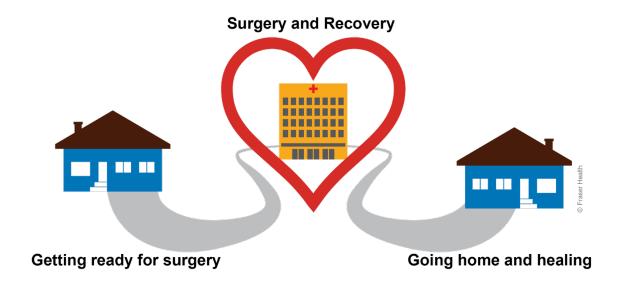


Chinese Simplified

# 您的心脏手术之旅 居家恢复

Your Heart Surgery Journey
Recovery at Home

皇家哥伦比亚医院(Royal Columbian Hospital)



#### 参与您的旅程.....

#### 我做过

| 斌状动脉搭桥手术 Coronary Artery Bypass Surgery |
|---|
| 瓣膜手术 Valve Surgery                      |
| 主动脉瘤手术 Aortic Aneurysm Surgery          |

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

# 目录

| 出院  | 1  |
|---|----|
| 复诊  | 2  |
| 何时致电您的家庭医生                                | 3  |
| 留意警示迹象                                    | 4  |
| 心脏病发作                                     | 4  |
| 中风  | 4  |
| 手术切口                                      | 5  |
| 护理手术切口                                    | 5  |
| 深呼吸、咳嗽和呼气                                 | 7  |
| 形成疤痕                                      | 8  |
| 穿文胸                                       | 8  |
| 作茧自缚法(Keep Your Move in the Tube™,胸骨防范措施) | 8  |
| 心脏瓣膜手术                                    | 10 |
| 预防血栓                                      | 10 |
| 预防心脏瓣膜感染                                  | 10 |
| 血液培养                                      | 11 |
| 最初数周                                      | 12 |
| 管理疼痛                                      | 12 |
| 留意心律问题                                    | 13 |
| 把脉  | 13 |
| 管理胃部不适                                    | 14 |
| 保持正常排便                                    | 15 |
| 手指刺痛或麻木                                   | 15 |
| 声音嘶哑或无力                                   | 15 |
| 脱发  | 16 |
| 记忆力和注意力                                   | 16 |
| 处理您的感觉和情绪                                 | 16 |
| 健康生活                                      | 17 |
| 您的药物                                      | 17 |
| 服用血液稀释剂                                   | 18 |
| 保持清洁                                      | 18 |
| 健康的饮食                                     | 19 |
| 注意休息                                      | 21 |
| 开车  | 21 |
| 系好安全带                                     | 21 |
| 旅行  | 22 |
| 多动  | 22 |
| 恢复性生活                                     | 26 |
| 重返工作岗位                                    | 27 |
| 我的备注和问题                                   | 28 |

# 出院 Leaving the Hospital

恭喜! 您不再需要医院护理,可以进入心脏手术之后的居家恢复阶段了。

本手册的资讯旨在:

- 供您和家人参考
- 作为今后6至8周及未来的指南

心脏手术后最初6至8周通常是最困难的时期。如果术前身体状况良好,您可能会恢复得相当快。

但是如果术前病得很重,或术后出现并发症,可能会恢复得比较慢。

☎ 如果您有任何健康问题或担忧,且似乎 3 天来持续恶化,请致电家庭医生。

#### 记住

随着您逐渐恢复,应该会看 到身体缓慢稳步改善。

#### 复诊 Follow-up Appointments

一旦您从医院回到家后,请致电安排以下预约。

在您回家第一周,致电预约看家庭医生,取出您的缝线(缝合线)或缝合钉。请带上出院时我们给您的拆线包。

备注: 有些人的手术切口没有缝线或缝合钉。心脏外科医生可能 已经用一种叫做 DERMABOND®的特殊网状材料和皮胶混合 剂闭合手术切口。如果您属于这种情况,请遵照我们发给您的说明。

心脏外科医生可能希望在您术后 2 至 3 个月内见到您。请查看出院时我们给您的文件。

请致电 604-522-6800 安排此次预约。

心脏康复计划会给您打电话。当您出院回家时,我们会自动将您转介到一个计划。

### 何时致电您的家庭医生 When to Call Your Family Doctor

您的家庭医生是您在出现任何术后问题时应该首先求助的人。

- ☎ 如果您有以下情况,请致电家庭医生:
  - 关于药物的问题
  - 头晕、昏厥或出冷汗
  - 担心感染
    - 关于手术切口的问题
    - 小腿或大腿肿胀和疼痛
    - 小便时有烧灼感或疼痛感
    - 低烧(100°F或38°C)或高烧(102°F或39°C)
  - 胃部不适
    - 严重恶心,以至于不能进食或喝水
    - 胃痛
    - 呕吐,尤其是呕吐物带血时
    - 肛门出血
    - 黑色或柏油状的粪便
  - 关于肿胀的担忧
    - 体重突然增加或5天内体重增加超过5磅
    - 脚或踝关节的肿胀在2天内恶化

# 留意警示迹象 Watch for Warning Signs

#### 心脏病发作 Heart Attack

如果您注意到以下心脏病发作迹象之一:

- 疼痛蔓延到肩部、颈部或手臂
- 胸闷或不适,伴有头晕、昏厥、出汗、恶心或呼吸急促
- 胸口有不舒服的压迫感、饱胀感、挤压感或疼痛,持续时间超过数分钟
- ♥ 停下来休息。
- ▼ 服用 1 片硝酸甘油或喷 1 下硝酸甘油喷雾。
- ♥ 等待5分钟。
- ☎ 如果 5 分钟后心绞痛仍未完全消失,则致电 9-1-1

# 中风 Stroke

如果您注意到以下中风迹象:

- 脸、手臂或腿突然麻木或无力,尤其是身体一侧
- 突然意识模糊,说话困难或理解困难
- 单眼或双眼突然出现视力障碍
- 突然行走困难、头晕、失去平衡或协调能力
- 突然发生不明原因的剧烈头痛

#### ☎ 致电 9-1-1





### 手术切口 Your Incisions

### 护理手术切口 Taking Care of Your Incisions

除非渗液或另有医嘱外,不要把切口包起来。

胸部切口渗出少量透明或稻草色的液体是正常现象。这种渗液应在最初7天内停止。

#### 如果切口有液体渗出:

- ▼ 用宽松的清洁绷带包住切口。
- ♥ 绷带变湿时要更换,不要等到湿透。

您的切口有感染的可能。但是您可能在术后数日甚至数周都不会注意到**感染**的迹象。

☎ 如果您注意到任何感染迹象,要致电家庭医生或心脏外科医生:

#### 感染迹象:

- 切口红肿加剧,摸上去发热。
- 切口疼痛或酸痛加剧。
- 切口渗血或渗脓(黄色或绿色液体)。
- 发烧 38℃ (101.3°F)以上。

#### 胸部切口 Chest Incision

胸部切口上部"隆起"是正常的。一开始可能很明显,但会逐渐变平。切口和周围的区域也可能有麻木感(像牙科冷冻那样)。随着手术中切断的皮肤神经重新生长,大部分的麻木感应该会消失。但有时这种麻木是永久的。

胸部切口和周围区域疼痛和紧绷感很常见,就像被拉伸、拉扯或抓住的感觉。

☎ 如果这些感觉越来越严重,请致电您的家庭医生。

#### 腿部切口 Leg Incision

您的腿部切口及其周围可能会有疼痛和麻木的感觉。这是手术过程中小神经受损的缘故。您可能会有很长一段时间感到疼痛和麻木。

术后最初数月,腿部肿胀,尤其是脚和脚踝肿胀,是正常的。

#### 要消除肿胀:

- ♥ 尽量不要翘二郎腿。
- ▼ 当您坐着或躺着时,把脚抬高(例如,躺在沙发上时,把脚放在枕头上或 扶手上)。
- ♥ 做我们在医院教您的踝泵运动。
- ♥ 步行。

#### 手臂切口 Arm Incision

有些人的前臂内侧有手术切口。如果我们以桡动脉为旁路移植材料,就会有这个切口。切除桡动脉后,您那只手臂上就再也摸不到桡动脉的脉搏了。

如果您做了桡动脉旁路,需在术后3个月内服用一种药物预防桡动脉旁路移植后的痉挛。

#### 术后 3 周内:

- ▼ 不要将任何形式的针置入这只手臂。
- ♥ 每天检查手臂,确保手臂和手是温暖的,呈粉红色,有感觉,有力量。
- ☎ 如果这只手臂变冷、发白、麻木或无力,请致电家庭医生。

术后 4 周内,每天做以下手部运动 2 次。 每个练习重复 10 次。

| 用拇指碰触每个指尖。<br>如果拇指和其他手指不能自行碰触,<br>轻轻地帮助手指相互碰触。  |  |
|---|--|
| 握拳。<br>将手握成拳头,维持 5 秒钟。<br>伸直手指                  |  |
| 将手腕和手指放在一个平面上。<br>把拇指放在第一根手指即食指下面,然后把拇<br>指弹出去。 |  |

# 深呼吸、咳嗽和呼气 Deep Breathing, Coughing, and Huffing



回家后继续做深呼吸、咳嗽和吸气练习(除非物理治疗师另有指示)。

如果您有慢性阻塞性肺病(COPD),记得在做完深呼吸练习后,要通过撅起的嘴唇呼出所有空气(按照物理治疗师所教的那样)。

#### 为什么做这些练习很重要:

- ✓ 预防(或治疗)部分肺小气囊塌陷的肺部问题(称为肺膨胀不全症)。这种情况可能在心脏手术后1小时发生,而且这种情况发生的几率最长会持续8周。
- ✔ 有助于减少患肺炎的几率。
- ✔ 有助于确保身体有足够的氧气。
- ✔ 帮助您清除呼吸道中的粘液。
- ✓ 改善您的呼吸模式。
- ✓ 加快恢复。

### 形成疤痕 Forming the Scar

手术切口需要数月才会形成疤痕。在这段时间里,如果切口发痒,您可以用没有 香味的乳液。

有些人会形成又厚又痛的疤痕,称为"瘢痕疙瘩"。如果您出现这种过度生长的疤痕组织,家庭医生可以安排您去看整形外科医生。

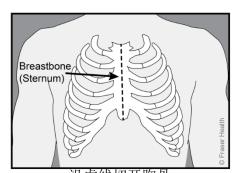
### 穿文胸 Wearing a Bra

您可能会发觉穿文胸比较舒服。如果您选择穿文胸,文胸应该宽松,非常舒适,容易清洗,且没有钢圈。建议选搭扣在前面的文胸,因为这种文胸比较容易穿上。如果有渗液或污渍,穿后应清洗。

# 作茧自缚法(胸骨预防措施)Keep Your Move in the Tube™ (Sternal Precautions)

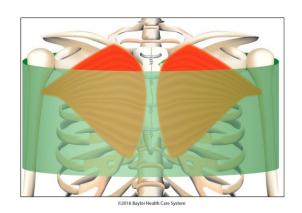
大多数心脏手术是切开人的胸骨做的。

作茧自缚法(Keep Your Move in the Tube™)是一种帮助您在胸骨愈合期间保护胸骨的活动方式。



在您积攒体力以及从心脏手术中恢复期间,这种方法能帮助您安全活动。

您只需想象自己的上身套在一个大茧壳里, 行动都要受茧壳的约束。



这张图片显示了想象中套在您上半身的茧壳 (绿色)。看上臂是如何紧贴身体两侧垂下的。

这能预防胸部肌肉 (红色) 拉动胸骨。

下一张图告诉您如何在茧壳内做各种动作。关键是在手臂提、推、拉或举过头顶时,将肘部紧贴身体两侧。

图片上茧壳和打勾标记是绿色(**✓**)的,就是安全的动作。这样的动作 对胸骨造成的压力较小。

图片上茧壳和"**×**"是红色的,就是给胸骨造成较大压力的动作。在您很少或不感到疼痛或不适之前,尽量不要做这些动作。

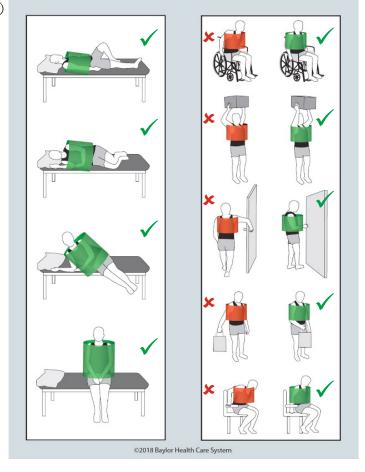
随着伤口愈合,疼痛减轻, 您可以慢慢地开始往茧外活动。

做某些动作时,感觉到"咔嚓"声是正 常的。

#### 如果您注意到:

- 胸骨的活动超过了偶尔的咔嚓声
- 休息时(没有动作),胸骨 切口有疼痛感

☎ 致电家庭医生或心脏外科医生。



# 心脏瓣膜手术 For Valve Surgery

# 预防血栓 Preventing Blood Clots

在人工心脏瓣膜之类的外来物体上,容易自然地形成血栓。因此,有这类心脏瓣膜的人需要在余生服用华法林(Coumadin®)等血液稀释剂。

### 预防心脏瓣膜感染 Preventing a Heart Valve Infection

在看似微小的手术中,如牙科手术或膀胱或结肠检查,细菌可能会进入血流。

一旦进入血液,细菌就会粘附在形状异样的心脏瓣膜上。这可导致心脏瓣膜感染,称为心内膜炎。发烧通常是这种感染的第一个迹象。

如果您有新的心脏瓣膜,并注意到以下任何迹象:

- 感到发烧
- 全身感觉不舒服
- 发抖和发冷
- 盗汗
- ♥ 检查体温。



有新的心脏瓣膜者必须在做任何可能引起出血的手术前服用抗生素。

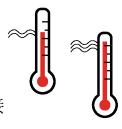
#### 预防感染:

♥ 务必告诉**所有**牙医和医生,您有人工心脏瓣膜。

#### 血液培养 Blood Cultures

- ☎ 如果您出现以下情况,请联系家庭医生:
  - 多次测出低热(100°F或38°C),或
  - 一次高烧(102°F或39°C)





如果您的血液中有细菌,48至72小时内细菌会在血液培养物中生长。这些结果出来后,医生会开正确的抗生素来治疗这种严重疾病。

### 最初数周 The First Few Weeks

### 管理疼痛 Managing Pain

术后 1 至 2 周,有中等程度的疼痛和不适是正常的。但是如果这种疼痛能够避免 或得到很好控制,您就能更好地恢复。

在医院期间,我们给您服用对乙酰氨基酚(又称泰诺®),作为预防疼痛的止痛药。您不必索要,我们会每天给您 4 片。因此,如果您在医院里很少感到疼痛,那是因为您始终都在吃药预防疼痛。

在家里,我们建议您继续服用普通或强效的对乙酰氨基酚。确保您一天内服用的药片不要超过药瓶上建议的数量。

术后七(7)天,开始减少止痛药的用量。只在您需要时服用对乙酰氨基酚。

您最好不要服用含有可待因的对乙酰氨基酚(又称泰诺<sup>®</sup> #3、#2 或#1),以免引起令人不快的副作用,如恶心和便秘。

#### ☎ 出现如下情况请致电家庭医生:

- 您不能服用对乙酰氨基酚。
- 普通或强效的对乙酰氨基酚并未消除您的疼痛。

### 留意心律问题 Watching for Heart Rhythm Problems

术后可能会发生心律问题。许多人会出现快速和不规则的心律,称为"房颤"。对大多数人来说,这种心律问题在术后 1 至 3 天开始出现。但是,有些人则是在回家后才初次出现这种心律问题。

#### 如果您注意到以下情况,请就近看急诊:

- 感觉心跳加速或心悸
- 发现很难数清脉搏
- 透不过气来



有这种心律问题者,并非人人都需要住院。 这种问题通常用调节心律的药物和血液稀释剂治疗。

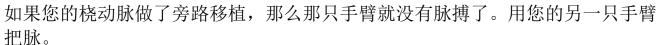
### 把脉 Taking your Pulse

定时把脉。

- ♥ 在运动前后都要检查脉搏
- ▼ 当您感到心跳加速或心悸时,应随时检查。

这张图显示了把脉的位置。

- ▼ 用两根手指轻轻按在手腕内侧,可以感觉到脉搏在 手指下面跳动。
- ♥ 数一数 15 秒内脉搏跳动的次数。
- ▼ 将这个数字乘以 4。这就得出了 1 分钟的脉搏次数。 (您也可以数整整一分钟的脉搏跳动次数)



如果您找脉搏有困难,请让医生示范。

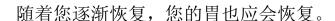
### 管理胃部不适 Managing an Upset Stomach

许多人在术后最初1至2周会有胃部不适的困扰。您可能会注意到:

- 胃部感到不适(恶心)
- 没有胃口
- 对食物没有兴趣
- 食物和饮料的味道不如往常

#### 如果您胃部不适:

- ♥ 喝水进食每次少量,增加次数。
- ♥ 胃部不适期间,远离咖啡因、碳酸软饮料和酸性果汁。
- ♥ 尝试少食多餐。
- ♥ 尽量不要吃油炸食品。
- ♥ 喝点营养补充饮料,如 Ensure®或 Boost®。



- ☎ 如果您出现以下情况,请致电家庭医生:
  - 严重恶心,以至于不能进食或喝水
  - 胃痛
  - 呕吐,尤其是呕吐物带血时
  - 肛门出血
  - 黑色或柏油状粪便





### 保持正常排便 Keeping Regular Bowel Movements

许多人在术后最初1至2周会有便秘或腹泻的困扰。

便秘会使您感到焦虑不安。焦虑不安对您的心脏和愈合中的胸骨都不好。

#### 要避免便秘:

- ♥ 多动。尽可能多地步行和活动。
- ♥ 吃高纤维食物,例如:
  - 含麸皮和/或全麦的早餐麦片
  - 新鲜水果和干果(如西梅)。
  - 新鲜蔬菜
- ◆ 全天喝6到8杯水和其他液体(因为身体状况而被告知不能这样喝水的除外)。
- ♥ 请药剂师推荐一种温和的泻药。

## 手指刺痛或麻木 Tingling or Numb Fingers

无名指和小指可能会感到麻木和刺痛。如果手臂神经在手术中受到拉伸,就会发生这种情况。

4个月内应该会恢复正常感觉。

# 声音嘶哑或无力 A Hoarse or Weak Voice

术后 1 至 2 个月内,您的声音可能会沙哑和无力。例如,手术过程中,喉咙里有插管或颈部有针头,就可能会出现这种情况。

如果2个月后您的声音没有改善,家庭医生可以安排您去看耳鼻喉科专科医生。

#### 脱发 Hair Loss

您可能会发现后脑勺有一个痛点,这个部位甚至可能会掉头发。这是因为躺在手术台上造成的。随着时间的推移,头发会长出来。

# 记忆力和注意力 Memory and Concentration

术后一段时间,您可能会有记忆力问题,并发现很难集中注意力。这在随后6个月里应该会有所改善。

### 处理好您的感觉和情绪 Dealing with Your Feelings and Emotions

做过大手术后,许多人会难以控制自己的情绪。

在没有预警的情况下,您可能会感觉到这些情绪:

- 恐惧 - 愤怒 - 担心 - 焦虑

- 不确定感 - 易怒 - 不安全感 - 抑郁

我们并不真正了解您为什么会有这类感觉和情绪。这可能是由手术期间体内发生的化学变化引起的。也可能是因为术后您开始思考自己身上刚刚发生的事情,想知道自己是否会恢复正常。

随着身体逐渐恢复,您的情绪也会恢复。可能需要6个月的时间,您才会感觉到情绪上坚强起来。

通过独立临床心理医生或咨询师(收费服务),可以得到情感帮助和支持。

有些人发觉加入某个支持小组很有帮助。

☎ 与家庭医生谈谈您的感受,以及您可以得到什么样的情感帮助和支持。

# 健康生活 Healthy Living

#### 您的药物 Your Medications

在您离开医院前,我们给您一份需要服用的药物(处方药和非处方药)清单。当您看家庭医生时,请带上这份清单。在您恢复过程中,需要服用的药物可能会有变化。



#### 您务必:

- ♥ 确保自己了解所有药物标签上的说明。
- ♥ 了解应注意哪些副作用。
- ▼ 知道漏服一剂该怎么做。
- ♥ 按照指示将药物放在原来的容器中。
- ♥ 切勿更改用药量。切勿停用处方药。务必先咨询医生或药剂师!
- ▼ 旅行时务必随身带药,即使当日往返,也要随身带药,以备万一无法及时回家。
- ♥ 钱包里保存一份列出所有药物的最新清单。向为您治疗的医务人员出示该清单。
- ▼ 在服用任何不是由医生开处方的药物(如草药或不用处方购买的药物)之前, 请向医生或药剂师咨询。
- 如果您有药物方面的疑问,请致电家庭医生、当地药剂师或医院心脏服务科药剂师。

### 服用血液稀释剂 Taking Blood Thinners

华法林(Coumadin®)是一种血液稀释剂(也叫抗凝血剂)。其作用是延缓血液凝固的时间。这会减少有害血栓的形成,降低阻断血管内血液流动或通过心脏瓣膜的几率。



此外,血液稀释剂有时也用于有以下情况的人:

- 生物组织心脏瓣膜
- 某些病症,如房颤或腿部或肺部有血栓

始终遵医嘱服用血液稀释剂。除非医生或护师指示您停止服用并已告诉心脏科医 生,否则切勿停止服用。

- ☎ 如果您对服用血液稀释剂有任何疑问,请致电家庭医生。
- 營 您也可以致电医院心脏外科的药剂师: 604-520-4511

### 保持清洁 Keeping Clean

在接触手术切口部位之前和之后, 一定要洗净双手。

每天用温水和中性肥皂淋浴。

在切口完全愈合(通常在术后6周左右)之前,不能洗盆浴。

#### 淋浴时:

- ▼ 用温和的肥皂轻轻地清洗和冲洗切口。 不要擦洗切口。
- ▼ 将水泼到切口上。
  不要让淋浴的水直接喷到切口上。
- ▼ 淋浴时间要短。不要让切口长时间接触水。





# 健康的饮食 Healthy Eating

每天吃各种健康的食品。饮食均衡对恢复很重要。均衡饮食支持免疫系统,帮助愈合,抵御感染。

开始时每天三餐,或每天五餐,每餐少量。

关于健康的食物选择和份量,请遵循加拿大食品指南(food-quide.canada.ca)。





加拿大食品指南快照,可在此查阅: food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/。

进食足够的热量和蛋白质,有助于增强体力,修复伤口。

#### 高蛋白食物:

| 动物来源          | 植物来源            |
|---------------|-----------------|
| 瘦肉、家禽、鱼、海鲜、蛋、 | 豆类、扁豆、豌豆、豆腐、大豆、 |
| 芝士、酸奶、牛奶、克非尔酸 | 豆浆、坚果、坚果酱、种子、   |
| 奶             | 营养酵母            |

- ♥ 植物来源的蛋白质含有健康的脂肪,不会增高胆固醇水平。
- ▼ 饱和脂肪会增加血液中的胆固醇。饱和脂肪主要存在于肥肉、高脂乳制品、黄油、起酥油、热带油(椰子油、 棕榈油和可可油)、油炸食品、快餐、包装零食和商业烘烤食品。
- ♥ 在吃蛋白质食品促进伤口愈合时,采用这些策略来限制饱和脂肪:
  - 选择瘦肉。避免加工肉类,如熏肉、火腿、香肠和熟食肉。
  - 去掉鸡肉、火鸡和其他禽肉上的任何可见脂肪并去皮。
  - 注意烹饪方法。
    - 选择这些方法:烧烤、慢烤、烘焙、温煮、沸煮、炙烤、蒸、炒、高压锅 炖煮、慢炖锅炖煮、文火炖

避免这些方法:淋油烘烤、烩、油炸、油煎、用奶油烹饪

- 每天纳入植物来源蛋白。
- 选择含脂 2%或以下的牛奶和酸奶。
- 选择低脂芝士或享用小份普通芝士。
- 留意您的食物份量。

## 注意休息 Getting Rest

下列睡眠问题在心脏手术后1至6个月内很常见。



- 入睡难

- 醒了就睡不着

- 经常醒来

- 做恶梦或噩梦

- 睡太多

- 老是小睡

安眠药很少能解决问题。

为帮助克服睡眠问题,请尝试以下方法:

- ♥ 每天晚上同一时间上床。
- ♥ 每天早上同一时间起床。
- ♥ 尽量不要长时间小睡。

### 开车 Driving a Vehicle

术后至少4周内,您不能开车。

在这段时间,由于虚弱、疲劳和药物的原因,您的反应可能会变慢。 这会增加发生事故的风险。



虽然您可能会觉得出行依赖他人挺麻烦的,但术后过早开车很危险。既要考虑自己的安全,也要考虑他人的安全。如果没有人给您开车,可以考虑坐公交车或出租车。

#### 系好安全带 Wearing a Seatbelt

心脏手术和胸骨疼痛不是坐在车上不系安全带的理由。

有些人发现在胸骨和肩带之间垫一个小枕头会比较舒服。



#### 旅行 Traveling

关于旅行请记住这几点:

- ♥ 您随时都可以坐别人开的车。
- ♥ 您可以立即旅行。
- ♥ 在长途旅行中,您应该至少每隔一小时伸展一下双腿。
- ♥ 如果计划到省外旅行,您应该检查一下医疗保险的承保范围。

### 多动 Being Active

您从心脏手术中恢复过来不仅要靠休息,还要靠活动。轻度运动有助您恢复体力, 并能预防不运动引起的健康问题。

运用自己良好的感知力,始终**听从身体**的需要,这样您就能平衡休息与运动。随着身体逐渐恢复,您需要的休息也应减少。

以感觉舒适为度,增加您的运动量。

如果您注意到这些迹象,就说明运动量过大,应放慢节奏并休息:

- 感觉又冷又湿

- 呼吸困难

- 晕眩

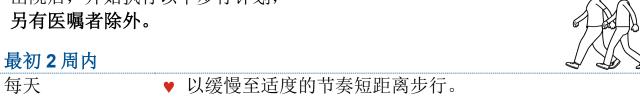
- 突然疲倦

- 恶心

#### 在家步行的指引 Guidelines for Walking at Home

出院后, 开始执行以下步行计划,





▼ 在室内或室外(天气允许时)平地步行。

♥ 每天步行3次,每次5分钟。

#### 最初2周后

| 第1天      | •        | 步行1/2个街区。         |
|----------|----------|-------------------|
| 第2天      | •        | 尝试增加14到12街区的距离。   |
| 第3天到第14天 | <b>Y</b> | 尝试每天增加14到12街区的距离。 |

在任何时候,如果前一天的距离太长,太累人:

- 缩短您的步行距离,以感觉舒适为度。
- 每天小幅增加您的步行距离。

2个月后,如果术后没有出现任何并发症,大多数人都能每天步行 3.2 公里 (2 英里)。

#### 锻炼和您的心脏 Exercising and Your Heart

做过心脏手术后,您可能会注意到自己有如下情况:

- 全身肌肉僵硬
- 躯干和四肢灵活度降低
- 姿势不佳
- 呼吸模式不佳
- 疲劳或精力不济

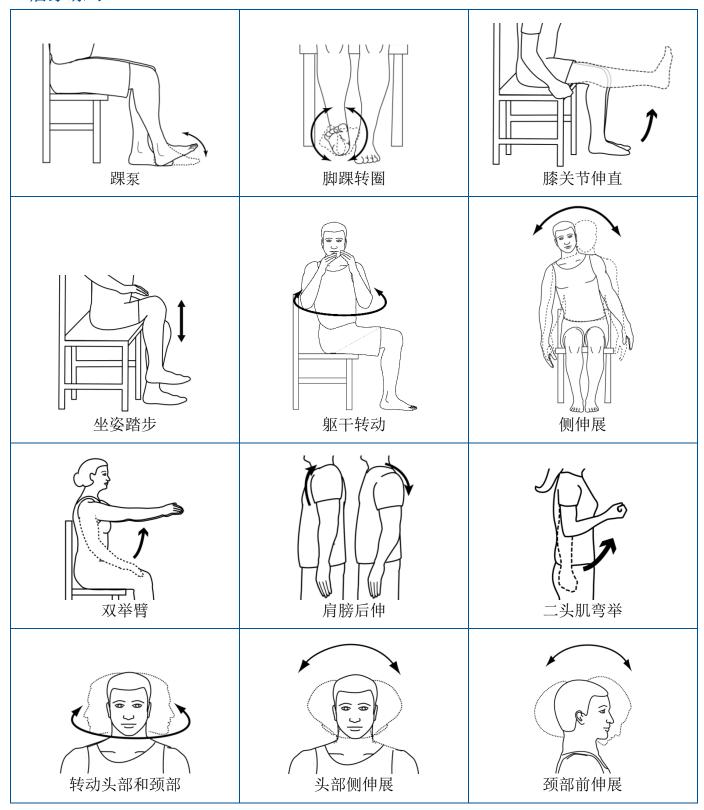
|--|

| □ 踝泵<br>Ankle Pumps      | <ul><li>□ 坐姿脚踝转圈</li><li>Sitting Ankle Circles</li></ul> |
|--------------------------|--|
| □ 坐姿膝关节伸直                | □ 坐姿踏步   |
| Sitting Knee Straighten  | Seated Marching  |
| □ 坐姿躯干转动                 | □ 坐姿侧伸展  |
| Sitting Trunk Twist      | Sitting Side Bend  |
| □ 坐姿举臂(双臂)               | □ 肩膀后伸   |
| Sitting Arm Raise (Both) | Shoulder Rollback  |
| □ 二头肌弯举                  | □ 转动头部和颈部  |
| Bicep Curl               | Head and Neck Turn                                       |
| □ 头部侧伸展                  | □ 颈部前伸展  |
| Head Side Bend           | Neck Forward Bend  |

#### 如何做居家练习:

- ♥ 术后前4周,每天锻炼一次。
- ♥ 饭后至少要等 30 分钟再锻炼。
- ♥ 每项练习做 1 组,每组 10 次。 举例:做 10 次踝泵,然后做 10 次长弧抬腿等等,直到做完所有 12 项练习, 每项练习做 10 次。
- ♥ 如果任何练习做 10 次会感到疼痛,就少做几次。举例:不要做 10 次,而是做 6 次或 8 次。
- ♥ 做练习时,保持呼吸放松。 在拉伸或锻炼时,**切勿**屏住呼吸。

# 居家练习 Home Exercises



图片版权属于©Fraser Health

#### 康乐 Recreation

术后恢复期,您可能会觉得无聊。康乐活动对帮助您克服无聊至关重要。

最初8周,考虑只参加轻松的活动,比如:

- 散步 - 练习推杆

- 打牌 - 阅读

- 打迷您高尔夫 - 做手工或工艺品

8周后,您可以恢复正常的康乐活动。

# 恢复性生活 Resuming sexual activity

性生活对心脏的要求并不像您想的那么高。如果您能轻松走完两段楼梯或能快步行走,您的心脏就能满足性生活的要求。

#### 最初8周,不要用手臂支撑身体重量。

有些药物会降低性欲。有些人发现某些药物使人较难产生或保持性欲。如果您无法恢复令人满意的性生活,请咨询家庭医生。

### 重返工作岗位 Returning to Work

您应该有停止工作2至3个月的心理准备。

确切地说,您何时恢复工作取决于:

- 医生对您身体情况给出的医学意见
- 您的恢复情况如何
- 您所从事的工作类型

恢复期间,许多人思考退休、辞职或找一份新工作。尽量把这类重大决定推迟到 完全恢复<u>并且</u>与家庭医生或心脏外科医生讨论之后再做。有些人甚至发现,等到 重返工作岗位数月后再决定如何处理未来的工作生活是有帮助的。

"停工2至3个月"规则也适用于无报酬的"工作",如照管家人、住宅或院子。人们往往不把家务活看作"工作",而过早做太多家务。

| 我的备注和问题 |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |
|         |  |  |  |  |

# 我的备注和问题

#### Image credits:

- Telephone, heart, brain, and pulse check drawings by Kirstin Esperat RN (@keburnsart) and used with permission.
- Keep Your Move in the Tube™ images used with permission from Baylor Health Care System.
- Emergency icon CCO/BY Hablamos Juntos.
- Canada's Food Guide snapshot food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/ used under Non-commercial reproduction terms.
- Remaining images © Fraser Health.

#### www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #267135 (March 2021) Chinese Simplified

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

