

开胸心脏手术后：快速参考

After Open Heart Surgery: Quick Reference

Royal Columbian Hospital(皇家哥伦比亚医院)

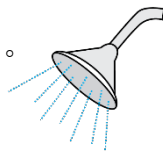
关于您的复诊预约 About your follow up appointments

- 在离开医院之前，请确保您对您的复诊预约有充分的了解。
- 回到家后，请打电话安排预约复诊。



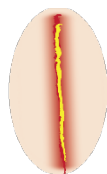
切口护理 Incision Care

- 用温和的肥皂和水轻轻清洗切口周围。
- 6周内不要洗盆浴。
您可以在家里淋浴，和平时一样。淋浴时，不要让水直接喷洒到您的切口上。
- 瘙痒是愈合过程中的正常现象。在皮肤完全愈合之前，不要在切口上抓挠、摩擦或涂抹洗液或粉末。



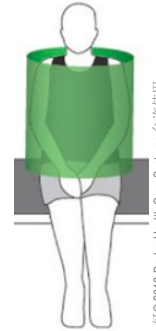
- 检查切口有无感染迹象。
**如果您有以下情况，请致电您的家庭医生：
Call your family doctor if you have any of the following:**

- 浓稠的黄色或绿色渗液
- 发烧 38.5°C (101.3°F) 以上
- 切口周围发红、肿胀或发热
- 新出现的疼痛或使用止痛药也不能缓解的疼痛



作茧自缚法 Keep Your Move in the Tube™

这种活动方式有助于在您的胸骨愈合期间保护胸骨。



© 2018 Baylor Health Care Systems 允许使用

在您积攒力量从心脏手术中恢复期间，这种方法能帮助您安全活动。

记住，想象您的上身罩在一个大茧子里，活动受限。

活动时，注意上臂紧贴身体。这样能防止给您的胸骨增加压力，帮助您顺利愈合。

通过留意自己的感觉和疼痛程度，您会知道什么时候可以安全地加大活动幅度。随着您逐渐痊愈，活动起来就会轻松一些。让疼痛程度来引导活动幅度。

活动 Activity

为了帮助您康复：

- 休息和放松
- 逐渐增加活动量和运动量

这些活动对您来说是安全的：

- 坐公共汽车或出租车。
- 参加心脏康复计划。
- 恢复性生活，前提是严守“作茧自缚法”。
- 坐飞机。

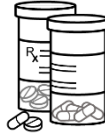
饮食 Diet

- 吃各种低钠健康食品。
- 蛋白质、谷物、蔬菜和水果均衡搭配。
- 如果您有糖尿病，则继续遵循糖尿病饮食。



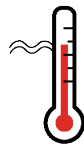
药物 Medications

- 在您离开医院的当天，按处方配药。
- 向药剂师查询您在服药量或所服药物方面的任何变化。您或许仍可以使用您以前配的药。
- 在服用任何不在医生处方上的药物（如草药或不用处方购买的药物）之前，请向医生或药剂师查询。
- 如果医生为您开了血液稀释剂，不要停止服用，除非医生或执业护士嘱咐您停止服用，并告诉您的心脏专科医生。
- 术后一两周内，根据需要进行继续服用普通或特强对乙酰氨基酚（泰诺®）止痛。



瓣膜手术后 After Valve Surgery

- 定时检查体温。如果您发烧了，请告诉医生。
- 告诉牙医和医生您做过瓣膜手术，以及您是否在服用血液稀释剂。



Keep Your Move in the Tube 商标和图片经 Baylor Health Care Systems 许可使用。

何时求助 When to get help

如果您有以下警示症状，请致电 9-1-1：

- 出现类似于心脏病发作或心绞痛的疼痛
- 呼吸急促，休息后仍不消失
- 中风征兆，如
 - 脸、手臂或腿突然麻木或无力，尤其是身体的一侧
 - 突然意识模糊，说话、视物、理解和走路都有困难
 - 不明原因的剧烈头痛和眩晕



中风征兆 Signs of a Stroke

脸 Face	是否下垂？
手臂 Arms	您能举起两臂吗？
言语 Speech	是否口齿不清或语无伦次？
抓紧时间 Time	立即致电 9-1-1。

资料来源 Resources

- 您的心脏手术之旅 – 居家康复小册子
- 菲沙卫生局虚拟医护 Fraser Health Virtual Care
fraserhealth.ca/virtualcare 1-800-314-0999
每天上午 10:00 至晚上 10:00，与健康专业人士联系
- BC 省健康连线(HealthLinkBC)
healthlinkbc.ca 8-1-1
无论昼夜，在 BC 省的任何地方，都可以咨询注册护士。
可以用 130 种语言沟通。如需译员，请用英语说出您所需的语言。等待译员接听电话。
- 太平洋开胸协会 Pacific Open Heart Association
pacifiopenheart.org 604-436-9005
- 心脏和中风基金会 (BC/育空)
heartandstroke.bc.ca 604-736-4404