



振兴医疗财团法人振兴医院 开心手术出院后之注意事项

一、伤口的照顾

(一)未完全拆线者

每日先以无菌棉枝沾取消毒药水涂抹伤口，再以无菌纱布覆盖，并依就诊时间回门诊拆线。

(二)已完全拆线者

伤口若无渗液，拆线后隔日即可淋浴(可使用沐浴乳)，并保持伤口干燥即可，不必再覆盖纱布。

(三)胸骨愈合需 6 周，故初期翻身或活动时可能会有骨头摩擦声请不必紧张。手术后 3 个月内请勿开车、避免提重物及避免剧烈运动(如自行车、摩托车、游泳)。

(四)伤口可能会有麻木、痒、酸痛、紧绷的感觉，此为正常现象，一般于 6 个月后会消失，但是行心脏搭桥手术后的病患，若发生胸部疼痛类似手术前的压迫疼痛感，请立刻返诊。

(五)肩及背部有疼痛的情形可以用热敷及涂抹酸痛软膏来减轻酸痛的症状，适度进行肩膀及背部的康复运动并维持良好姿势也可改善不适的情形。

二、日常生活注意事项

(一)淋浴

洗澡水不可过热或过冷以免产生晕眩现象，初次淋浴最好有家人的从旁协助，以维护安全。

(二)体重：每日应选择固定的时间测量体重，一周内体重差距勿超过 2 公斤。

1. 超过 2 公斤时应限制水份之摄取，注意是否有水肿情形，若原备有利尿剂使用，可先依医师指示自行增加利尿剂或返诊追踪。
2. 减少 2 公斤时，注意小便状况是否过多，可先依医师指示减少利尿剂或返诊追踪。

(三)抽烟

尼古丁会引起心血管收缩造成高血压，并影响肺脏功能尤其是心脏搭桥术后患者，为了您的健康应戒烟或避免暴露二手及三手烟的环境中。

(四)性生活

视个人复原状况决定，原则上只要您可忍受费力的步行或能以每秒两阶的速度爬 20 阶的楼梯，而没有（过度的心跳及费力的呼吸，持续 15-30 分钟）（费力步行或爬阶过程中感胸痛情形）即可进行性行为。

【特别注意】

- * 事前应准备硝化甘油片（舌下含片）。
- * 过程中有胸闷、胸痛应立即停止，并服用舌下含片并立即就医。
- * 情绪不好、疲倦、刚吃饱、喝酒或有繁重事务待办时，应避免。

(五)行动：长途搭乘交通工具时(乘车或飞机)应每 1-2 小时活动双脚以促进



振兴医疗财团法人振兴医院 开心手术出院后之注意事项

腿部血液循环，避免久坐久站或坐卧时双腿交叉，因会影响腿部血液循环。

- (六)多吃纤维素的食物，保持排便通畅，避免闭气用力解便。
- (七)若有糖尿病或高血压，应规则服药保持血糖血压稳定。
- (八)维持愉快的心情，避免过度兴奋、紧张、生气，以免增加心脏负担。

三、运动原则

- (一)采取渐进性运动的原则，活动量应慢慢增加。运动前先暖身、如做关节活动、散步 5-10 分钟。运动时每次约 20-30 分钟，如跑步。运动后亦须做缓和运动，如做关节活动、散步。
- (二)用餐前、后 30 分钟勿运动。
- (三)外出运动应选择气候温和时，在太冷或太热的天气下运动较不适合。
- (四)运动时，如出现疲惫、胸闷、盗汗、眩晕、恶心、呼吸困难或脸色发白等费力症状时，表示心脏无法承受此活动量，应立即停止并充分休息。
- (五)出院后呼吸训练器持续使用 3-6 个月，且必须养成运动的习惯，才能发挥心脏康复运动的最大效益。

四、饮食之选择与注意事项

术后饮食选择以高蛋白质、低胆固醇、低脂肪之食物并注意纤维素(蔬菜、水果)之摄取以预防便秘的产生。

五、若发生下列异常状况时请回院就诊【请注意:出院 10 天内一定要回诊】

- (一)体温超过 37.5 度或有严重感冒症状持续 2 到 3 天内仍未改善。
- (二)伤口红、肿、有渗液时。
- (三)体重在一到两天，突然快速增加或减少。
- (四)有严重呼吸喘或尿量减少及下肢水肿时。
- (五)类似手术前的胸痛，含 NTG 无法缓解时。

六、参考文献

朱卉愉、宋怡德、戴佳月(2017).一位行冠状动脉绕道手术患者之加护经验. 志为护理-慈济护理杂志, 16(3), 127-136.

Ida, E. H., Philip, M., Niels, V. H., Soren, 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>