



振興醫療財團法人振興醫院

開心手術出院後之注意事項

90.07 制定
107.10 第五次修訂
110.11 第六次修訂

一、傷口的照顧

(一)未完全拆線者

每日先以無菌棉枝沾取消毒藥水塗抹傷口，再以無菌紗布覆蓋，並依就診時間回門診拆線。

(二)已完全拆線者

傷口若無滲液，拆線後隔日即可淋浴(可使用沐浴乳)，並保持傷口乾燥即可，不必再覆蓋紗布。

(三)胸骨癒合需 6 週，故初期翻身或活動時可能會有骨頭摩擦聲請不必緊張。手術後 3 個月內請勿開車、避免提重物及避免劇烈運動(如騎腳踏車、機車、游泳)。

(四)傷口可能會有麻木、癢、酸痛、緊繃的感覺，此為正常現象，一般於 6 個月後會消失，但是行心臟繞道手術後的病患，若發生胸部疼痛類似手術前的壓迫疼痛感，請立刻返診。

(五)肩及背部有疼痛的情形可以用熱敷及塗抹酸痛軟膏來減輕酸痛的症狀，適度進行肩膀及背部的復健運動並維持良好姿勢也可改善不適的情形。

二、日常生活注意事項

(一)淋浴

洗澡水不可過熱或過冷以免產生暈眩現象，初次淋浴最好有家人的從旁協助，以維護安全。

(二)體重:每日應選擇固定的時間測量體重，一週內體重差距勿超過 2 公斤。

1. 超過 2 公斤時應限制水份之攝取，注意是否有水腫情形，若原備有利尿劑使用，可先依醫師指示自行增加利尿劑或回門診追蹤。

2. 減少 2 公斤時，注意小便狀況是否過多，可先依醫師指示減少利尿劑或回門診追蹤。

(三)抽煙

尼古丁會引起心血管收縮造成高血壓，並影響肺臟功能尤其是心臟繞道術後患者，為了您的健康應戒煙或避免暴露二手及三手菸的環境中。

(四)性生活

視個人復原狀況決定，原則上只要您可忍受費力的步行或能以每秒兩階的速度爬 20 階的樓梯，而沒有(過度的心跳及費力的呼吸，持續 15-30 分鐘)(費力步行或爬階過程中感胸痛情形)即可進行性行為。

【特別注意】*事前應準備硝化甘油錠(舌下含片)。*過程中有胸悶、胸痛應立即停止，並服用舌下含片並立即就醫。*情緒不好、疲倦、剛吃飽、喝酒或有繁重事務待辦時，應避免。

- (五)行動:長途搭乘交通工具時(搭車或飛機)應每1~2小時活動雙腳以促進腿部血液循環,避免久坐久站或坐臥時雙腿交叉,因會影響腿部血液循環。
- (六)多吃纖維素的食物,保持排便通暢,避免閉氣用力解便。
- (七)若有糖尿病或高血壓,應規則服藥保持血糖血壓穩定。
- (八)維持愉快的心情,避免過度興奮、緊張、生氣,以免增加心臟負擔。

三、運動原則

- (一)採取漸進性運動的原則,活動量應慢慢增加。運動前先暖身、如做關節活動、散步5-10分鐘。運動時每次約20-30分鐘,如跑步。運動後亦須做緩和運動,如做關節活動、散步。
- (二)用餐前、後30分鐘勿運動。
- (三)外出運動應選擇氣候溫和時,在太冷或太熱的天氣下運動較不適合。
- (四)運動時,如出現疲憊、胸悶、盜汗、眩暈、噁心、呼吸困難或臉色發白等費力症狀時,表示心臟無法承受此活動量,應立即停止並充分休息。
- (五)出院後呼吸訓練器持續使用3~6個月,且必須養成運動的習慣,才能發揮心臟復健運動的最大效益。

四、飲食之選擇與注意事項

術後飲食選擇以高蛋白質、低膽固醇、低脂肪之食物並注意纖維素(蔬菜、水果)之攝取以預防便秘的產生。

五、若發生下列異常狀況時請回院就診【請注意:出院10天內一定要回診】

- (一)體溫超過37.5度或有嚴重感冒症狀持續2到3天內仍未改善。
- (二)傷口紅、腫、有滲液時。
- (三)體重在一到兩天,突然快速增加或減少。
- (四)有嚴重呼吸喘或尿量減少及下肢水腫時。
- (五)類似手術前的胸痛,含NTG無法緩解時。

六、參考資料

朱卉愉、宋怡憶、戴佳月(2017). 一位行冠狀動脈繞道手術患者之加護經驗. 志為護理-慈濟護理雜誌, 16(3), 127-136。

Ida, E. H., Philip, M., Niels, V. H., Søren, L. C., Peter, S. O., Christian, G., Per, W., Jane, L., Lau, C. T., Ingrid, E., Selina, K. B.(2017). SheppHeartCABG trial-comprehensive early rehabilitation after coronary artery bypass grafting: a protocol for a randomised clinical trial. *BMJ Open*.7(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013038>