت بروز این علامت پزشک را مطلع سازید؛ چون با درمان مناسب و به موقع این عارضه به راحتی برطرف می شود.

## خلق و خو

تغییرات خلق و خو مانند اضطراب بی قراری و افسردگی بعد از عمل شایع است در صورتی که این تغییرات بیش از مدت ۲ هفته ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید

## مشکلات خواب

اختلالات خواب شبانه مانند دیر به خواب رفتن بیدار شدن در میانه شب و مشکل به خواب رفتن مجدد بعد از عمل جراحی شایع است که ممکن است به علت داشتن درد در موضع جراحی باشد در صورت داشتن درد می توانید قبل از خواب یک داروی مسکن طبق تجویز پزشک خود استفاده کنید

اگر هنگام خواب تنگی نفس شبانه داشتید و وضعیت خوابیده به پشت را تحمل نمی کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید

برای داشتن خواب باکیفیت در شب بهتر است از خوابیدن در طی روز اجتناب کنید که شب با آرامش بیشتری استراحت کنید

درد عضلات و گرفتگی عضلات در قسمت شانه و قفسه سینه به خصوص بین دو شانه در قسمت پشت شما طبیعی است که بایستی با مصرف داروهای مسکن که به صورت قرص یا شیاف است آن را تسکین دهید این درد به تدریج با گذشت زمان (۴-۶ هفته) بهبود می یابد

جهت پیشگیری از صدمه و درد بیشتر این موارد را رعایت کنید

از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید

برای بعضی از بیماران رگ پیوندی مورد استفاده از داخل قفسه سینه برداشته میشود و ممکن است بی حسی و خواب رفتگی در سمت چپ قفسه سینه احساس کنید که معمول است

در روزهای اول بعد از عمل ممکن است احساس تق تق یا تریک تریک در قسمت استخوان سینه و یا صداهایی در قفسه سینه داشته باشید حتماً بایستی از حرکات ناگهانی بدن به طرفین خودداری کنید و در صورت تجویز استرنوم ساپورت در استفاده مداوم آن توجه نمایید

این صدا در جناغ سینه به تدریج بعد از چند هفته از بین می رود و در صورتی که افزایش یافت به پزشک مراجعه نمایید قرمزی چنانچه در محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت، پاهای قرمزی بیش از حد همراه با التهاب و حساسیت و گرما مشاهده کردید با پزشک خود مشورت کنید یا به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید. ترشح: چنانچه از محل برش جراحی قفسه سینه یا زخم گرفت پاهای ترشح زرد رنگ مشاهده کردید حتماً با پزشک خود مشورت کنید

چنانچه از محل خروج درن ها لوله های متصل بعد از عمل مایع شفاف و با رنگ روشن خارج شد جای نگرانی نیست. در صورتی که این ترشحات زرد رنگ یا کدر باشد و با تب همراه باشد به بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید

تورم در صورتی که در محل برش زخم روی قفسه سینه هر گونه تورم یا برآمدگی داشته باشید طی مدتی رفع می شود چنانچه تورم بیشتر شد یا ترشح و قرمزی داشت با پزشک خود مشورت کنید

از عوارض شایع دیگر پس از عمل پیدایش مایع در اطراف قلب و ریه است از علائم این عارضه بروز تنگی نفس پیش رونده است در

## تغییرات در اشتها

بی اشتهایی و تهوع جزء علائم معمول بعد از جراحی قلب باز است که به طور معمول در عرض یک تا دو هفته بعد از عمل بهبود می آید برای تحریک اشتها بهتر است تمام وعده های غذایی سر وقت مصرف شود استفاده از لیموترش و آب نبات های ترش می تواند کمک کننده باشد

تشنگی بعد از عمل در بخش مراقبت های ویژه به طور معمول شایع است و جای نگرانی نیست

## یبوست

مشکلات مربوط به اجابت مزاج بعد از عمل شایع است. معمولاً حداکثر ۲-۳ روز بعد از عمل باید اجابت مزاج داشته باشید راه رفتن در بخش یا استفاده از خاک شیر همراه با آب ولرم به صورت ناشتا می تواند کمک کننده باشد در صورت داشتن یبوست در بخش جراحی حتماً به پرستار خود جهت گرفتن دارو اطلاع دهید.

بعد از ترخیص در منزل استفاده از سبزی ها و میوه ها مانند انجیر، آلو، سالاد کاهو و روغن زیتون می تواند برای رفع یبوست کمک کننده باشد. در صورت عدم درمان یبوست، داروی تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمایید زمان مصرف داروهای ملین ۱ تا ۲ ساعت قبل و یا بعد از داروهای اصلی مربوط به قلب باشد

## مشکلات برش محل جراحی

حساسیت بیش از حد: بی حسی محل زخم در روزهای بعد از عمل شایع است چنانچه این مورد ادامه داشته باشد حتماً به پزشک خود اطلاع دهید

در طول روز نیز پاها را آویزان نکنید و موقع نشستن روی صندلی حتماً یک چهارپایه زیر پا بگذارید. هنگام استراحت بالشتی زیر پا بگذارید تا کمی پاها بالاتر از سطح بدن باشد

پای شما مقداری ورم خواهد داشت شب که استراحت می‌کنید این ورم کمتر خواهد شد؛ ولی مجدداً در طول روز ورم بیشتر می‌شود که اگر موارد ذکر شده بالا رعایت شود ورم یا کمتر خواهد شد، اگر ورم خیلی شدید و همراه با درد باشد بایستی به پزشک مراجعه شود. در صورت تجویز جوراب واریس حتماً آن را استفاده کنید این جوراب به کمتر شدن ورم پای شما کمک شب‌هنگام خواب جوراب را بیرون آورده و صبح قبل از خارج شدن از رختخواب دوباره بپوشید اگر فراموش کردید هر زمان که خواستید اقدام به پوشیدن جوراب کنید، به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه پاهای خود را روی بالشتی بالاتر از سطح بدن نگه داشته و بعد جوراب را بپوشید. تا زمانی که احساس می‌کنید پاهایتان ورم دارد جوراب‌ها را استفاده کنید. بهتر است از جوراب‌های مخصوص پیشگیری از آمبولی تا یک سال استفاده کنید. اکثر بخیه‌ها جذبی هستند؛ ولی جهت اطمینان بیشتر با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید

### لباس پوشیدن

از لباس‌های راحت و آزاد استفاده کنید از پوشیدن لباس‌های تنگ که به زخم فشار وارد می‌کند اجتناب کنید بهتر است از لباس‌های نخی و کتان استفاده کنید و در فصل‌های سردتر یا زمان تمرین و ورزش از اورکت یا پالتو استفاده کنید و قسمت دهان و پیشانی را با شال و کلاه حمایت کنید که هوای سرد وارد زیره‌های شما نشود. استراحت

شما باید یک تعادل مابین تمرینات و زمان استراحت ایجاد کنید

از به‌کاربردن هر نوع کرم پماد یا لوسیون روی زخم سینه و پاها خودداری نموده مگر با تجویز پزشک. در صورتی که علائمی مانند درد شدید، التهاب و قرمزی و هر گونه ترشح از زخم و یا تب تکرارشونده دیدید به پزشک جراح مراجعه کنید

در هنگام سرفه بالشتک یا حوله تمیزی را به‌صورت حمایتی روی سینه بگیرید که باعث کاهش درد و کاهش فشار روی استخوان جناغ سینه می‌شود

در صورت تجویز استرنوم ساپورت کمربند (حمایتی توسط پزشک حتماً تا ۳ ماه استفاده کنید. برداشتن اجسام بیشتر از ۵ کیلوگرم ممنوع) از بغل کردن اطفال خودداری کنید استفاده از توال‌فرنگی توصیه می‌شود چرا که نشستن و برخاستن در توال‌های ایرانی فشار زیادی

به‌زانو و ناحیه زخم‌های پا و جناغ سینه وارد می‌کند

### مراقبت از زخم پا

در منزل نیاز به تعویض پانسمان و یا شستشوی زخم با بتادین و غیره نیست و با حمام اول پانسمان‌ها را برداشته و روزانه با صابون بچه و آب ولرم شستشو شود؛ اما از کشیدن کیسه و لیف

روی محل برش اجتناب کنید

به‌صورت چهارزانو ننشینید

پای سالم خود را روی پای که از آن رگ برداشته شده قرار ندهید

برای مدت طولانی ایستاده نباشید

هنگام دراز کشیدن و بلند شدن این کار را به‌آهستگی انجام دهید هر گونه تورم، قرمزی، التهاب یا درد شدید در جناغ سینه را با پزشک خود در میان بگذارید. در صورت بروز درد ناگهانی و شدید حتماً به بیمارستان مراجعه کنید

نکته مهم: شما باید دردتان را کم کنید زیرا درد باعث افزایش کار قلب و افزایش فشارخون شما می‌شود

### دوش گرفتن

معمولاً روز پس از ترخیص می‌توانید دوش بگیرید درحالی‌که پشت به دوش هستید حمام کوتاه با آب ولرم باشد در ابتدا برای حمام کردن شما به کمک دیگران احتیاج دارید بخصوص برای شستن سر که دست‌ها نباید بالای سر برود تا دچار تحریک و درد در ناحیه قفسه سینه نشوید

موقع حمام کردن از یک صندلی استفاده نمایید

برای شستشوی قسمت‌های پایینی بدن خم نشوید

یک روز در میان دوش گرفته و از شامپو و صابون بچه استفاده کنید. محل زخم لیف یا کیسه استفاده نشود

تا ۳۰ روز تا التیام کامل محل زخم استفاده از وان و استخر و سونا ممنوع می‌باشد

### مواظبت از زخم جناغ سینه

بعد از مرخص شدن از بیمارستان، شما می‌توانید روزانه یا یک روز در میان دوش گرفته (کوتاه‌مدت) و با آب ولرم و صابون بدنتان را بشویید ولی بایستی مراقب باشید که از به‌کاربردن لیف روی زخم خودداری نمایید

حبس کردن نفس خود و از بالا بردن و یا باز کردن بیش از حد  
ها در حین جابه‌جایی بار اجتناب کنید

## برگشت به کار

چنانچه کار شما سبک است بعد از ۴ هفته و کارهای دستی و یا  
سنگینتر بعد از ۸ هفته آغاز شود

## ملاقات

در ۲ هفته اول بعد از ترخیص تعداد ملاقات‌کنندگان شما هر چه  
کمتر باشد برای سلامتی شما بهتر است و چنانچه در زمان  
ملاقات احساس خستگی کردید حتماً استراحت کنید  
و از کسانی که به شما خوردگی مبتلا هستند بخواهید از  
بیمارستان عیادت نکنند

## رژیم غذایی

غذای مصرفی باید سبک کم‌حجم و از مصرف چربی‌ها غذاهای  
پرادویه شور خودداری کنید. رژیم غذایی باید حاوی سبزی‌ها و  
میوه‌جات تازه و خام و لبنیات کم‌چرب باشد. مصرف هویج، سیب،  
شوید گوجه‌فرنگی و بادام برای قلب مفید است. برای خوش‌طعم  
کردن غذا از آبلیمو، آب‌نارنج و گیاهان معطر (نعنا، مرزه)  
استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز دو بار در هفته و استفاده  
بیشتر از مرغ و ماهی بهتر است در یک ماه بعد از عمل از غذاهای  
پر پروتئین استفاده کنید

مصرف شکلات و قهوه و جای پر رنگ را به علت داشتن  
کافئین بالاتر و به دنبال آن افزایش ضربان قلب به حداقل  
برسانید

شستشوی کامل سر بعد از ۶ هفته. اتوی لباس‌ها بعد از ۳ ماه  
شستشوی سبک مانند شستشوی ظروف بعد از ۶ هفته جاروبرقی  
بعد از ۱۲ هفته مسافرت طولانی بعد از ۳ ماه

## فعالیت‌های زناشویی

فعالیت‌های زناشویی خود را ۱/۵ تا ۲ ماه به تاخیر بیندازید در طی  
فعالیت جنسی از هرگونه فشار روی قفسه سینه حداقل به مدت ۶  
هفته اجتناب کنید

باید از انجام فعالیت جنسی در زمان خستگی و پس از خوردن  
غذای سنگین خودداری کرد. در صورت احساس ناراحتی در قفسه  
سینه و اشکال در تنفس یا تپش قلب بعد از فعالیت جنسی به  
بیش از ۱۵ دقیقه باید به پزشک مراجعه نمود

## رانندگی

حداقل تا ۱۲ هفته بایستی از رانندگی با اتومبیل، دوچرخه و یا  
موتورسیکلت خودداری کنید تا استخوان جناغ سینه شما کاملاً  
جوش بخورد، اگر مجبور به مسافرت با مسافت زیاد هستید از  
راننده بخواهید هر ۲ ساعت یک‌بار شما را پیاده کرده و به مدت  
چند دقیقه قدم بزنید، پاها آویزان نباشد، در صورت امکان روی  
صندلی‌های عقب به حالت نیمه نشسته دراز بکشید و زیر پاها و  
پشتتان بالش نرم بگذارید

## بلند کردن اجسام

از هنگام ترخیص حدوداً بعد از گذشت ۶ هفته در صورت بهبود  
زخم حداکثر می‌توانید اجسام تا وزن زیر ۵ کیلوگرم را بلند کنید  
و برای حمل بارهای سنگینتر حداقل ۳ ماه صبر کنید، از

## پیاده روی

می‌توانید از روز اول انتقال از بخش آی‌سی‌یو پیاده‌روی را در یک  
سطح صاف و به‌آهستگی شروع کنید و هر زمان که احساس  
خستگی و تنگی نفس کردید استراحت کنید و چنانچه این  
مشکل ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید بعد از  
ترخیص شما می‌توانید روزانه نوبت هر بار ۵ تا ۳۰ دقیقه قدم  
بزنید و هر روز چند دقیقه به این مدت اضافه کنید تا به ۲۰ تا ۳۰  
دقیقه در هر نوبت در طی هفته دوم و سوم بعد از عمل جراحی  
برسد باتوجه‌به شرایط جسمانی فرد

فعالیت‌های روزانه را از کم شروع کرده و به تدریج افزایش دهید از  
راه رفتن در سطح تا بالا رفتن از پله. هر روز پیاده‌روی کنید. از  
فعالیت‌های شدید که باعث درد و تنگی نفس می‌شود خودداری  
کنید. از پیاده‌روی در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم بپرهیزید

از اعمال فشار به اندام‌های فوقانی و فعالیت‌هایی سنگین از جمله  
کشیدن هل دادن بلند کردن حرکت شدید دست رانندگی خوابیدن  
به پهلوها، خم شدن به جلو مانند رکوع و سجده تا ۲ ماه خودداری  
کنید

## استفاده از پله

برای بالا رفتن از پله بهتر است ابتدای پای جراحی شده روی پله  
قرار دهید و روی هر پله ۲ ثانیه صبر کنید و سپس ادامه دهید و  
آرام‌آرام از پله‌ها بالا بروید در زمان پایین آمدن از پله‌ها ابتدا پای  
جراحی شده را قرار دهید و ۲ ثانیه صبر کنید و آرام‌آرام به پایین  
حرکت کنید

زمان پیشنهادی انجام فعالیت‌های روزانه توسط شما در منزل

## واکسیناسیون

در صورت تمایل به تزریق واکسن آنفلوانزا بهتر است بیماران کاندید عمل جراحی قلب باز ۲ هفته قبل از عمل جراحی، واکسیناسیون را طبق صلاحدید پزشک معالج خود انجام دهند.

در اطفال بعد از عمل جراحی قلب در صورت نیاز به تزریق هر ها بهتر است تا ۲ ماه بعد از جراحی تزریق واکسن کدام از واکسن به تعویق بیفتد مشکلاتی که در صورت بروز حتماً بایستی سریعاً به اورژانس اطلاع و یا به بیمارستان مراجعه شود:

## تب و لرز

سرفه همراه با خون و وجود خون روشن در خلط

اگر به صورت ناگهانی یک دست یا یک پا دچار بی حسی شدید شد

همراه با خون روشن شکم درد و یا استفراغ و اسهال شدید، دفع مدفوع

## مراجعه به پزشک

احتمال گرفتگی عروق پیوندی وجود دارد؛ بنابراین از انجام اقداماتی که باعث گرفتگی می شوند مثل کشیدن سیگار پر خوری خوردن غذاهای چرب و حاوی نمک و عدم فعالیت جدا خودداری کنید.

یک تنفس آرام و عمیق بکشید که هوا را به درون ریه

می کشید پیستون با توپها شروع به حرکت می کنند تا جایی که توان دارید با درون کشیدن هوا توپ یا پیستون را به حدی که پزشکتان تجویز کرده است نزدیک کنید

زمانی که دیگر توانایی داخل کشیدن هوا را ندارید نفس خود را (برای چند ثانیه حبس کنید (۲ الی ۵ ثانیه

بین هر تنفس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت نمایید تا از سرگیجه پیشگیری گردد؛ هوا را بیرون داده و به راحتی نفس بکشید

## داروها

نام دارو، اثر آن، میزان مصرف، زمان و نحوه مصرف دارو

بدون نظر و مشورت پزشک خود هرگز دارویی را خودسرانه قطع، کم یا زیاد نکنید. داروهای تجویز شده برای شما مناسب است،

داروها دارای یک سری عوارض هستند، چنانچه عوارض زیر را در خود مشاهده نمودید لطفاً پزشک خود را در جریان قرار دهید

وجود حساسیت‌های پوستی (قرمزی، خشکی پوست، راش

پوستی) و زوز گوش، تب، گیجی، خون‌مردگی شدید پوست، تهوع

و استفراغ، اسهال. بی‌نظمی ضربان قلب، سردرد شدید، زردی

چشم

توجه: پزشک معالج برای شما داروهای ضد انعقاد (کلوپیدوگرل -

پلاویکس - اسویکس) تجویز می کند حتماً از پزشک و یا پرستار

مربوطه توضیحات کامل را درخواست کنید

کلوپیدوگرل: باتوجه به اهمیت خاص داروی ضد انعقاد حتماً

بروشور آن را از پرستار مربوطه درخواست و به دقت مطالعه و

رعایت فرمایید

از مصرف نوشابه و آبمیوه‌های صنعتی و کمپوت پرهیز کنید و

می‌توانید استفاده از آبمیوه‌های طبیعی را جایگزین کنید

## ورزش

ورزش‌های سبک بعد از سه ماه

انواع شنا حداقل بعد از ۳ ماه

دوچرخه‌سواری حداقل بعد از ۳ ماه

تردمیل حداقل بعد از ۶ هفته

فوتبال حداقل بعد از ۳ ماه

موتورسواری حداقل بعد از ۳ ماه

اسپیرومتری تشویقی وسیله‌ای است که شما را به انجام دم آرام و عمیق تشویق می‌کند. هدف از استفاده آن جلوگیری از ایجاد

عوارض تنفسی بعد از جراحی مثل تنگی نفس، عفونت‌های

تنفسی، جلوگیری از چسبیدن ریه‌ها به یکدیگر است

همچنین افراد می‌توانند چند روز پیش از جراحی تمرین با این

وسیله را آغاز کنند تا دوران نقاهت آسان‌تری داشته باشند

## نحوه استفاده از اسپرومتری تشویقی

باید به صورت صاف بایستید و اسپرومتر را در مقابل خود نگه

دارید

ابتدا یک تنفس عمیق بکشید سپس قطعه دهانی را بین دو لب

(قرار دهید. (دقت کنید زبان نباید مانع از عبور هوا شود