

心臟術後須知

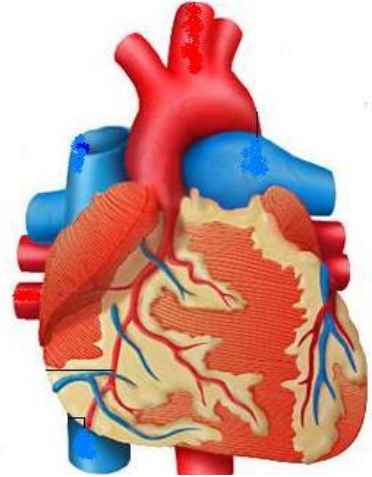
一、手術後常見的症狀及處理

1.疼痛：

- (1)使用束胸帶或移動時輕壓傷口，以減輕不適。
- (2)可熱敷，使肌肉放鬆，以減輕不適。
- (3)依照醫師指示服用止痛藥或回診。

2.失眠：

- (1)如果疼痛，可於睡前半小時服用止痛劑。
- (2)儘量避免左側睡，以減少壓迫心臟。
- (3)依照醫囑指示睡前可服用適量安眠藥。



3.呼吸不順暢、費力：

- (1)避免到人多的公共場所或空氣不流通的地方。
- (2)觀察自己是否有心臟功能不佳的徵象，如有下述情形應立即就醫。例如：a. 眼瞼、手指、腳踝水腫；b.小便量突然減少很多；c.無法平躺，躺下時呼吸較困難。

4.心悸或心跳過快：

- (1)遵照醫囑按時服藥並接受門診追蹤治療。
- (2)每次吃藥前測量脈搏並記下來。
- (3)按時回診，並告知醫師。

5.食慾不振：

- (1)採取少量多餐。
- (2)採低鈉、選擇含蛋白質較多、低膽固醇之食物，如：蛋、瘦肉、豆類、魚類。
- (3)避免使用含咖啡因等刺激性飲料，服用抗凝血劑者應避免食用富含維生素 K 的食物。

6.虛弱與疲倦：

- (1)適度的休息和睡眠。
- (2)均衡飲食和充分的營養，選擇含蛋白質較多的食物，如：蛋、瘦肉、豆類、魚類。

7.發燒：

- (1)若有盜汗或衣服潮濕時，隨時更換寬鬆、棉質的衣物，維持舒適。

心臟術後須知

(2)寒顫時給於保暖，熱時則減少衣物。

二、日常生活注意事項

- 1.按時按量服用藥物，未經醫師許可，不可擅自變更劑量或次數。
- 2.服用抗高血壓藥物後2個小時內最好能休息，避免駕車或從事危險工作，以預防因低血壓而造成意外事件。
- 3.依醫囑服用強心劑應注意噁心、嘔吐、腹瀉、心跳減慢或不規則等副作用，如不適，應返院就醫複診。
- 4.生活中減少出血及外傷的可能，應選擇軟毛牙刷，刮鬍子用電動刮鬍器避免使用刮鬍刀片。
- 5.當您決定要「懷孕」以及在「懷孕」期間，請與您的醫師聯絡，請勿自行停藥。
- 6.若需外科手術或有任何侵襲性檢查拔牙、齒科治療時，均需告知為您診治的醫師目前服藥的情形，以便決定停藥再治療。
- 7.預防出血：
 - (1)隨時注意有無不明原因的瘀青及出血傾向，如：牙齦出血、鼻出血、血尿、黑便、血便、月經過多、皮下出血、瘀斑。
 - (2)日常生活環境應有充足的照明，移去環境中可能引起跌倒、碰撞的危險物品，並選擇合宜的衣著、鞋襪、漱洗用具。
 - (3)術後6週內避免過度擴胸運動，以免妨礙胸骨傷口癒合。
- 8.不要自行服用成藥，因為許多的止痛劑、解熱鎮劑、抗關節炎藥物、感冒藥等可能加重抗凝血作用，而影響凝血時間。
- 9.避免提重物、舉重、推車、閉氣（如：用力解大便）等動作，以減少心臟負荷。
- 10.出國旅行前請和主治醫師就心臟情形作個別討論，並準備充足在國外所需藥物。

三、運動的注意事項

- 1.運動前先暖身5~10分鐘，運動約20~30分鐘，暖身及緩和運動可做關節運動或散步。
- 2.評估自己的體力，調整運動量，以不引起疲勞或呼吸短促為原則（如表一）。

心臟術後須知

表一、活動參考指標



術後：2～10 週（輕度運動）

| | | | |
|---|--|---|---|
|  <p>散步</p> |  <p>肩腰部放鬆運動</p> |  <p>太極拳</p> |  <p>爬樓梯</p> |
|  <p>洗衣</p> |  <p>上班工作</p> |  <p>開車</p> |  <p>自我照顧</p> |

術後：12～14 週（中度運動）

| | | |
|---|---|---|
|  <p>種植花草</p> |  <p>打高爾夫</p> |  <p>背抱嬰兒</p> |
|---|---|---|

術後：16 週（重度運動）

| | |
|---|---|
|  <p>游泳</p> |  <p>搬重物</p> |
|---|---|

6 個月後（非常重的活動）

| | | |
|--|---|---|
|  <p>登小山</p> |  <p>出國旅行</p> |  <p>騎腳踏車</p> |
|--|---|---|

心臟術後須知

- 3.不宜持續 30 分鐘以上。
- 4.外出運動時，請隨身攜帶硝酸甘油含片，在運動時若有心絞痛的情形，可馬上使用。
- 5.注意若有下列情形需先休息：
 - (1)運動後心跳增加持續 10 分鐘以上、運動後呼吸急促、持續 24 小時以上疲倦。
 - (2)運動後，如有：噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈以上情形，表示心臟無法承受此活動量，應立即停止並充份休息；休息一段時間仍未恢復正常，應盡快告知醫護人員做處理。

參考資料

林春只、尚忠青、陳蓓蒂、周幸生、林婷茹（2023）。心臟血管系統疾病與護理。於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校訂，*新編內外科護理學*（七版，10-166 頁）。永大。