

冠狀動脈繞道手術患者出院指導

一、傷口護理

傷口完全癒合需 2~3 週，傷口拆線後返家可以洗澡，以淋浴為佳。傷口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，若發現傷口有紅、腫、熱、痛、分泌物時，應立即返院檢查。

二、運動原則

手術後 6 週內的運動，是以自己覺得可以輕鬆應付的程度，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，所以運動前後測量脈搏。採取規律且漸進式運動(如:散步)，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、體重監測

每日量體重來調整每日水分攝取量，兩日之差不大於 0.5-1 公斤。

四、飲食原則

1. 低膽固醇飲食-烹調方式建議：

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

2. 宜避免食用之食品：

- (1)高膽固醇食品：如動物內臟、腸、魚卵、海鮮。
- (2)高脂肪食品：如豬油、五花肉、蹄膀。
- (3)鹽分過高的食物
- (4)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。
- (5)一般一天可有 3000 毫克鈉的攝取(約 3 公克鹽)。

五、藥物服用指導

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。
3. 抗凝血劑 Wafarin，每次定時定量服用藥物，如果忘了服

藥，在同一日內可以儘快補服；若是次日才想起來，切勿一次服用雙日份量，若有問題立即返診。每日自我觀察有無出血狀況。

4. 避免大量食用影響抗凝血劑作用食物：如含維他命 E 食物(小麥胚芽、大豆、植物油、全麥麵粉)、葡萄柚汁、含高單位維他命 K 食物(甘藍、綠茶、蕪菁、菠菜、綠色花椰菜、生綠高麗菜、納豆、牛肝、豬肝)、酪梨、酒等。

六、呼吸訓練器使用方式

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之吸入軟管，另一手握住訓練器，雙眼平視訓練器之刻度。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 秒然後再以鼻子或嘴巴吐氣，此時可將咬嘴移開。此動作可隨時練習，一天至少執行四次，每小時做 8~10 次深呼吸。
4. 注意事項：每做 1~2 次深呼吸後，需平靜呼吸一會兒，再行下一個深呼吸，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。

參考資料

蔡仁貞、梁穎、洪美英、高秋惠、楊易宏、張效煌、李瓊淑（2016）。心臟疾病之護理。於劉雪娥總校閱，成人內外科護理（七版，705-811 頁）。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