

心臟瓣膜置換術患者出院指導

一、傷口護理：

表皮傷口完全癒合約2~3週，傷口拆線後可以洗澡，以淋浴為佳。傷口會以無菌棉籤將傷口擦淨，使用銀離子敷料3-4天換藥一次，之後改以美容膠覆蓋，但傷口仍須保持乾燥勿碰水，若發現傷口發紅、過度紅腫或滲液排出時，應立即返院檢查。

二、了解運動原則：

手術後6週內的運動，心跳次數不超過休息次數的20~30%，例如：運動前心跳每分鐘80次，運動後的心跳每分鐘維持在96~104次/分，故運動前後測量脈搏。採取規律的關節活動、散步。採取漸進式運動，每次15~20分鐘，一星期3~5次為原則。外出運動時勿在太冷或太熱的氣候下運動，運動前或運動時若出現疲倦、胸悶、盜汗、眩暈、呼吸困難或臉色蒼白等症狀，應立即停止運動並充分休息。

三、每日測量體重：

兩日之差不大於0.5公斤(大於時應限制飲水量；小於時飲水量可酌量增加)。

四、了解飲食原則：

1. 低膽固醇飲食配合低烹調方式。

*烹調方式建議：

- 選用去皮的瘦肉(例如：雞、魚)
- 湯汁可在冰箱冷藏後去除上層油脂，減少含油量。
- 多利用蒸、燉、烤、紅燒、涼拌的烹調方式。
- 使用植物油取代動物油，如：芥子油、橄欖油等。

*應避免食用之食品：

- 高膽固醇食品：如動物內臟、腸、蛋黃、魚卵、海鮮。
- 高脂肪食品：如豬油、五花肉、蹄膀。

2. 鹽分過高的食物。

*加鹽或煙燻食品、甜點、罐頭食品、醃漬蔬菜、速食品、豆瓣醬等調味品，需盡量避免食用。

*一般一天可有3000毫克鈉的攝取(約7公克鹽)。

五、服用藥物指導：

1. 降血壓的藥物，請每日測量血壓，若收縮壓小於90mmHg，請暫停服用一次，並於下次服藥時間再次測量血壓。

2. 抗心律不整的藥物，如：Amiodarone、Digoxin，請每日測量心跳，若心跳每分鐘小於 60 次，請暫停服用一次，並於下次服藥時間再次測量心跳。

六、深呼吸訓練器之使用方式：

1. 目的：預防或改善胸腹部手術後所引起之肺部擴張不全，增加肺活量及改善氧合作用。
2. 使用時機：患有慢性阻塞性肺部疾病的病人、胸腹及腹部手術的病人、肺擴張不全的病人。
3. 使用方法：採坐姿，一手扶住呼吸訓練器吸入軟管，另一手握住訓練器，平視刻度。先深呼吸一口氣後將氣慢慢吐完，將深呼吸誘發訓練器咬嘴放入口中，平穩吸氣使浮球逐漸上升。憋住呼吸 2~3 秒再以鼻子或嘴巴吐氣，此時可將咬嘴移開。一天至少執行四次。
4. 注意事項：每做 1~2 次深呼吸後，需平靜呼吸一會兒，在施行下一個深呼吸，以免頭暈及口唇發麻。餐後一小時內請勿練習，以免噁心、嘔吐。

七、其他注意事項：

如須到其他醫院或診所接受拔牙治療，務必告訴醫師曾經接受瓣膜置換術，必須使用預防性抗生素，以避免細菌性心內膜炎情形發生。

參考資料

劉雪娥總校閱 (2020)・成人內外科護理學(八版)・華杏。

<https://www.dynahealth.com/care-interventions/heart-valve-replacement-interventions-adult>

諮詢電話02-26723456轉6162

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院