



# 心臟手術宣教及恢復技巧

# 電話號碼

記錄為您提供護理及康復的醫療團隊的名稱和電話。

## Trillium Health Partners

### 密西沙家醫院院址

100 Queensway West  
Mississauga, ON L5B 1B8

(905) 848-7100

[www.trilliumhealthpartners.ca](http://www.trilliumhealthpartners.ca)

外科門診:

(905) 848-7662

心臟外科深度護理部:

(905) 848-7178

心血管部CVU2J:

(905) 848-7168

### 心臟外科分診協調員

如果您在手術之前有任何症狀或疑問請打電話給區域心臟外科分診協調員。電話號碼

(905) 848-7501

## 心臟外科醫生診所

89 Queensway West, Suite 402  
Mississauga, ON L5B 2V2

(905) 848-2550

Charles Cutrara醫生

Shaf Ahmed醫生

Joseph Noora醫生

Ting Zhang醫生

Steve Singh醫生

## 心臟健康及康復中心

多倫多大學密西沙加分校(UTM)

娛樂及健康中心

3359 Mississauga Rd. N. Mississauga,  
ON L5L 1C6

資訊熱線:

(416) 521-4068

直撥電話線:

(416) 259-7580 分機 5998

我的心臟病專科醫生是: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

我的家庭醫生是: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

# 如何使用本手冊

您及醫生已確定您需要做心臟手術。本手冊由Trillium Health Partners (THP) 的心臟外科團隊編寫，旨在幫助您及家人為心臟手術做好準備。該手冊信息量大。醫療團隊成員會與您一起反復審核手冊中的所有資訊。我們期待在您住院期間為您提供幫助。

請在住院期間攜帶這本手冊。

“病情越重，越需要你奮起反擊，動員所有  
資源 – 精神、情感、智力、身體。”

诺曼 考辛斯

#### 放棄聲明

本指南中提供的信息僅供參考。它既不期望也不暗示本指南被考慮或用於替代專業醫療保健建議、醫療診斷或治療。本指南旨在為您在TRILLIUM HEALTH PARTNERS (THP) 做心臟手術的一般性指南。

**如果您有任何問題或疑慮，應向醫療保健專業人員諮詢。切忌因閱讀本指南而有了問題但卻忽略、避免或延遲從醫生或其他專業人員處獲取醫療建議。**

就本指南或本指南中所包含的任何信息的適銷性或特定用途的適用性而言，TRILLIUM HEALTH PARTNERS對所提供信息的質量、準確性、完整性、及時性、適當性、有用性或適用性不做任何明示或暗示的保證或任何形式的陳述。

版權©2019 Trillium Health Partners (THP)

除非另有說明，否則本指南中包含的所有資訊均Trillium Health Partners (THP) 財產。除非個人使用之目的，出於任何原因的複製本指南中包含的任何資訊均需要Trillium Health Partners (THP) 的明確書面許可。

# 心臟手術宣教課

## 出院宣教課

本課程的重點是回答常見問題，讓患者和家屬獲得答疑解惑的機會。在這個課堂上針對術後恢復的專門內容進行講解。

週一 上午10:30

週四 下午1:30

## 營養宣講課

營養宣講課的重點是提供有關術後康復的有用提示。

週一下午2點

週四上午10:30

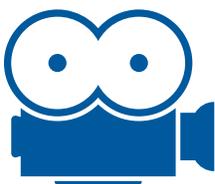
地點: 2J大堂(電梯旁)

注: 法定假日不上課

# 針對患者及護理者的心臟手術宣講 視頻系列

請訪問Trillium Health Partners (THP) 網站[TrilliumHealthPartners.ca/Heart Surgery Education](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation)，觀看由員工、患者和護理人員拍攝的短視頻，以瞭解下面主題的更多資訊：

1. 心臟手術後的健康飲食
2. 心臟手術後的活動
3. 準備回家
4. 什麼時候撥打911
5. 快速或怦怦的心跳（心悸）
6. 呼吸短促、咳嗽或腫脹
7. 手術切口疼痛
8. 護理手術切口
9. 便秘
10. 藥物
11. 起床、走路和上下樓梯
12. 上下汽車
13. 心臟康復
14. 心臟手術的個人體驗



請注意該符號，它貫穿本手冊有視頻存在的內容中。

[TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation)

# 目錄

Trillium Health Partners	8
Trillium Health Partners心臟病高級護理中心	9
為心臟手術做準備	12
您的心臟及其工作原理	13
冠狀動脈疾病	14
心臟手術的類型	15
等待心臟手術	17
為心臟手術做好準備	18
去術前評估門診就診	19
心臟手術當天	20
心臟手術後的恢復	22
探訪時間	23
在心外科重症監護室（CSICU）恢復	24
在心血管科病房恢復（CVU2J）	26
增強力量的練習	27
常見症狀	29
心悸	29
呼吸急促	30
手術疼痛	31
腫脹	32
精神錯亂或譫妄	33
感覺疲勞	34
無法入睡	34
食欲不振	35
便秘	35
情緒波動	36
喉嚨疼痛和發幹	36
傷口癒合/切口護理	36

心臟手術後準備回家	40
準備回家	41
核審您的心臟病藥物	42
控制心臟病危險因素	43
心臟健康飲食	44
社區和生活資源	45
在家裡恢復	46
後續家庭護理	47
看護者、家人及朋友	48
恢復您的常規活動	50
在家裡行走計畫	52
心血管康復	53
線上教育	55
跟蹤複查	55



# Trillium Health Partners

---

本節將討論：

**Trillium Health Partners**心臟病高級護理中心（第9頁）

# Trillium Health Partners 心臟病高級護理中心

## Trillium Health Partners 做心臟手術：

Trillium Health Partners 是位於密西沙加的一家先進的心臟護理中心。我們提供全方位的心臟手術干預措施。對於需要心臟手術的人來說，THP 可以提供他們需要的一切。

我們通過使用心臟不停跳手術的技術改善了許多患者的治療效果。雖然不適合所有人，但大多數接受心臟不停跳手術的心臟搭橋患者都受益於住院時間短，併發症少。我們可進行全方位的心臟瓣膜手術。在主動脈手術方面我們擁有區域專業人才。對有助於改善心力衰竭患者生活的外科手術我們也懷有濃厚興趣。通過最先進的心肺機和微創手術，我們將繼續作為世界領導者，每年為1300多名患者提供高水準、有選擇性、迅速和緊急的心臟手術。我們繼續努力為每位患者實施最安全、最好的心臟手術。



**Trillium Health Partners**, 您將接觸到醫療保健團隊的不同成員。每位成員都將助您及家人渡過心臟手術的各個階段。

**心臟外科醫生**和手術團隊為您做手術並監督您的康復。

**心臟麻醉醫生**是一名醫生。他/她讓您在手術室裡進入睡眠，並在心臟外科重症監護室觀察您的護理。

**心臟外科分診協調員**是一名護士。他/她在您手術前的等候期間負責您和醫生之間的聯繫。協調員可回答您在準備手術期間會遇到的任何問

題。如果您的症狀或治療出現了任何變化，一定要及時告知協調員。

**護理醫師 (NP)** 是一名護士，具有先進的教育和心臟手術後護理的技能。護理醫師與外科醫生和醫療保健團隊密切合作，為您提供護理。

住院期間，**註冊護士 (RN)** 和**註冊實習護士 (RPN)** 將全天24小時為您提供護理。

- **心臟外科重症監護室的護士**會在手術後一直護理您，直到轉去心血管科病房。

- **心血管科的護士**會照顧您並為您做好回家的準備。



Charles Cutrara醫生、Steve Singh醫生、Ting Zhang醫生、Joseph Noora醫生、Shaf Ahmed醫生

**呼吸治療師 (RT)** 管理重症監護室中的呼吸機並在您的呼吸管拔出來之前監控您的呼吸。

**物理治療師 (PT)** 將幫助進行呼吸練習和身體活動，以增強手術後的力量。PT將與您一起設計您回家後的鍛煉計畫。

**職業治療師 (OT)** 向生活自理和管理家庭活動有困難的患者提供資訊。職業治療師為患者所需家用設備提供建議，並向患者教授增加獨立性的技巧。

**職業治療助理/物理治療助理 (OTA / PTA)** 在OT和PT的指導下協助您在病房進行日常活動

**社會工作者**可以協助您制定出院計畫，提供有關社區資源的資訊，並根據您的需求提供諮詢和指導

**營養師**評估您的營養需求並提供您可能需要的資訊。

**藥劑師**為您提供有關藥物的資訊。

**心臟康復治療師**在您出院後繼續助您康復並教您如何通過專注有氧運動和改變生活方式來降低再患心臟病的風險。

**技術人員**將幫助您完成在住院期間可能進行的各種測試。

**牧師**可為您及家人提供精神和心理支援。

**志願者**承擔不同角色。人們可以在Trillium Health Partners (THP) 的不同角落看到他們。

**治癒的心志願者**是曾經接受過心臟手術的患者。在您住院期間，這些志願者可以從患者的角度回答您的問題並為您提供安慰。

---

**告訴我們：**我們要確保您在住院期間所有疑問得以解答，解除您的疑慮。因此請隨時與醫療團隊的成員交流。



# 為心臟手術做準備

---

本節將討論：

[您的心臟及其工作原理（第13頁）](#)

[冠狀動脈疾病（第14頁）](#)

[心臟手術的類型（第15頁）](#)

[等待心臟手術（第17頁）](#)

[為心臟手術做好準備（第18頁）](#)

[訪問術前診所（第19頁）](#)

[心臟手術的當天（第20頁）](#)

# 您的心臟及其工作原理

您的心臟是一個拳頭大小的肌肉器官。

它位於胸腔裡、胸骨後面（胸骨）。心臟有四個房室。上面的兩個稱為心房，下部的兩個腔室稱為心室。心臟還有四個心臟瓣膜，通過心臟控制血流。右心房和心室通過稱為隔膜的肌肉壁與左側分開。

心臟的目的是將血液和氧氣泵送到體內的器官和組織。右側將血液泵入肺部，吸收氧氣。心臟的左側用來收集來自肺部的帶氧氣的血液並將其輸送到身體的各部分。

心瓣允許血液從心房流向心室，阻止回流並幫助平衡心臟的壓力。

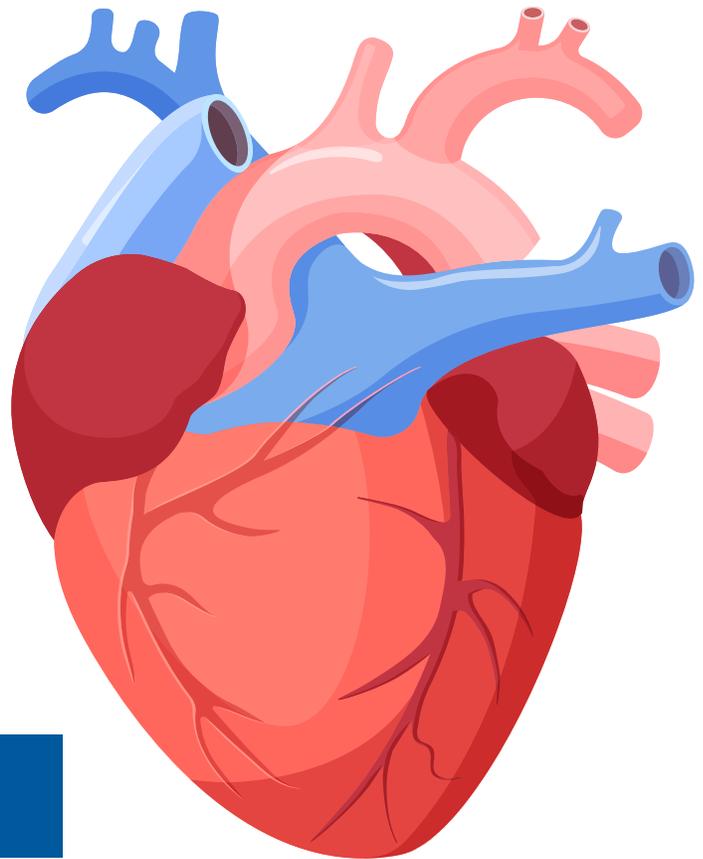
## 冠狀動脈

心臟本身需要血液和氧氣才能正常抽吸。心臟從一組名為冠狀動脈的動脈和血管中獲取血流和氧氣。這些動脈纏繞在心肌周圍。

冠狀動脈主要有三種：

- 左前降（LAD），
- 右冠狀動脈（RCA）和
- 迴旋動脈（Cx）

這些主要動脈的分支較小，對血液供應也很重要。



資源：心臟和中風基金會  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

# 冠狀動脈疾病 (CAD)

冠狀動脈疾病是一個通用術語，指的是冠狀動脈壁內脂肪物質的積聚。這種積聚可能導致冠狀動脈壁變窄或“阻塞”，減少血液和氧氣通過冠狀動脈流向心臟。

當其中一個冠狀動脈堵塞嚴重時，它變得很難為心肌提供足夠的血液和氧氣。當發生這種情況時，它可能會導致一個人患有心絞痛。每個人可能會不一樣的感覺。

心絞痛的症狀可能會有：

- 胸部疼痛或壓力
- 呼吸急促
- 手臂或下巴失去感覺、疼痛或麻刺感
- 昏厥
- 燒心或消化不良
- 鈍或持續的胸痛
- 胃部不適
- 完全沒有症狀

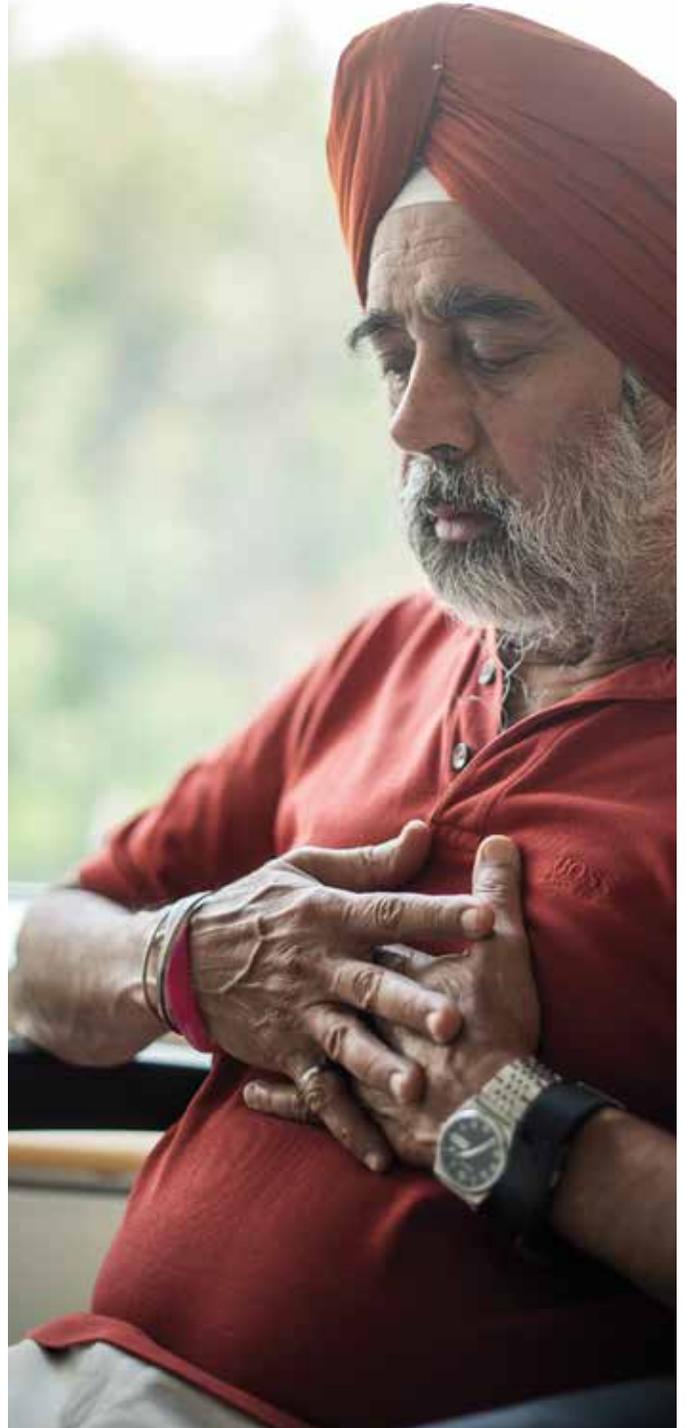
為緩解心絞痛症狀，您可能需要吃藥。

可能需要進行心臟手術：

- 當藥物治療或血管成形術等其他方法無法改善症狀時。

要麼

- 當堵塞更為複雜並涉及多個動脈時。



# 心臟手術的類型

## 冠狀動脈旁路移植術（CABG）手術，又稱搭橋手術

您可能需要手術來改善血液流向心臟，控制心絞痛症狀。旁路手術是最常見的類型。它是在動脈過窄或阻塞時進行的。它被稱為“搭橋”手術，是因為需要使用腿部、胸部或手臂的一段血管在動脈的狹窄或阻塞部分的周圍形成新的路徑。

在Trillium Health Partners，我們進行兩種類型的搭橋手術。

- **非體外迴圈手術或心臟不停跳手術：**

在Trillium Health Partners，大多數心臟手術均在“無泵”狀態下完成，無需使用旁路機器。外科醫生在心臟跳動的同時進行操作。該技術降低了產生副作用的機會並縮短了恢復時間

- **關於非體外迴圈手術：**如果您做這種類型的搭橋手術，外科醫生將暫停您的心臟並將其連接到旁路機器，有時稱為“心肺機”，這樣醫生在靜止的心臟上為他/她做手術。心肺機在手術期間代行心肺功能。

## 心臟瓣膜手術

隨著年齡增長、或感染、風濕熱、或出生缺陷，心臟瓣膜會受損。隨著時間的推移，這種損害使得心瓣不能正常閉合，導致血液回流。另外，心瓣可能變窄並且難以正常打開和/或閉合，阻止血液從一個腔室流到另一個腔室。這叫做狹窄。

損壞的心臟瓣膜可以修復或更換。在大多數情況下，它們被機械或組織瓣膜取代。您的外科醫生將討論哪種瓣膜最適合您。

- **組織瓣膜：**與天然心臟瓣膜非常相似且經過

重新設計和化學處理的動物瓣膜

- **機械瓣膜：**由耐用金屬和塑膠製成的人造瓣膜，其使用壽命比組織瓣膜的長。置換了機械瓣膜的患者將需要終身服用“凝血劑”藥物，以稀釋血液。

# 其它類型的心臟手術

## 主動脈瘤修復

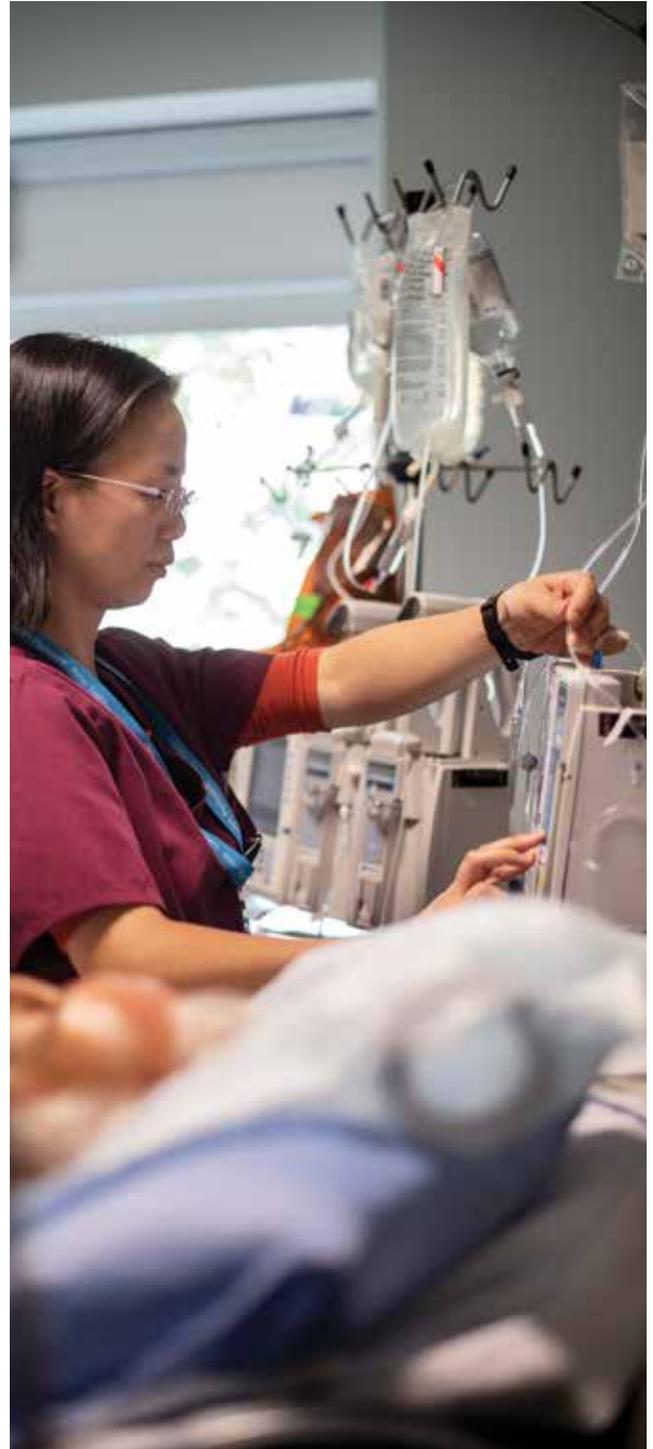
主動脈瘤是將血液從心臟輸送到身體其它部分的主血管（主動脈）壁出現了問題。主動脈壁會變弱並鼓脹，最終導致內層撕裂並破裂。手術修復即用人造材料修補主動脈。

## 室性動脈瘤修復

心臟病發作後，心肌的一部分變弱並形成動脈瘤（鼓脹或膨脹）。這會導致呼吸短促、疼痛或出現不規則心跳等症狀。通過移除受損組織或修補，除去室性動脈瘤。

## 心房或室間隔缺損（ASD或VSD）

隔膜是分隔左右兩側的心臟壁。有些人室間隔有非正常開口。有的是先天的，有的是由於心臟病發作而受損。修復此類缺陷的手術包括將開口縫合在一起或用織片將其縫合。織片可是人造材料或一塊心臟組織。



資源：心臟和中風基金會  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

# 等待做心臟手術

本部分將為您和家人提供資訊，進行手術準備。見過心臟外科醫生後，您將獲得手術日期及手術相關的資料袋。

## 手術取消

在某些情況下，您的手術日期會因您的病情變化或有更緊急的患者等待手術而發生變化。如果您的手術日期發生變化，我們會儘快告訴您。

## 等待手術

如果您在家中等候做手術，請不要參加會給心臟帶來額外負擔的劇烈活動。如果住在醫院附近，您將被轉到Trillium Health Partners - 密西沙加醫院進行手術。如果您已經在Trillium Health Partners住院，心臟外科團隊將為您提供手術準備的資訊。

## 健康變化

在等待手術期間，如果您遇到以下任何一種情況，請聯繫您的家庭醫生和心臟護理協調員：

- 出現新的胸痛或不適，或之前的胸痛或不適更嚴重或更常發生或在休息時發生
- 出現新的呼吸短促、或之前的呼吸短促更糟或更頻繁發生
- 頭暈或暈厥
- 出現新的腳或腳踝腫脹或之前的腫脹更嚴重
- 健康狀況的任何其它變化

如果您遇到以下情況，請致電911：

- 以前沒有過的快速或心律失常的心跳
  - 頭暈目眩，身體不適
  - 2-3分鐘後仍不會平靜下來

- 使用硝酸甘油噴霧仍不見好轉的胸痛，胸悶或不適。

如果您的健康狀況發生變化或您已被送往醫院或有疑慮和問題，請致電（905）848-7501聯繫心臟外科分診協調員。

# 為心臟手術做好準備

## 手術前要做的事情：

- 術後一周內，您需要有人晝夜在家中陪伴。如果您沒有家中康復的支持，請通知外科醫生診所或分診協調員。
  - 安排人員助您去醫生診所，因為您在手術後至少六周內不能開車。您還可與保險公司聯繫，詢問具體情況。如果您擁有商業級駕駛執照，則必須等待三個月再開始駕駛。
  - 當回到家時，您應該能夠生活自理，但仍需安排人員幫您做大約六到八周的日常家務，如買菜、打掃衛生、洗衣和花園清理。
  - 儲備食物和家庭用品
- 計畫休假（大約兩到三個月）並查詢您康復期間或出院回家之後您的病休福利或就業保險等情況。
  - 如果您對回家康復有任何疑慮，請與醫療團隊成員討論。

資源：幫助您尋找家庭醫生或護士醫師

醫療保健連結：<http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/>



# 訪問術前診所

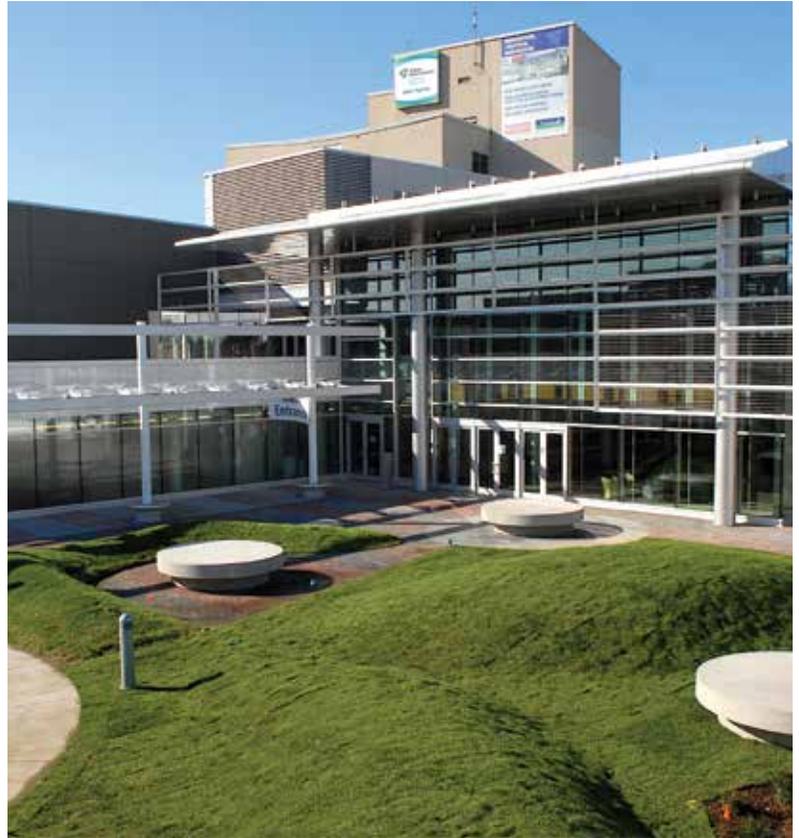
如果在家等待手術，您需要在手術前一到兩周去術前診所訪問。您的診所訪問需要幾個小時。外科醫生的診所會通知您預約的日期，屆時告訴您手術日期。您去術前診所前可以吃喝。

在您的術前訪問期間：

- 醫生、護士和藥劑師將同您交流
- 瞭解手術和康復情況
- 進行血液檢查、心電圖（ECG）和胸部X光檢查（您無需空腹進行這些檢查）

請帶如下到術前診所：

- 外科醫生提供的“手術包”的大信封（保存該手冊）
- 完整填寫信封中的患者問卷
- 所有藥物，包括維生素和營養補充品



## 前診所

Trillium Health Partners  
Queensway Health Centre  
150 Sherway Drive,  
Toronto, ON M9C 1A5

# 手術當日

如果在家等待手術，您將在手術當天早上住院並會通知您去 **Trillium Health Partners - 密西沙加醫院** “外科掛號處” 的時間。

Trillium Health Partners  
Mississauga Hospital  
100 Queensway West,  
Mississauga, ON L5B 1B8

## 手術之前

診所的護士或醫生會指導您：

- 午夜後不要吃喝任何東西
- 按照指示用一小口水服用藥物
- 在鼻子上塗抹抗生素霜
- 使用栓劑作為瀉藥
- 使用消毒皂淋浴

## 檢查手術當天的清單

- 請勿使用化妝品，指甲油或香氛護膚品
- 請勿佩戴任何類型的珠寶，如戒指、手錶、項鍊。如果您無法自行取下戒指，請在手術之前找珠寶商切割
- 手術前必須摘下宗教和文化飾品
- 帶上您的健康卡和其它健康保險資訊。
- 帶上手術包信封及裡面所有文件（保存該手冊）
- 如果您不會說英語，請帶上口譯員

- 帶上假牙、眼鏡或助聽器。請用您的名字做好標記
- 安排乘車前往醫院。

## 記住：

讓您家人或朋友在手術後的第二天將您的過夜用品袋帶到醫院。

住院需要用的東西：

- 前開口的長外套
- 防滑拖鞋或易於穿脫的運動鞋
- 牙刷和牙膏
- 電動剃鬚刀
- 其它個人物品，如體香劑
- 可以穿回家的寬鬆、舒適的衣服
- 女性請帶可調節肩帶的舊軟胸罩
- 5-7件內衣褲
- 這本小冊子

## 請把所有貴重物品留在家裡！

珠寶、信用卡和大筆現金等貴重物品應留在家中或由家人保管。如果需要，可以鎖在我們的保安辦公室。

## 手術開始之前

您在門診手術登記處登記之後，可由一位家庭成員或朋友陪伴，直到進入手術室。如果您在醫院等待手術，您的護士將在您的手術時間前幾小時開始為您做準備。

## 在您的手術期間

您家人和朋友將去位於重症監護區外的重症監護候診室等候。志願者會在您手術期間為您家人和朋友提供支援。

手術室很冷，有很多燈。您身體上會連接各種機器，監控您術中情況。手術開始前，醫生會給您藥物幫助放鬆和入睡。

手術大約需要三到六個小時，具體取決於手術的類型。手術護士可能會在手術過程中出來，向您家人和朋友通報情況。

## 手術後

手術結束後，您將從手術室轉移到心臟外科重症監護病房（CSICU）。

手術結束後，手術醫生會來到家庭候診室與您家人和朋友通報手術情況。





# 心臟手術後恢復

本節將討論：

探訪時間 (第23頁)

在\*心臟外科重症病房 (CSICU) (第24頁)

及\*心血管病房 (CVU 2J) (第26頁) 恢復

練習力量 (第27頁)

常見症狀 (第29頁)

傷口癒合 (第36頁)

何時尋求幫助 (第38頁)

# 探訪時間

## 家庭發言人

選擇一位家庭成員或好友做為您的發言人。此人可以成為主要聯絡人，獲取有關您的進展情況並將資訊轉達給您所愛的人。

## 心臟外科重症監護室（CSICU）探視時間

我們知道在患者住院期間非常有必要讓患者家人和親人參與他們的護理和康復。

CSICU的探視規定照顧了有益治療的家庭關係和療養時間之間的平衡。

當您抵達CSICU時，您的初始需求必須得到滿足，因此您的親人可能需要等待一段時間才能來探訪。我們知道等待會令人焦慮，但我們請求他們耐心等待。他們對您的護理和康復非常重要，我們會儘快通知他們。

除特殊情況外，每次可有兩位訪客探望您，以保證CSICU安靜安全的環境。

**為了保持所有患者的保密性和隱私，禁止在以下時間段探視：**

- 每天上午7:15至8:00；以及下午7:15到晚上8點，為換班，匯報和患者評估留出時間
- 其它時間可能包括做檢查、測試或患者護理行為，還包括其他患者的活動時間

為了尊重所有患者的隱私和尊嚴，所有訪客都必須在候診室與志願者交談，或在每次進入前使用CSICU外的電話。

CSICU的電話號碼是905-848-7178

## 心血管病房（CVU 2J）探視時間

歡迎家庭成員隨時根據您的狀況、護理需求和您表達的意願，來CVU 2J探訪您。請注意，夜間探視時（晚上10點至早上6點），您的訪客要經急診進出醫院。所有其它入口在此期間關閉。您的訪客必須讓護理站的護士知道他們在病房探視您並尊重其他患者的需求，讓他們在傍晚時分享受安靜環境。

有家人或朋友住院是非常令人焦慮和累人的。我們鼓勵您的家人多休息、呼吸新鮮空氣及健康膳食。回家睡覺很重要。

## 電話

CVU 2J護理站的電話號碼是905-848-7168。

您房間的電話號碼是905-848-7580分機62（後面是房間號碼的最後2位數字）。

您的發言人可致電護理站以獲取有關您進展情況的最新資訊。

請不要在以下時間段打電話

因護理換班，上午7:00至上午8:00或下午7:00到晚上8點

# 在心臟外科重症監護室 (CSICU) 恢復

手術結束後，您將被轉到CSICU。

您的家人將能夠在大約45分鐘到一小時內探視您，以便讓醫護人員有時間安排您住進您的房間，在那裡繼續對您進行監控。

所有貴重物品都應留在家中或由家人保管。CSICU不允許擺放收音機、鮮花、衣服、食物、電視或其它禮品。

視您的手術和恢復時間，您可在CSICU住一晚。此後您將被轉到心血管科 (CVU 2J)。

## 在CSICU期待什麼

- 在CSICU時，您身體上將連接顯示器及許多管和線。該設備可讓團隊為您保持舒適並觀察您的進展。
- 您將在前四個小時內處於睡眠狀態。
- 從手術中醒來之前，會給您止痛藥。護士每隔四小時給您用止痛藥，直到48小時。48小時後，護士會在您提出要求時給您止痛藥。
- 醒來時，您的喉嚨可能有一根管子與呼吸機連接。能夠自主呼吸時，管子就可以取下並將氧氣面罩放在臉上。當管子被移除時，您可能會喉嚨痛。
- 在移除管子之前，您無法說話。護士會問您問題，看您是否醒著，並要求您搖頭或點頭回答。
- 放置在胸部傷口正下方的胸腔引流管從手術切口處排出液體。當引流停止時，通常在手術後一兩天取出管。

- 您的膀胱中將插入導尿管或導管，這樣您就不必擔心去洗手間了。這個管有時會讓您有排尿的感覺。它將在手術後第二天早上拔除。
- 您家人可能會注意到您的皮膚看起來蒼白，感覺涼爽。這很正常，因為手術室溫度很低。一旦您到達CSICU，在您從手術中醒來之前，會在您身上放一塊特別保暖的毯子來溫暖您的身體。
- 臉部、手部和腳部常見腫脹或“浮腫”。這是正常的，因為在手術過程中，要通過靜脈輸液。手術後，會用藥物幫助身體排出這些額外的液體。
- 手術後，護士和理療師會開始讓您坐在床邊。他們還會教您練習呼吸和正確的咳嗽方法，以幫助您康復。



### 深呼吸

做呼吸練習很重要。深呼吸或咳嗽可能是不舒服的，但不會繃開縫線。

#### 如何深呼吸

- 找到舒適的位置（坐或躺）
- 放鬆肩膀
- 呼氣
- 盡可能深地通過鼻子呼入（就像聞到鮮花一樣）
- 通過嘴呼出

### 怎麼咳嗽

當您覺得需要咳嗽時，請用枕頭緊貼胸部傷口咳嗽。咳嗽不會造成傷害，但是您應該抱緊枕頭以減少疼痛。

#### 姿勢

術後癒合時，保持良好的姿勢非常重要。良好姿勢可以讓您呼吸更好。

# 在心血管外科手術室恢復 (CVU 2J)

在手術後的第二天，您將從心臟外科重症監護室轉到心血管科。一些患者可能需要更多時間在重症監護室進行密切監測。

在您從重症監護室轉出之前，許多管和監護儀將被拆除。我們將使用可攜式心臟監護儀繼續監測您的心跳數天。

您將留在心血管科約3至4天，直到準備回家。在您恢復期間，醫務人員會提醒您出院日期。

## 基本活動

保持活動是心臟手術後恢復的重要部分。

醫療團隊希望您在清醒時做三項基本活動：

1. 您醒著時，每小時應進行10次深呼吸。不要連續做10次，將它們分開做。
2. 想咳嗽時就咳嗽。用枕頭捂住胸部傷口。
3. 經常活動踝關節/腳踝。

手術後當天（第1天），將教您如何做下面的動作

- 在床上轉身（您可以側躺）
- 起身坐在床邊
- 站起來及坐下
- 走幾步
- 從床上移到椅子上

## 第二天（第2天）

在有幫助情況下在走廊裡走動。您的物理治療師會告訴您走幾次，通常第二天走三次。

## 下一步

在第3天或第4天，您將嘗試每天走動五次。

## 回家之前

您會在物理治療師或物理治療助理指导下上下一段樓梯。如果您來醫院之前能夠上下樓梯，您回家時應該也可以。

# 增強力量的練習

您的物理治療師或物理治療助理將與您和家人一起審查您的家庭鍛煉計畫。這些練習是您在手術後即可做的，以幫助改善血液循環和防止僵硬。做物理治療師為您挑選的練習，並在您舒適度範圍內練習。不要忘記良好的姿勢很重要。



腳跟滑動：平躺在床上，將腳跟向上和向下滑動（彎曲你的膝蓋）。每條腿重複5次，每天3次



腿：坐著，輕輕地伸直腿。一次做一條腿。每條腿重複5次，每天3次。

腳踝活動或轉圈：坐或躺在在床上，盡可能經常地上下活動或繞圈。

# 增強力量的練習



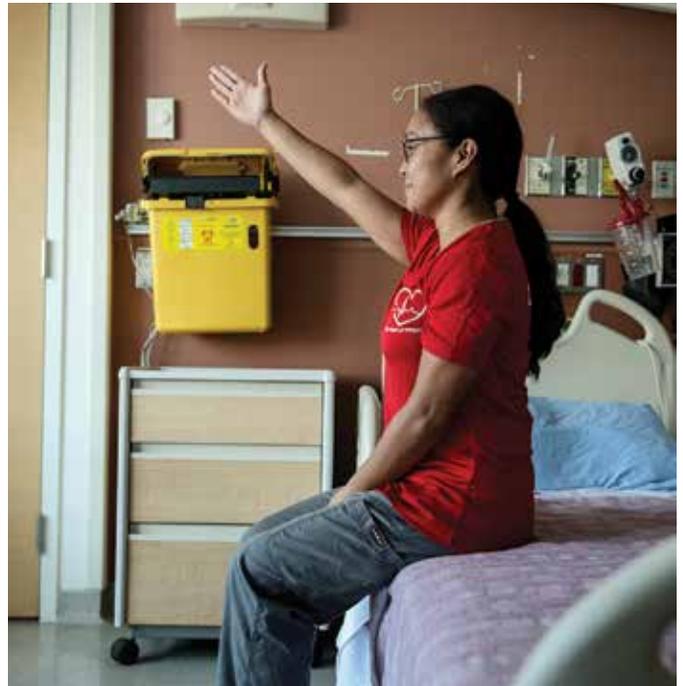
**頸部：**坐著，慢慢將頭轉向一側，看著您的肩膀，直到感覺到拉伸為止。每側重複5次，每天3次。如果感到頭暈，立即停止



**肩膀聳肩：**坐著或站立，向後轉動您的肩膀。重複5次，每天3次。



**軀幹：**坐著，雙臂抱在胸前。從腰部扭轉，慢慢看向您身後。每個方向重複5次，每天3次。



**手臂：**坐著，舉起一隻手臂在頭頂上方。每側重複5次，每天3次。

# 常見症狀

心臟手術是大手術。手術後您可能會感到一些常見症狀，但不是每個人都會感覺到這些症狀。當您還在醫院或之後回到家中時，可能會出現這些症狀。

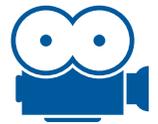


## 您可能會經歷什麼

**注意：**這些僅是指南。每位元患者的康復情況各不相同。

1. 心悸（快速或心律不齊的心跳）
2. 呼吸急促
3. 手術疼痛
4. 腫脹（水腫）
5. 精神錯亂或瞻妄
6. 感覺很累
7. 無法入睡
8. 食欲不振
9. 便秘
10. 情緒波動
11. 喉嚨痛和乾燥
12. 傷口癒合/切口護理

## 心悸（快速或顫動的心跳）



手術後您不應該感到心跳過快。如果您確實在醫院中遇到過這種情況，請待在床上並呼叫護士。如果您的心臟不規則跳動，心臟監護儀將提醒醫務人員給您治療這種症狀的藥物。

當您在家時，如果有快速或心律不齊的心跳或“心臟快速跳動”3小時內仍沒有消失，您應該用出院時得到的號碼聯繫您的健康專業人員。如果心跳顫動很嚴重，讓您感到**頭暈或不適**，並且在**5分鐘**後不能穩定，請立即撥打911

# 呼吸急促與活動



## 處理呼吸短促的提示

手術後活動時呼吸短促是正常的。通過減速或坐下來就可輕鬆緩解呼吸急促。如果您在休息或躺在床上時呼吸困難，請告訴您的護士。

當您在家時，如果您在停止活動或休息時出現嚴重的呼吸急促症狀，請立即致電911。

1. 做物理治療師教的呼吸和咳嗽練習。
2. 停止，休息，並告訴您的護士或治療師您是否出現下面症狀
  - 呼吸急促
  - 胸痛
  - 胸部壓力或胸悶
  - 頭暈
  - 心悸或感覺快速或怦怦心跳



# 手術傷口疼痛

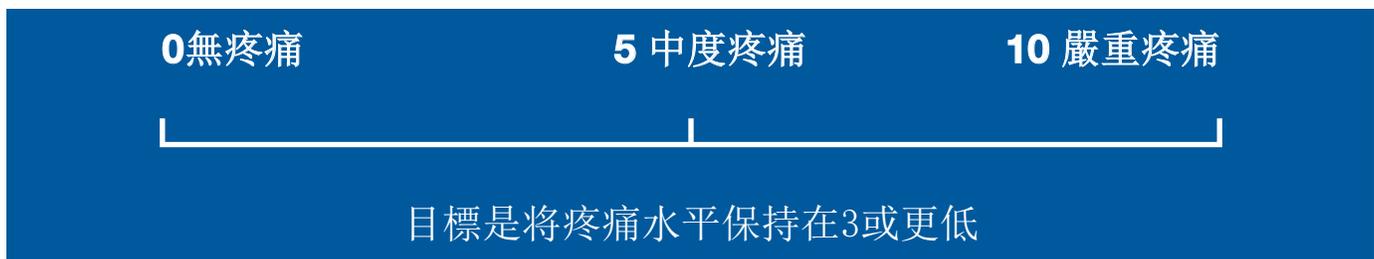


每個人的疼痛各不相同。當您在醫院時，護士會通過靜脈注射（當您在重症監護室時）或通過藥丸方式給您止痛藥。我們的目標是確保您感到舒適，以便您能夠參與康復

醫務人員會經常要求您描述休息和活動時疼痛程度。您會經常被要求按0到10的等級評定您的疼痛，以及您的疼痛是否有所改善。

當您開始感到不適時，請諮詢您的醫療團隊。在疼痛變得嚴重之前，通常更容易控制。醫療團隊隨時為您提供支持，並確保提供有用的緩解疼痛的方法。

## 疼痛量表：



## 疼痛的位置

儘管每個人的疼痛可能不同，以下地方的疼痛則很常見：

- 胸、腿和手臂切口疼痛。您的背部、肩膀和頸部之間也可能感到不適。在手術過程中，胸骨已經分離，肌肉（包括背部肌肉）被拉伸。
- 如果胸壁（左內乳動脈）動脈被取用於手術，則您可能會感到胸部區域出現麻木感或失去知覺。

- 如果在手術過程中取用了手臂（橈動脈）動脈，您可能感覺沿切口處的手臂，拇指或指尖處麻木和/或感覺喪失。

麻木和/或感覺喪失通常與該區域的神經腫脹有關，隨著您不斷癒合會在幾個月內好轉。

## 管理手術疼痛的技巧

- 手術後會給您一個枕頭，用來“壓住”您的胸部。當您咳嗽、打噴嚏、大笑和打嗝時，抱著這個枕頭。
- 活動前服用止痛藥。與物理治療師交談，瞭解如何以較少的疼痛移動。
- 手術後6周，不要試圖舉起、推或拉下面所列重量的物品。
  - 5磅= 2升 (L)  
一桶果汁或一小袋土豆、糖或麵粉
  - 110磅= 4L (3小袋)  
牛奶或大西瓜或一大袋土豆
- 專注於緩慢、深呼吸、聽音樂或閱讀來嘗試做簡單的放鬆。
- 如果您沒有很好地控制疼痛，請諮詢您的護士/醫生，以便調整或更換您的止痛藥。
- 回家後，繼續定期服用止痛藥，這樣您就可以進行日常活動
- 止痛藥可引起副作用，包括：
  - 嗜睡
  - 瘙癢
  - 胃部不適
  - 大小便困難
  - 幻覺或逼真的夢

如果您有任何這些副作用，請諮詢護士、護士醫師或醫生。

## 腫脹（水腫）

手術後，您的手腳可能會腫脹。



### 處理腫脹的貼士

- 通常情況下，腫脹會隨著時間而消失。如果水腫惡化，您需要與手術醫生溝通。
- 按照術後提供的飲用液體指南飲用液體（1.5至2升/ 24小時）。
- 將腿抬高。一旦腿部的其它靜脈開始排液，腿部的腫脹將逐漸改善。
- 每天早上檢查您的體重。如果您的腿部腫脹加重和/或如果您的體重在2天內增加2-3磅，則按照出院時的說明做。

# 精神錯亂或譫妄

手術後，一些患者出現了一種叫做精神錯亂或譫妄的病症。

譫妄的跡象包括無法記住自己所在位置、無法集中注意力和/或專注、看到或聽到虛構的人或事物。這種情況在老年患者中更常見。

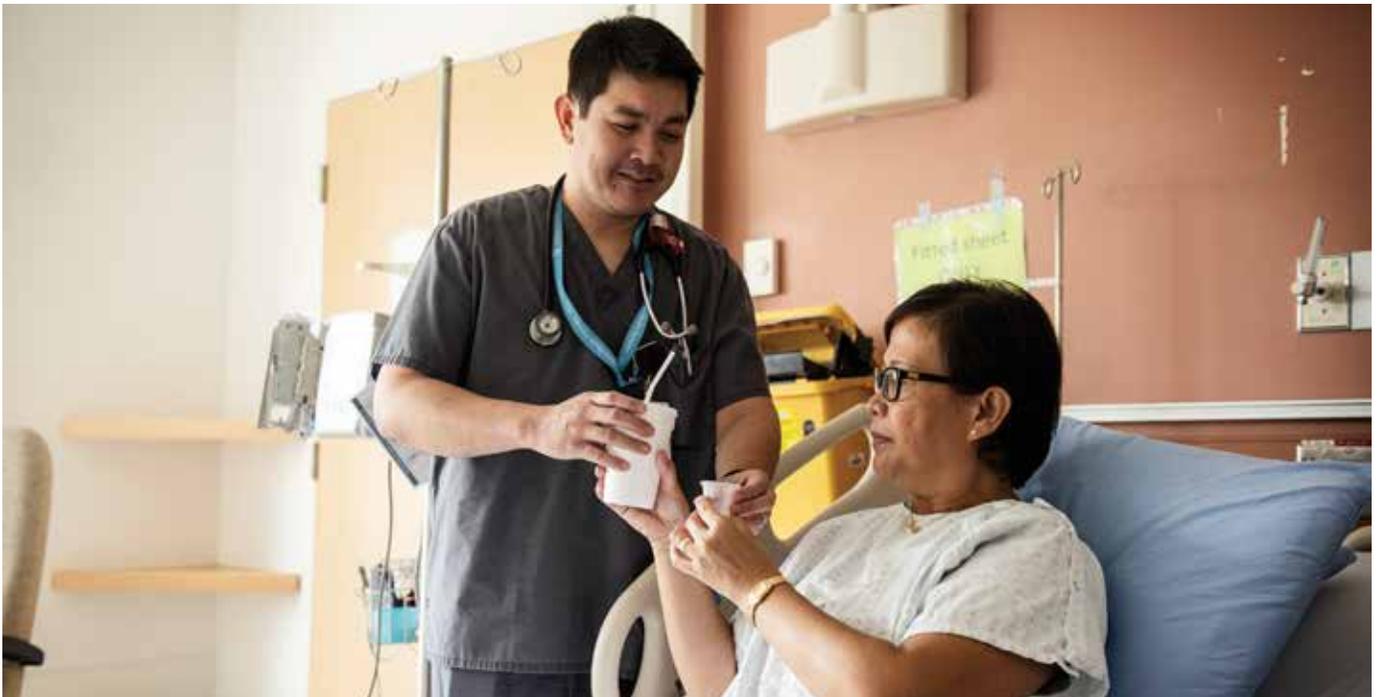
譫妄的一些原因是由藥物、感染或是住院引起。

每一班的醫務人員都會對您進行譫妄評估。如果您出現譫妄，醫療團隊將確定原因並開始干預，減少併發症和持續時間。治療可包括藥物治療。

譫妄常在幾天內消退。

## 應對譫妄的貼士

- 如果您出現記憶或思考困難，請讓醫療團隊知道
- 隨身攜帶助聽器和眼鏡
- 調節您的睡眠/睡醒週期（即白天少睡覺，晚上多休息）
- 增加行走
- 您可以坐在床邊的椅子上用餐
- 確保您房間的百葉窗白天打開



# 感覺疲勞

手術後您的體力水準可能會改變。有些日子您可能感覺很好，有些日子您會感覺疲勞。手術後疲勞很常見，因為：

- 身體正在癒合，需要休息
- 您已經失去了血液，需要一段時間來補充您的紅細胞
- 止痛藥可以讓您感到困倦

## 解除疲勞感覺的貼士

- 耐心點。隨著身體癒合和紅細胞計數增加，您的精力水準和力量將逐漸改善。
- 在活動之間的一天中短時間睡覺或休息。保持小睡約45分鐘或更短時間
- 保持健康飲食。您的身體在癒合時會消耗很多能量
- 當您做活動時可能的話儘量坐下來。它可以為您節省體力（例如淋浴，準備膳食）

# 無法入睡

您可能睡眠問題。您可能難以入睡或保持睡眠狀態。

## 睡眠不佳可能是由以下因素造成

- 引起逼真夢幻並喚醒您的藥物
- 晚上經常起夜小便
- 位置變化時疼痛或不適
- 醫院環境。出院回家之前很難睡個好覺
- 焦慮/擔憂

## 改善您睡眠的小貼士

如果您的入睡能力沒有提高，請考慮做以下變化：

- 一些止痛藥會讓您做逼真的夢。如果這讓您難以入睡，請告訴醫生，嘗試換成其它類型的止痛藥。
- 在白天和中午早些時候喝水吃藥（如果需要服用兩次）以減少夜間排尿。
- 睡前服用止痛藥，讓您在晚上更舒服。
- 如果您仍然有睡眠問題，請告訴您的家庭醫生。您可能需要在短時間內需要服用安眠藥。
- 小睡約45分鐘或更短。

# 食欲不振

手術後的食欲可能不會立即恢復正常。食欲不振可能由以下原因引起：

- 止痛藥引起的噁心
- 活動水準降低會降低您的進食欲望
- 疼痛控制不佳
- 便秘

回家後，您的胃口會有所改善，但可能需要一段時間才能恢復正常。

## 提高食欲的貼士

- 嘗試每天吃六頓小餐。您可以通過吃零食小餐來提高您的卡路里攝入量。吃含卡路里的食物。
- 多吃富含蛋白質的食物。富含蛋白質的食物可以幫助增加和修復身體組織。
- 讓家人協助您準備飯菜，特別是如果您對食物的氣味敏感或胃部不適。這些感受最終會改善並停止。

# 便秘



如有以下任何一種情況，即為便秘：

- 排便次數少於平時
- 排便時困難或費力

便秘可能由以下原因引起：

- 藥物，如止痛藥、鐵補充劑或利尿劑（可導致脫水）
- 活動減少
- 飲食中纖維不足

## 應付便秘的貼士

- 增加飲食中的纖維，多吃蔬菜、水果和全麥麵包。
- 增加每日液體攝入量（除非您正在服用像來適瀉Lasix這樣的水丸或者有醫生告訴您要限制液體攝入量）。
- 增加您的活動量。
- 出院後，醫生為您開了瀉藥處方。如果您繼續有便秘問題，請諮詢您當地的藥劑師或家庭醫生。

# 情緒波動

心臟手術後當天，您可能會感到高興，第二天會感到悲傷，有時會生氣。這是術後正常現象。這些感覺可能因為面對嚴重的疾病而產生。您可能會僅僅因為藥片掉到地上這樣的小事情而哭泣。

## 處理情緒波動的提示

- 情緒波動是常見的並且會很快過去。專注於您的成就與恢復，不要氣餒。
- 無論誰幫您，要與家人、朋友和社區成員交流您的感受。
- 參加心臟康復計畫。康復鍛煉已被證明可以改善人的身心健康。
- 查看THP心臟手術的網站 [TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation](https://www.trilliumhealthpartners.ca/HeartSurgeryEducation) 上的心臟復健視頻，瞭解更多資訊。
- 如果這些情緒在6到8周後仍然存在，請諮詢您的家庭醫生。

## 疼痛和喉嚨幹

疼痛和喉嚨幹在術後很常見。這是因為手術中使用的呼吸管。屆時會為您提供冰片，幫助緩解不適。

# 傷口癒合/切口護理



做心臟手術的患者會有三個常見切口：

- 胸部（胸骨切口）
- 上肢或下肢（隱靜脈）
- 前臂（橈動脈）

**\*\*接受過瓣膜手術的患者只有胸部切口\*\***

在胸骨切口上面會有一個腫塊。這通常是腫脹，會隨著時間消腫。

您可能會注意到切口縫合線上有瘀傷、變色、發紅和腫脹。這些會在幾周後消失。

胸骨（胸部）骨骼需要大約6周（取決於您的總體健康狀況）才能癒合。手術後您可能偶爾會聽到“開合聲”。隨著骨頭癒合，這種情況會消失。至少6周內避免提超過5至10磅的重物，直到胸骨癒合。

傷口感染並不常見，但會發生。注意以下症狀和體征。

## 這個傷口癒合很好



## 傷口沒有正常癒合的症狀

- 傷口周圍發紅和腫脹
- 傷口周圍的皮膚發熱
- 傷口處疼痛加劇
- 發燒或溫度為 $38.5^{\circ}\text{C}$ 或 $101^{\circ}\text{F}$
- 傷口引起的新的或異常引流，如膿液
- 傷口有異味
- 傷口邊緣開始開裂

如果出現上述任何症狀，請撥打出院時提供的電話號碼。

## 護理傷口的提示

防止拉傷胸骨切口，女性應該穿柔軟舒適的胸罩。

除非引流需要，否則傷口不需要包紮。

減少腿部腫脹有益於傷口癒合。步行以及腳和腳踝轉動練習將有助減少腫脹。坐著時將腿墊高。

- 不要在傷口上使用乳液、軟膏或乳膏
- 每天清洗傷口
- 淋浴（從手術日起6周內避免盆浴）
- 淋浴時使用沐浴座椅

用肥皂清洗傷口：

- 使用非砂質、無香味、溫和的肥皂。推薦使用液體肥皂。
- 如果使用肥皂塊，只能患者專用。不要讓肥皂放在液體中。瀝幹肥皂。



### 洗澡：

1. 用溫水輕輕擦拭皮膚。避免水壓太大。
2. 用肥皂搓出泡沫。
3. 用手指輕輕將泡沫塗抹在傷口上（切勿在傷口上使用毛巾或絲瓜巾）。
4. 正常清洗身體其它部位。
5. 正常洗頭。
6. 輕輕沖洗乾淨。
7. 用乾淨毛巾拍幹傷口。（不要摩擦傷口。）



## 非緊急症狀

如果出現以下症狀，請撥打出院時提供的聯繫電話：

1. 腿部腫脹，2天內體重增加超過2-3磅（0.9-1.3千克）
2. 發燒或溫度為38.5° C或101° F或更高
3. 呼吸短促。停止活動或休息後無改善
4. 出現咳嗽或咳嗽惡化
5. 傷口/傷口周圍皮膚發生變化，包括：發紅、發熱、腫脹、新出現的液體/引流及疼痛加劇
6. 新出現異常乏力或異常乏力感覺沒有改善
7. 3小時內不消失的快速或怦怦的心跳

## 緊急症狀

在家中如遇到以下情況，請致電911：

1. 與手術前疼痛相似的胸痛
2. 昏厥（意識喪失）或虛脫
3. 嚴重呼吸困難
4. 嚴重的快速、怦怦的心跳，感到頭暈或不適，5分鐘後不能緩解
5. 尿液或大便中有大量鮮紅的血，特別是如果您服用抗血凝類藥



# 心臟手術後準備回家

---

本節將涉及：

準備回家（第41頁）

交待您要服用的心臟藥物（第42頁）

控制心臟病危險因素（第43頁）

心臟健康飲食（第44頁）

社區和生活資源（第45頁）

# 準備回家



## 準備出院回家

醫療保健團隊及護理人員或外科醫生每天會對您術後恢復情況進行評估。符合如下條件，您就可以出院了：

- 術後第4天沒有出現任何會延緩或者影響康復的併發症。已經排便並且疼痛得到有效控制。傷口應該正在癒合。可能需要也可能不需要對引流處進行包紮了。
- 您和家人對家中護理做好了安排。如果還沒有安排、您是獨居、有特殊需求、或者在回家的幾天內沒有朋友或家人幫助您，請通知醫療保健團隊的成員。您可能需要跟社工溝通。
- 您對藥物的耐受良好。（如果沒有藥物保險，請與醫療團隊成員溝通。）
- 您可以獨立行走短距離、起床、上下樓梯（假定您術前能夠從事這些活動）。

如果對出院計畫有任何問題或疑慮，請隨時向您的醫療團隊詢問。

## 出院日

請注意，出院時間是上午9點。請在出院當天安排家人按時到醫院接您。在交待出院注意事項時有家人在場是有幫助的。

建議第一周有人在家幫助您。不需要全天候陪伴。您需要安排代駕回家並去隨診。

諸如家庭護理員協助洗澡等社區服務不是例行提供的，但將根據個人情況進行評估。

如果要求社區護士換傷口上的繃帶，則需要對患者進行個體評估。

出院時會給您開出新的藥物處方。

# 交待服用的心臟病藥物



手術後，一定要記住吃藥。

在離開醫院之前，會交給您服用藥物的處方。此外，我們還會檢查一下您之前在家服用的藥物，並指導您應該繼續服用哪些藥物。

## 您需要知道：

- 每種藥物的名稱
- 劑量
- 服用多少次
- 用藥目的
- 可能的副作用
- 需要服用多長時間

回家之前藥劑師或護士與您一起檢查您的藥物。

請記住，咳嗽、感冒、胃部不適以及某些植物產品和滋補劑等非處方藥會對服用的處方藥產生干擾。在服用其它藥物之前，請務必諮詢您的醫生或藥劑師。

一些患者可能需要服用一種名為香豆定（Coumadin）的特殊藥物。例如，有機械心臟瓣膜的患者將需要服用香豆定來防止人工心臟瓣膜內的血液凝固。如果您需要服用香豆定，醫療保健團隊會為您提供有關此藥物的詳細資訊。

如果它裝有人工心臟瓣膜，那麼在進行一些手術之前，您需要服用抗生素以防止瓣膜感染。出院前會給您提供有關抗生素使用的說明。您也可以向家庭醫生、牙醫或社區藥劑師詢問。



# 控制心臟病危險因素

以下是增加一個人患心臟病風險的因素：

## 您可以控制的風險因素：

高血壓  
高膽固醇  
糖尿病  
超重  
缺乏運動  
喝酒  
抽煙  
壓力

## 您無法控制的風險因素：

年齡  
性別  
家族史  
種族  
中風或短暫性腦缺血發作（TIA）的病史

手術後，您需要控制或減少危險因素，以防止心臟出現更多問題。  
如需要有關風險因素方面的幫助，請在住院期間向醫療團隊的成員詢問。

資源：心臟和中風基金會：  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

# 有益心臟健康的飲食



在醫院期間，嘗試參加營養宣教課程或線上觀看視頻，瞭解有益心臟健康飲食。如果您對飲食有疑問，請在出院前向營養師諮詢。出院後，您在參加心臟康復期間可以向營養師諮詢。

- 選擇不飽和脂肪，不選飽和脂肪。不飽和脂肪包括魚、亞麻和芝麻、一些堅果和葵花籽油、橄欖油、菜籽油、玉米油及大豆油。
- 限制反式脂肪或氫化脂肪。其來源包括加工和預製食品，如人造黃油、蘇打餅乾、炸薯條、薯片和商業烘焙食品，如餅乾和各種派。
- 選擇中低脂牛奶和乳製品。
- 選擇較瘦的肉，去除肥油。選用各種肉和肉類替代品。
- 多食用全穀物，減少白麵粉製成的麵食至每週一次。
- 多吃深綠色、黃色、橙色和紅色水果和蔬菜，增加抗氧化劑攝入量。
- 限制鹽/鈉攝入量：
  - 在烹飪時使用少許鹽，避免在餐桌上使用鹽。
  - 盡可能選擇無鹽或低鈉食品。
  - 使用草藥和香料、檸檬汁、醋和塔巴斯科辣椒醬來調味。
- 緩慢增加纖維攝入量並大量補水。纖維來源包括燕麥麩、燕麥、含有洋車前子纖維的麩芽、豆類、大麥、蘋果、柑橘類水果和草莓。
- 有益心臟的烹飪方法包括烘焙、煎烤、烘烤、炒、蒸、煮和/或燒烤。限制油炸烹飪和油炸食品。
- 飲酒之前務必諮詢醫生，因為它可能會干擾藥物治療。

女性	男性	允許量
每天一杯	每天一杯	1.5盎司= 43毫升烈酒 (40%酒精) 或者 12盎司= 341毫升啤酒 (1瓶 - 5%酒精) 或者 5盎司= 142毫升葡萄酒 (12%酒精)

- 將含咖啡因的飲料限制在2杯/天（1杯= 250毫升）。慢慢降低含咖啡因的飲料，以避免嚴重頭痛等脫癮症狀。
- 向醫療保健團隊成員索要醫院提供的“有益心臟（Be Good To Your Heart）”營養手冊。
- 如果您患有糖尿病，這些建議同樣適用於您，但要更多注意碳水化合物或能在血液中分解成糖的食物的食用量。

資源：心臟和中風基金會：  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

糖尿病加拿大  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

# 有關社區和生活方式的資源

如果您對回家還存有疑問，請務必告訴健康護理團隊的成員。有一些資源和項目可以幫助到您和您的家人及朋友。

如果需要，社會工作者可以與您和您的家人會面以幫助：

- 計畫出院
- 有關社區和生活方式資源的諮詢和指導資訊

社會工作者可以提供以下有關社區資源的資訊：

- 如果您的家人不住在本市，他們可以住在哪裡
- 家庭和社區護理 – 密西沙加/荷爾頓地區健康網路（前CCAC）
- 複健
- 暫住機構
- 家庭支持
- 送餐/送菜服務
- 經濟支持
- 應急回應系統：在家獲得緊急援助的報警系統

社會工作者可以提供以下生活方式的資源資訊：

- 戒煙
- 酒精和毒品使用
- 壓力管理
- 醫療警報

- 支持/心理輔導
- 醫療和藥物福利
- 家庭醫生或執業護士
- 心臟和中風基金會老年人中心和俱樂部
- 線上資源

有關密西沙加荷爾頓地區的線上社區資源，請訪問：

[www.MississaugaHaltonHealthline.ca](http://www.MississaugaHaltonHealthline.ca)

普通話和廣東話健康熱線：

905-848-7398

印地語，旁遮普語和烏爾都語健康熱線：

905-848-7377



# 在家裡恢復

---

本節將涉及：

家庭後續護理（第47頁）

看護人、家人和朋友（第48頁）

恢復你的日常活動（第50頁）

家庭走步計畫（第52頁）

心血管康復（第53頁）

線上教育（第55頁）

後續隨診（第56頁）

# 在家的後續護理

一旦出院，患者和/或其家人可能對他們的康復有疑慮或擔憂。在Trillium Health Partners (THP)，我們清楚患者希望讓那些瞭解他們健康史和心臟護理的醫療保健者在社區為他們提供後續護理。有一些項目可供選擇來幫助您恢復；請遵照您的出院說明。

在您因心臟手術住院前，如果您對住院治療有任何疑慮，會影響您的康復，請告知心臟外科分診協調員。當您住院時，醫療團隊將與您會面並幫助您和家人計畫您的出院回家。

如果有以下任何症狀，請撥打出院時提供的聯繫電話：

- 腿部腫脹，2天內體重增加超過2-3磅（0.9-1.3千克）
- 發燒或溫度為38.5° C或101° F或更高

- 呼吸短促，停止活動或休息後仍沒有改善
- 新的或更厲害的咳嗽
- 傷口/切口周圍皮膚的變化，包括發紅、發熱、腫脹、新出現的液體/引流及疼痛加劇
- 新出現的極端乏力感或極度乏力感沒有改善
- 快速或怦怦的心跳，在3小時內仍然未見好轉

## 如果您有以下情況立即致電911：

1. 與手術前的經歷相似的胸痛
2. 暈眩（意識喪失）或昏厥
3. 嚴重呼吸困難
4. 嚴重的快速、怦怦的心跳使你感到頭暈或不適，5分鐘後仍不見好轉
5. 尿液或大便中有大量鮮紅的血，尤其是您在服用抗凝藥物

如果您在此期間需要去急診室，請隨身攜帶您的患者資訊表和您的出院摘要。

# 看護者、家人和朋友



心臟手術不僅對您有壓力，對您的家人和朋友也是如此。有時，他們會變得過度保護。他們的好意讓您無所適從。您會感到或認為他們讓您喪失了獨立，減少了信心。

## 什麼可以幫助您康復？

- 感謝家人和朋友提供的關懷。他們需要知道，如果您有任何令您擔憂的身體或情感問題，您會告訴他們。接受別人的幫助。
- 限制訪客和視頻電話。太多的探訪者可能會讓您筋疲力盡。為了確保您有足夠的休息，回家的頭幾天不要接待訪客。
- 在家中設置您自己的探訪時間。在那些想來看您的訪客到來前告訴他們，如果您累了並且需要休息時您會直接告訴他們。不要不好意思說，“我今天太累了。今天別來了”。
- 盡可能通過電子郵件或電話答錄機向您的朋友通報情況。

在您康復期間，您的護理人員可能會感到累並且疲憊不堪。為了給他人提供護理，護理人員需要定期關注自己的需求。

## 什麼可以對看護者、家人和朋友有幫助？

- 在努力支持您所愛的人時，反思並平衡自己的感受。
- 耐心很重要；愛您的人有時候面對愉快的您，有時候面對不愉快的您。這並不罕見。把您的情感或身體問題講出來。



照顧好自己的健康。吃得好，做運動，並充分休息。每晚至少睡8個小時。減少自己患心臟病的風險。做一些您喜歡的事情，放鬆一下。讓您心愛的人得以休息。

### **如何管理壓力**

照顧您愛的人可能會有壓力。找到一種放鬆的方式是非常重要的且有幫助的。

以下是護理人員保持力量和精力的一些有用提示。

#### **1. 放鬆技巧**

您可以學會控制自己對壓力的反應，減少疲憊和恐懼。慢一點。“穩健，不要快”。確定喜歡的活動及必須做的活動，然後去掉不符合這兩個要求的活動。看看您的“必做”清單，看看哪些是您可以讓別人代勞的。留出足夠的時間做這些事情。中間短暫休息一下。

#### **2. 接受**

不應擔心，“如果.....將會發生什麼？”而是應該試著問自己，“明天或下周會有什麼問題嗎？”如果它會產生很大影響，那麼您應該冷靜地對待它。此外，您可以暫停一段時間休整，做自己想做的。設定現實的目標。將您的精力用於對您而言至關重要的活動，為您帶來樂趣。

#### **3. 幽默**

儘量找到一些幽默。如果一切都完美，生活就會非常無聊。所以要自嘲。笑是消除壓力的一種非常好的方法，並且具有長期的益處。漫步、仰望天空、與朋友聊天或看電影，放鬆身心。

#### **4. 精神放鬆**

在心裡創造一種讓您感到平和安靜的心靈形象。花幾分鐘時間想像一下這個地方。讓自己有機會呼吸和放鬆，同時在腦海中想著這種形象。精神放鬆可以帶來身體變化。它放緩了呼吸，放鬆了肌肉並減少了焦慮。

#### **5. 制定現實的預期**

我們都需要不時調整自己的期望。隨著年齡的增長以及如果疾病限制了我們的活動，情況尤其如此。制定切合實際的活動時間表，並包括娛樂時間。找出壓力源並改變壓力源。找到控制負面情緒的方法。獲得幫助來管理憤怒或問題，而不是讓它們積累。朋友和家人可以是良藥，特別是在這個緊張的時期。

# 回到您的常規活動



心臟手術後，您的身體需要時間來恢復。根據您的年齡，手術前的情況以及您是否有任何問題，您可能需要三到六個月才能從手術中恢復。

以下是一些在恢復正常活動之前需要考慮的一般指導原則：平衡您的活動與大量的休息時間。六週內避免從事任何對胸骨（胸部切口）施加壓力的事情。

**記得：**  
不要拉  
不要推  
每只手不要提超過5磅的物品

## 家務（家裡頭兩個星期）

從輕鬆的工作開始：擺餐具，準備簡單飯菜，除塵，整理或室內園藝。

在胸骨痊癒之前，避免進行以下活動6-8周：

- 吸塵或洗衣
- 搬家具
- 除草，耙草或割草
- 鏟雪
- 房屋油漆和洗窗

## 健身器材

- 許多人喜歡在固定自行車或跑步機上鍛煉。在平地上行走是目前最好的運動。在開始心臟康復計畫之前，不要使用鍛煉設備。如果您想瞭解家中使用的鍛煉設備，請諮詢您的物理治療師或醫生。當您在手術後8-10周開始心臟康復計畫時，也會討論此資訊。

## 親密關係

- 許多人術後擔心進行性行為。與爬兩段樓梯相比，性行為用的力量是一樣的。如果您感覺良好並且可以在沒有任何不適或呼吸短促的情況下爬樓梯，那麼您可以恢復性活動。避免任何導致胸骨不適的姿勢。不要用手臂支撐體重。嘗試其它體位。

## 提東西

- 在手術後六週內，避免舉起任何重量超過10磅（每只手5磅）的東西。提升會使您的胸骨受到拉傷，使您的心臟更加努力工作。

## 駕車

- 加拿大醫學協會建議您在心臟手術後六週內不要開車。心臟手術後，由於疲勞，虛弱和新藥，您的反應時間可能會變慢。胸骨尚未完全癒合。坐在汽車後座是最安全的。記得總是系安全帶。您可能會發現在胸部切口和安全帶之間放置枕頭會更舒服。

- 請勿在六周內駕駛車輛，如摩托車、自行車、騎式割草機、雪地車、船隻或船舶
- 請勿乘坐公共汽車、地鐵、火車或飛機；只能乘坐私人車輛或計程車六周。
- 注意：如果您駕駛商用車，請與您的醫生討論何時安全返回工作崗位。通常你需要等三個月才能開始駕車去工作。

### 上下汽車

- 讓您的家人或朋友將垃圾袋放在後座上以使其方便滑動
- 后退到座位边上并坐下
- 將雙腿擺入車內 - 您的手臂可用於支撐，而不是推或拉
- 用腿的力量挪過座位

### 重返工作崗位

- 與您的醫生討論您逐漸恢復工作的問題。大多數人能夠在手術後三個月內返回工作崗位。

### 娛樂

- 最好從低壓力活動開始。六周後，人們通常能夠恢復正常活動。

### 旅行

- 在制定任何旅行計畫之前，請諮詢您的醫生和保險公司，特別是在加拿大境外。

## 手術後6周內不要做以下事項

提重袋

抱孩童

在散步的時候抱寵物或拉寵物拴

打開難推開的窗戶

推或拉沉重的門或傢俱

洗盆浴  
(僅推薦淋浴)



# 家庭散步計畫



一旦您能夠輕鬆步行5分鐘，請遵循此計畫。您應該能夠走路和說話而不會感到氣短。如果您感到呼吸困難或頭暈，請停下來休息。如果您在休息後仍然出現這些症狀，請聯繫您的醫生。

記得在走路時上身直立。切口疼痛是正常的。只有在您可以完成您所在的級別后，才能進入下一級別。

等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分鐘	5	6	7	8	9	10	11-15	16-20	21-25	26-30
每日時間	6-8	6-7	4-6	4-6	3-4	3-4	2-3	2	1	1
檢查等級何時完成										

目標：每天步行30至40分鐘

現在您可以考慮到戶外散步或在商場散步。

## 在家裡

**呼吸：**在離開醫院後的兩周內，每天至少進行三次深呼吸練習。抱着枕頭咳嗽（記得把它帶回家！）

**練習：**物理治療師教過你的練習。

**攀爬樓梯：**兩周內，按照物理治療師所示上下樓梯。不要將樓梯作為一種鍛煉方式；只有在需要的時候，您可以將椅子放在樓梯的頂部和底部，以便在進行之前暫時休息。

### 重點記住：

- 確保在活動之間休息。活動是指您需要完成的任何活動。
- 調整自己和活動。
- 協調好您的時間和活動。
- 在進行諸如減肥、剃須、洗滌和切碎食品等活動時坐在椅子上以節省体能。

# 心血管康復



心臟事件後的規定運動是幫助您恢復日常生活的最佳方式之一。心血管康復已被證明可以增加身體健康，減少心臟病症狀，改善健康狀況，降低未來心臟病的風險，包括心臟病發作。

心臟手術後，會自動轉介您至Trillium Health Partners的心血管健康和康復計畫。我們會寄信給您，邀請您參與。致電我們並安排約會。

如果您離另一個心血管康復計畫更近，我們會轉發您的姓名和號碼，他們會與您聯繫以瞭解如何參加他們的計畫。如果在離開醫院的四周內沒有任何心血管康復計畫與您聯繫，請致電(416) 259-7580轉5998詢問。

## Trillium Health Partners (THP) 的心血管健康和康復計畫

心血管健康和康復計畫旨在幫助您從心臟手術中恢復，並最大限度地減少未來的心臟事件。

在我們提供的計畫中：

- 監督運動課程
- 營養諮詢
- 膽固醇管理
- 戒煙
- 糖尿病管理
- 血壓優化
- 壓力管理
- 藥物諮詢
- 配偶/家庭支持

THP的心血管康復計畫是一項為期12周的計畫，涉及每週一次的監督運動課程、教育課程和各種預約。

每位參與者都被分配一名案例經理，他們是您項目計畫的主要聯絡人，可以解決您的所有問題和疑慮。您的個案經理會在整個計畫期間向您提供您的進展，並根據需要向您的家庭醫生和心臟病專家通報情況。

每個參與者都接受個性化的護理計畫，包括鍛煉處方和訓練目標心率範圍。參與者學習記錄自己的脈搏，並獲得關於如何融鍛煉到日常生活中的貼士和建議。歡迎家庭成員參加運動課的宣教及參加與醫生和其他醫療保健專業人員的任何約會。

參與該計畫的醫療保健專業人員包括醫生、精神科醫生、註冊營養師、臨床藥師和心血管康復治療師。

我們的目標是為我們的參與者及其家人提供優質的服務。請打電話如果您想瞭解更多資訊，聯繫我們，觀看我們的視頻：

[TrilliumHealthPartners.ca/  
HeartSurgeryEducation](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation)



#### 聯繫資訊：

心血管健康和康復計畫

Trillium Health Partners - Queensway Health Centre

安省多倫多社維路150 號5樓 郵編 M9C 1A5

資訊熱線：(416) 521-4068

直線：(416) 259-7580 分機 5998

#### THP的訓練地點：

密西沙加多倫多大學 (UTM)

康樂及健康中心

安省密西沙加市密西沙加北路3359號

郵編 L5L 1C6

# 線上教育

為了幫助您為心血管康復做好準備，我們創建了一個線上教育計畫，為您提供有關在開始鍛煉計畫時可以期待什麼以及您可以在家做些什麼的資訊。請轉到以下鏈接開始您的教育會議：

**[trilliumhealthpartners.ca/education/cardiac](http://trilliumhealthpartners.ca/education/cardiac)**

第一個題為“早期出院宣教課”的演講將為您提供離開醫院後最初幾周所需的關鍵資訊，包括：

- 吃什麼
- 如何鍛煉
- 如何服用藥物
- 如何應對壓力
- 恢復階段的“正常”感受
- 您的健康變化及其對親人的影響
- 如何應對緊急情況。

隨後的演示文稿為您提供有關健康飲食、藥物以及心臟運作方式的詳細資訊。

當您參加心血管健康和康復計畫時，我們會再次審核這些資訊並回答您提出的任何問題。我們期待著在您康復的路上給您與幫助！

## 跟進 約會

出院時會給您醫囑，告訴您預約接下來的隨診。請確保在回家後幾天內給家庭醫生和心臟病專家打電話，安排這些早期的隨訪。

您應該在出院後三個月到您的心臟外科醫生診所隨診。出院後兩個月預約隨訪日期。

您的家庭醫生

當您準備離開醫院時，我們會通知您何時與家庭醫生聯繫。

日期： \_\_\_\_\_

時間： \_\_\_\_\_

您的心臟病專家

出院後1-3個月

日期： \_\_\_\_\_

時間： \_\_\_\_\_

您的心臟外科醫生

出院後3個月

日期： \_\_\_\_\_

時間： \_\_\_\_\_



Edwards

感謝愛德華生命科學教育助學金對該患者  
資訊材料的資助