



心脏手术宣教及恢复技巧



电话号码

记录与您的护理及恢复相关的医疗团队名称和电话。

Trillium Health Partners

密西沙加医院院址

100 Queensway West
Mississauga, ON L5B 1B8

(905) 848-7100

www.trilliumhealthpartners.ca

外科门诊:

(905) 848-7662

心脏外科深度护理部:

(905) 848-7178

心血管部CVU2J:

(905) 848-7168

心脏外科分诊协调员

如果您在手术之前有任何症状或疑问请打电话给区域心脏外科分诊协调员。电话号码为

(905) 848-7501

心脏外科医生诊所

89 Queensway West, Suite 402
Mississauga, ON L5B 2V2

(905) 848-2550

Charles Cutrara医生

Shaf Ahmed医生

Joseph Noora医生

Ting Zhang医生

Steve Singh医生

心脏健康及康复中心

多伦多大学密西沙加分校(UTM)

娱乐及健康中心

3359 Mississauga Rd. N. Mississauga,
ON L5L 1C6

信息热线:

(416) 521-4068

直拨电话线:

(416) 259-7580 ext. 5998

我的心脏病专科医生是: _____

电话: _____

我的家庭医生是: _____

电话: _____

如何使用本手册

您和您的医生已确定您需要做心脏手术。本手册由Trillium Health Partners (THP) 的心脏外科团队准备, 旨在帮助您和家人为您的心脏手术做好准备。该手册看似信息量很大, 但我们的医疗团队成员会与您一起反复审核手册中的所有信息。我们期待在您住院期间为您提供帮助。

请在住院期间随身携带这本小册子。

“病情越重，越需要你奋起反击，动员所有资源 – 精神、情感、智力、身体。”

诺曼 考辛斯

放弃声明

本指南中提供的信息仅供参考。它既不期望也不暗示本指南被考虑或用于替代专业医疗保健建议、医疗诊断或治疗。本指南旨在为您在TRILLIUM HEALTH PARTNERS (THP) 做心脏手术的一般性指南。

如果您有任何问题或疑虑，应向医疗保健专业人员咨询。切忌因阅读本指南而有了问题但却忽略、避免或延迟从医生或其他专业人员处获取医疗建议。

就本指南或本指南中所包含的任何信息的适销性或特定用途的适用性而言，TRILLIUM HEALTH PARTNERS对所提供信息的质量、准确性、完整性、及时性、适当性、有用性或适用性不做任何明示或暗示的保证或任何形式的陈述。

版权©2019 TRILLIUM HEALTH PARTNERS

除非另有说明，否则本指南中包含的所有信息均为TRILLIUM HEALTH PARTNERS财产。除非个人使用之目的，出于任何原因的复制本指南中包含的任何信息均需要TRILLIUM HEALTH PARTNERS的明确书面许可。

心脏手术宣教课

出院宣教课

本课程的重点是回答常见问题，让患者和家属获得答疑解惑的机会。在这个课堂上会针对术后恢复的专门内容进行讲解。

周一 上午10:30

周四 下午1:30

营养宣讲课

营养宣讲课的重点是为您提供有关术后康复的有用提示。

周一下午2点

周四上午10:30

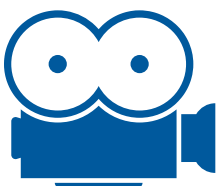
地点: 2J大堂(电梯旁)

注: 法定假日不上课

针对患者及护理者的心脏手术宣讲 视频系列

请访问Trillium Health Partners网站[TrilliumHealthPartners.ca/Heart Surgery Education](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation), 观看由员工、患者和护理人员拍摄的短视频, 以了解以下主题的更多信息

1. 心脏手术后的健康饮食
2. 心脏手术后的活动
3. 准备回家
4. 什么时候拨打911
5. 快速或怦怦的心跳(心悸)
6. 呼吸短促、咳嗽或肿胀
7. 手术切口疼痛
8. 护理手术切口
9. 便秘
10. 药物
11. 起床、走路和上下楼梯
12. 上下汽车
13. 心脏康复
14. 心脏手术的个人体验



请注意该符号, 它贯穿本手册有视频存在的内容中。

TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation

目录

Trillium Health Partners	8
Trillium Health Partners 心脏病高级护理中心	9
为心脏手术做准备	12
心脏及其运作方式	13
冠状动脉疾病	14
心脏手术的类型	15
等待心脏手术	17
为心脏手术做好准备	18
去术前评估门诊就诊	19
心脏手术的当天	20
心脏手术后的恢复	22
探访时间	23
在心外科重症监护室（CSICU）恢复	24
在心血管科病房恢复（CVU2J）	26
增强力量的练习	27
常见症状	29
心悸	29
呼吸急促	30
手术疼痛	31
肿胀	32
精神错乱或谵妄	33
感觉疲劳	34
无法入睡	34
食欲不振	35
便秘	35
情绪波动	36
喉咙疼痛和发干	36
伤口愈合/切口护理	36

心脏手术后准备回家	40
准备回家	41
核审您的心脏病药物	42
控制心脏病危险因素	43
心脏健康饮食	44
社区和生活资源	45
在家里恢复	46
家庭后续护理	47
看护者、家人及朋友	48
恢复您的常规活动	50
在家里行走计划	52
心血管康复	53
在线教育	55



Trillium Health Partners

本节将讨论：

Trillium Health Partners
心脏病高级护理中心（第9页）

Trillium Health Partners 心脏病高级护 理中心

在 **Trillium Health Partners** 做心脏手术:

Trillium Health Partners是位于密西沙加的一间先进的心脏病护理中心。我们提供全方位的心脏手术干预措施。对于需要心脏手术的人来说，THP可以提供他们想要的一切。

我们通过使用心脏不停跳手术的技术改善了许多患者的治疗效果。虽然这不适合所有人，但大多数接受心脏不停跳手术的心脏搭桥患者都受益于住院时间短，并发症少。我们可进行全方位的心脏瓣膜手术。在主动脉手术方面我们拥有区域专业人才，致力于实施改善心力衰竭患者生活的外科手术。通过最先进的心肺机和微创手术，我们将继续作为世界领导者，每年为1300多名患者提供高水准、选择性、迅速和紧急的心脏手术。我们继续努力为每位患者实施最安全、最好的心脏手术。



在 **Trillium Health Partners**, 您将会接触到来自医疗保健团队的不同成员。每个人都会帮助您和家人渡过心脏手术的各个阶段。

心脏外科医生和手术团队将实施您的手术并监督您的康复。

心脏麻醉医生是一名医生。他/她让您在手术室里进入睡眠,并在心脏外科重症监护室观察您的护理。

心脏外科分诊协调员是一名护士。他/她在您手术前的等候期间负责您和医生之间的联系。协调员可回答您在准备手术期间遇到的任何问

题。如果您的症状或治疗出现了任何变化,一定要及时告知协调员。

护理医师 (NP) 是一名护士,具有先进的教育和心脏手术后护理的技能。护理医师与外科医生和医疗保健团队密切合作,为您提供护理。

住院期间,**注册护士 (RN)**和**注册实习护士 (RPN)**将全天24小时为您提供护理。

- 心脏外科重症监护室的护士会在手术后一直护理您,直到您转去心血管科病房。

- 心血管科的护士会照顾您并为您做好回家的准备。



Charles Cutrara医生、Steve Singh医生、张婷医生、Joseph Noora医生、Shaf Ahmed医生

呼吸治疗师 (RT) 管理重症监护室中的呼吸机并在您的呼吸管拔出来之前监控您的呼吸。

物理治疗师 (PT) 将帮助进行呼吸练习和身体活动，以增强手术后的力量。PT将与您一起设计您回家后的锻炼计划。

职业治疗师 (OT) 向生活自理和管理家庭活动有困难的患者提供信息。职业治疗师为患者所需家用设备提供建议，并向患者教授增加独立性的技巧。

职业治疗助理/物理治疗助理 (OTA / PTA) 在OT和PT的指导下协助您在病房进行日常活动

社会工作者可以协助您制定出院计划，提供有关社区资源的信息，并根据您的需求提供咨询和指导。

营养师评估您的营养需求并提供您可能需要的信息。

药剂师为您提供有关药物的信息。

心脏康复治疗师在您出院后继续助您康复并教您如何通过专注有氧运动和改变生活方式来降低再患心脏病的风险。

技术人员将帮助您完成在住院期间可能进行的各种测试

牧师可以为您和家人提供精神和心理支持。

志愿者承担不同角色。人们可以在Trillium Health Partners的不同角落看到他们。

治愈之心志愿者是曾经接受过心脏手术的患者。在您住院期间，这些志愿者可以从患者的角度回答您的问题并为您提供安慰。

告诉我们：我们必须确保回答您在住院期间的所有问题，解除您的疑虑。因此请随时与医疗团队的任何成员交流。



为心脏手术做准备

本节将讨论：

心脏及其工作原理（第13页）

冠状动脉疾病（第14页）

心脏手术的类型（第15页）

等待心脏手术（第17页）

为心脏手术做好准备（第18页）

访问术前诊所（第19页）

心脏手术的当天（第20页）

心脏及其工作原理

你的心脏是一个拳头大小的肌肉器官。

它位于胸腔里、胸骨后面（胸骨）。心脏有四个房室。上面的两个称为心房，下部的两个腔室称为心室。心脏还有四个心脏瓣膜，通过心脏控制血流。右心房和心室通过称为隔膜的肌肉壁与左侧分开。

心脏的目的是将血液和氧气泵送到体内的器官和组织。右侧将血液泵入肺部，吸收氧气。心脏的左侧用来收集来自肺部的带氧气的血液并将其输送到身体的各部分。

心瓣允许血液从心房流向心室，阻止回流并帮助平衡心脏的压力。

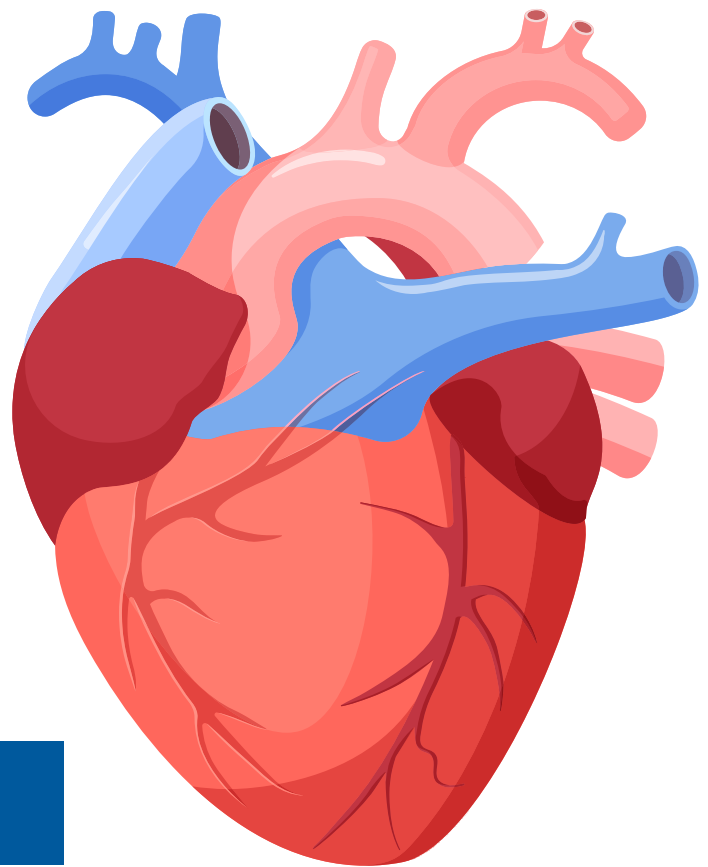
冠状动脉

心脏本身需要血液和氧气才能正常抽吸。心脏从一组名为冠状动脉的动脉和血管中获取血流和氧气。这些动脉缠绕在心肌周围。

冠状动脉主要有三种：

- 左前降（LAD），
- 右冠状动脉（RCA）和
- 回旋动脉（Cx）

这些主要动脉的分支较小，对血液供应也很重要。



资源：心脏和中风基金会
www.heartandstroke.ca

冠状动脉疾病 (CAD)

冠状动脉疾病是一个通用术语，指的是冠状动脉壁内脂肪物质的积聚。这种积聚可能导致冠状动脉壁变窄或“阻塞”，减少血液和氧气通过冠状动脉流向心脏。

当其中一个冠状动脉堵塞严重时，它变得很难为心肌提供足够的血液和氧气。当发生这种情况时，它可能会导致一个人患有心绞痛。每个人可能会有不一样的感觉。

心绞痛的症状可能会有：

- 胸部疼痛或胸闷
- 呼吸急促
- 手臂或下巴失去感觉、疼痛或麻刺感
- 昏厥
- 烧心或消化不良
- 钝或持续的胸痛
- 胃部不适
- 完全没有症状

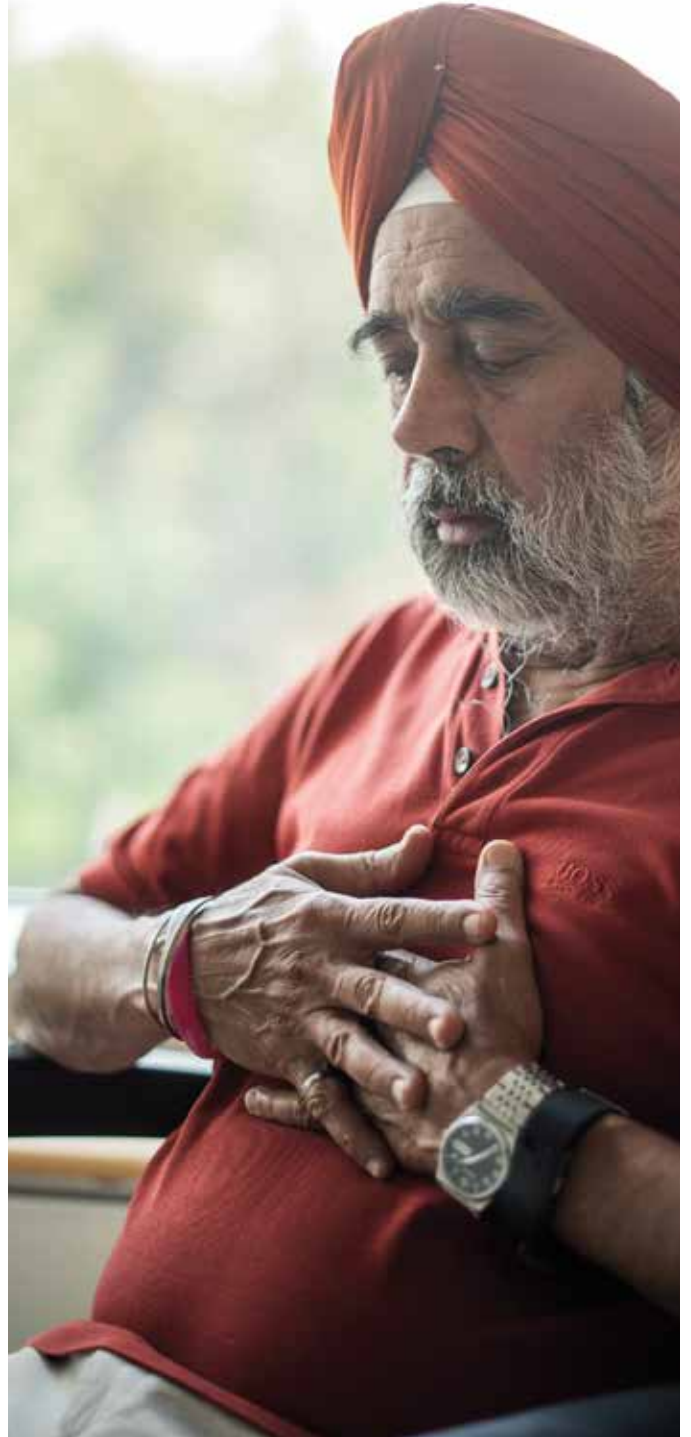
为缓解心绞痛症状，您可能需要服药。

下面情况可能需要进行心脏手术：

- 当药物治疗或血管成形术等其他方法无法改善症状时。

或者

- 当堵塞更为复杂并涉及多个动脉时。



心脏手术的类型

冠状动脉旁路移植术（CABG）手术，又称搭桥手术

您可能需要手术来帮助改善血液流向心脏，控制心绞痛症状。旁路手术是最常见的类型。它是在动脉过窄或阻塞时进行的。它被称为“搭桥”手术，是因为需要使用腿部、胸部或手臂的一段血管在动脉的狭窄或阻塞部分的周围形成新的路径。

在Trillium Health Partners，我们进行两种类型的搭桥手术。

• 非体外循环手术或心脏不停跳手术：

在Trillium Health Partners，我们的大多数手术均在“无泵”情况下完成，无需使用旁路机器。外科医生在心脏仍在跳动的同时进行操作。该技术降低了副作用的机会并缩短了恢复时间

- **关于体外循环手术：**如果您做这种类型的搭桥手术，外科医生将暂停您的心脏并将其连接到旁路机器，有时称为“心肺机”，这样医生将在静止的心脏上为他/她做手术。心肺机将在手术期间代行心肺功能。

心脏瓣膜手术

随着年龄增长、或感染、风湿热、或出生缺陷，心脏瓣膜会受损。随着时间的推移，这种损害使得心瓣不能正常闭合，导致血液回流。另外，心瓣可能变窄并且难以正常打开和/或闭合，阻止血液从一个腔室流到另一个腔室。这叫做狭窄。

损坏的心脏瓣膜可以修复或更换。在大多数情况下，它们被机械或组织瓣膜取代。您的外科医生将讨论哪种瓣膜最适合您。

组织瓣膜：与天然心脏瓣膜非常相似且经过重新设计和化学处理的动物瓣膜

- **机械瓣膜：**由耐用金属和塑料制成的人造瓣膜，其使用寿命比组织瓣膜的长。置换了机械瓣膜的患者将需要终身服用“凝血剂”药物，以稀释血液。

其它类型的心脏手术

主动脉瘤修复

主动脉瘤是将血液从心脏输送到身体其它部分的主血管（主动脉）壁中的问题。主动脉壁可能会变弱并膨胀，最终导致内层撕裂并破裂。手术修复即用人造材料修补主动脉。

室性动脉瘤修复

心脏病发作后，心肌的一部分可能变弱并形成动脉瘤（鼓胀或膨胀）。这可能导致呼吸短促，疼痛或不规则心跳的症状。通过移除受损组织或修补来去除室性动脉瘤。

心房或室间隔缺损（ASD或VSD）

隔膜是分隔左右两侧的心脏壁。有些人可能会有非正常开口。有的是出生时就有，有的是由于心脏病发作而受损。修复此类缺陷的手术包括将开口缝合在一起或用贴片将其封闭。贴片可以是人造材料或一块心脏组织。



资源：心脏和中风基金会
www.heartandstroke.ca

等待您的心脏手术

本部分将为您和家人提供信息，准备手术。见过心脏外科医生后，您将获得手术日期以及手术相关的资料袋。

手术取消

在某些情况下，您的手术日期会因您的病情变化或有更紧急的患者等待手术而发生变化。如果您的手术日期发生变化，我们会尽快告诉您。

等待手术

如果您在家等候做手术，请不要参加会给您的心脏带来额外压力的剧烈活动。如果住在附近医院，您将被转到Trillium Health Partners - 密西沙加医院进行手术。如果您已经在Trillium Health Partners住院，心脏外科团队将为您提供准备手术的信息。

健康变化

在等待手术时，如果您遇到以下任何一种情况，请联系您的家庭医生和心脏护理协调员：

- 新出现的胸痛或不适，或之前的胸痛或不适更严重或更常发生或在休息时发生
- 新出现的呼吸短促、或之前的呼吸短促更糟或更频繁发生
- 头晕或晕厥
- 新出现脚或脚踝肿胀或之前的肿胀更严重
- 健康状况的任何其它变化

如果您遇到以下情况，请致电911：

- 以前没有过的快速或心律失常的心跳
 - 让你头晕目眩，身体不适
 - 2-3分钟后仍不会平静下来

- 使用硝酸甘油喷雾仍不见好转的胸痛、胸闷或不适。

如果您的健康状况发生变化或您已被送往医院或有疑虑和问题，请致电（905）848-7501联系心脏外科分诊协调员。

为心脏手术做好准备

手术前要做的事情：

- 术后一周内，您需要有人昼夜在家中陪伴您。如果您没有在家中康复的支持，请通知外科医生诊所或分诊协调员。
- 安排人员帮助您去医生诊所，因为您在手术后至少六周内不能开车。您还可与保险公司联系，询问具体情况。如果您拥有商业级驾驶执照，则必须等待三个月再开始驾驶。
- 当您回到家时，您应该能够生活自理。您仍需要安排人员帮您做大约六到八周的日常家务，如买菜、打扫卫生、洗衣和花园清理。
- 储备食品和家庭用品
- 计划休假（大约两到三个月）并查看您康复期间或出院回家之后您的病休福利或就业保险等情况。
- 如果您对回家康复有任何疑问，请与医疗团队成员讨论。

资源：帮助您寻找家庭医生或护士医师

医疗保健链接：<http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/>



访问术前诊所

如果在家等待手术，您需要在手术前一到两周去诊所做术前访问。您的诊所访问需要几个小时。外科医生的诊所会通知您预约的日期，届时告诉您手术日期。去术前诊所前您可以吃喝。

在您的术前访问期间：

- 医生、护士和药剂师将同您交流
- 了解手术和康复情况
- 进行血液检查、心电图（ECG）和胸部X光检查（无需空腹进行这些检查）

请带如下到术前诊所：

- 外科医生提供的“手术资料包”的大信封（保存该手册）
- 完整填写信封中的患者问卷
- 所有药物，包括维生素和营养补充品



术前诊所

Trillium Health Partners
Queensway Health Centre
150 Sherway Drive,
Toronto, ON M9C 1A5

手术当日

如果在家等待手术，您将在手术当天早上住院并会通知您去 **Trillium Health Partners - 密西沙加医院** “外科挂号处”的时间。

Trillium Health Partners
Mississauga Hospital
100 Queensway West,
Mississauga, ON L5B 1B8

手术之前

诊所的护士或医生会指导您：

- 午夜后不要吃喝任何东西
- 按照指示用一小口水服用药物
- 在鼻子上涂抹抗生素霜
- 使用栓剂作为泻药
- 使用消毒皂淋浴

检查手术当天的清单

- 请勿使用化妆品，指甲油或香氛护肤品
- 请勿佩戴任何类型的珠宝，如戒指、手表、项链。如果您无法自行取下戒指，请在手术之前找珠宝商切割
- 手术前必须摘下宗教和文化饰品
- 带上您的健康卡和其它健康保险信息。
- 带上手术包信封及里面所有文件（保存该手册）
- 如果您不会说英语，请带上口译员

- 带上假牙、眼镜或助听器。请用您的名字做好标记
- 安排乘车前往医院。

记住：

让您家人或朋友在手术后的第二天将您的过夜用品袋带到医院。

住院需要用的东西：

- 前开口的长外套
- 防滑拖鞋或易于穿脱的运动鞋
- 牙刷和牙膏
- 电动剃须刀
- 其它个人物品，如体香剂
- 可以穿回家的宽松、舒适的衣服
- 女性请带可调节肩带的旧软胸罩
- 5-7 件内衣裤
- 这本小册子

请把所有贵重物品留在家中！

珠宝、信用卡和大笔现金等贵重物品应留在家中或由家人保管。如果需要，可以锁在我们的保安办公室。

手术开始之前

您在门诊手术登记处登记之后，可由一位家庭成员或朋友陪伴，直到进入手术室。如果您在医院等待手术，您的护士将在您的手术时间前几小时开始为您做准备。

在您的手术期间

您家人和朋友将去位于重症监护区外的重症监护候诊室等候。志愿者会在您手术期间为您家人和朋友提供支持。

手术室很冷，有很多灯。您身体上会连接各种机器，监控您术中情况。

手术开始前，医生会给您药物帮助您放松和入睡。

手术大约需要三到六个小时，具体取决于手术的类型。手术护士可能会在手术过程中出来，向您家人和朋友通报您的情况

手术后

手术结束后，您将被从手术室转移到心脏外科重症监护病房（CSICU）。

手术结束后，手术医生会来到家庭候诊室与您家人和朋友通报手术情况。





心脏手术后恢复

本节将讨论：

探访时间（第23页）

在*心脏外科重症病房（CSICU）（第24页）

及*心血管病房（CVU 2J）（第26页）恢复

练习力量（第27页）

常见症状（第29页）

伤口愈合（第36页）

何时寻求帮助（第38页）

探访时间

家庭发言人

选择一位家庭成员或好友做为您的发言人。此人可以成为主要联系人，获取有关您的进展情况并将信息转达给您所爱的人。

心脏外科重症监护室（CSICU）访问时间

我们知道在患者住院期间非常有必要让患者家人和亲人参与他们的护理和康复。

CSICU的探视规定照顾了有益治疗的家庭关系和疗养时间的平衡。

当您抵达CSICU时，您的初始需求必须得到满足，因此您的亲人可能需要等待一段时间才能来探访。我们知道等待会令人焦虑，但我们请求他们耐心等待。他们对您的护理和康复非常重要，我们会尽快通知他们。

除特殊情况外，每次可有两位访客探望您，以保证CSICU安静安全的环境。

为了保持所有患者的保密性和隐私，禁止在以下时间段探视：

- 每天上午7:15至8:00；以及下午7:15到晚上8点，为换班、汇报和患者评估留出时间
- 其它时间可能包括做检查、测试或患者护理的时间，还包括其他患者的活动时间

为了尊重所有患者的隐私和尊严，所有访客都必须在候诊室与志愿者交谈，或在每次进入前使用CSICU外的电话。

CSICU的电话号码是905-848-7178

心血管病房（CVU 2J）访问时间

欢迎家庭成员随时根据您的状况、护理需求和您表达的意愿，来CVU 2J探访您。请注意，夜间探视时（晚上10点至早上6点），您的访客要经急诊进出医院。所有其它入口在此期间关闭。您的访客必须让护理站的护士知道他们在病房探视您并尊重其他患者的需求，让患者在傍晚时分享受安静环境。

有家人或朋友住院是非常令人焦虑和累人的。我们鼓励您的家人多休息、呼吸新鲜空气及健康膳食。回家睡觉很重要。

电话

CVU 2J护理站的电话号码是905-848-7168。

您房间的电话号码是905-848-7580分机62（后面是房间号码的最后2位数字）。

您的发言人可致电护理站以获取有关您进展情况的最新信息。

请不要在以下时间段打电话

因护理换班，上午7:00至上午8:00或下午7:00到晚上8点

在心脏外科重症监护室 (CSICU) 恢复

手术结束后，您将被转到心脏外科重症监护室 CSICU。

您的家人将能够在大约45分钟到一小时内探视您，以便让医护人员有时间安排您住进病房，在那里继续对您进行监控。

所有贵重物品都应留在家中或由家人保管。CSICU不允许摆放收音机、鲜花、衣服、食物、电视或其它礼品。

视您的手术和恢复时间，您可在CSICU住一晚。此后，您将被转到心血管科 (CVU 2J)。

在CSICU期待什么

- 在CSICU时，您身体上将连接显示器及许多管和线。该设备可让团队为您保持舒适并观察您的进展。
- 您将在前四个小时内处于睡眠状态。
- 从手术中醒来之前，会给您止痛药。护士每隔四小时给您用止痛药，直到48小时。48小时后，护士会在您提出要求时给您止痛药。
- 当您醒来时，您的喉咙可能有一根管子连接到呼吸机（呼吸机）。当您能够自主呼吸时，管子就可以取下并将氧气面罩放在脸上。当管被移除时，您喉咙可能会痛。
- 在移除管子之前，您无法说话。护士会问您问题，看您是否醒着，并要求您摇头或点头回答。
- 放置在胸部伤口正下方的胸腔引流管从手术切口处排出液体。当引流停止时，通常在手术后

一两天取出管。

- 您的膀胱中将插入导尿管或导管，这样您就不必担心去洗手间了。这个管有时会让您有排尿的感觉。它将在手术后第二天早上拔除。
- 您家人可能会注意到您的皮肤看起来苍白，感觉冰凉。这很正常，因为手术室温度很低。一旦您到达CSICU，从手术中醒来之前，会在您身上放一块特别保暖的毯子来温暖身体。
- 脸部、手部和脚部常见肿胀或“浮肿”。这是正常的，因为在手术过程中，要通过静脉输液。手术后，要用药物帮助身体排出这些额外的液体。
- 手术后，护士和理疗师会开始让您坐在床边。他们还会教您练习呼吸和正确的咳嗽方法，以帮助您康复。



深呼吸

做呼吸练习很重要。深呼吸或咳嗽可能是不舒服的，但不会绷开缝线。

如何深呼吸

- 找到舒适的位置（坐或躺）
- 放松肩膀
- 呼气
- 尽可能深地通过鼻子呼入（就像你闻到鲜花一样）
- 通过嘴呼出

怎么咳嗽

当您觉得需要咳嗽时，请用枕头紧贴胸部伤口咳嗽。咳嗽不会造成伤害，但是您应该抱紧枕头以减少疼痛。

姿势

术后愈合时，保持良好的姿势非常重要。良好姿势可以让您呼吸更好

在心血管外科手术室恢复 (CVU 2J)

手术后第二天，您将从心脏外科重症监护室转到心血管科。一些患者可能需要在重症监护室待更多时间以进行密切监测。

从重症监护室转出之前，许多管和监护仪将被拆除。我们将使用便携式心脏监护仪继续监测您的心跳数天。

您将留在心血管科约3至4天，直到准备回家。在恢复期间，医务人员会提醒您出院日期。

基本活动

保持活动是心脏手术后恢复的重要部分。

医疗团队希望您在清醒时做三项基本活动：

1. 醒着时，每小时进行10次深呼吸。不要连续做10次，将它们分开做。
2. 想咳嗽时就咳嗽。用枕头捂住胸部伤口。
3. 经常活动踝关节/脚踝。

手术后当天（第1天），将教您如何做下面的动作

- 在床上转身（您可以侧躺）
- 起身坐在床边
- 站起来及坐下
- 走几步
- 从床上移到椅子上

第二天（第2天）

在有帮助下在走廊里走动。您的物理治疗师会告诉您走几次，通常第二天走三次。

下一步

在第三天或第四天，尝试每天走动五次。

回家之前

您会在物理治疗师或物理治疗助理帮助下上下一段楼梯。如果您来医院之前能够上下楼梯，您回家时应该也可以。

增强力量的练习

物理治疗师或物理治疗助理将与您和您的家人一起审查您的家庭锻炼计划。这些练习是您在手术后即可做的，以帮助改善血液循环和防止僵硬。做物理治疗师为您挑选的练习，并在您舒适范围内练习。不要忘记，良好的姿势很重要。



脚踝活动或转圈：坐或躺在床上，尽可能经常地上下活动脚踝或绕圈。



脚跟滑动：平躺在床上，将脚跟向上和向下滑动（弯曲膝盖）。每条腿重复5次，每天3次



腿：坐着，轻轻地伸直腿。一次做一条腿。每条腿重复5次，每天3次。

增强力量的练习



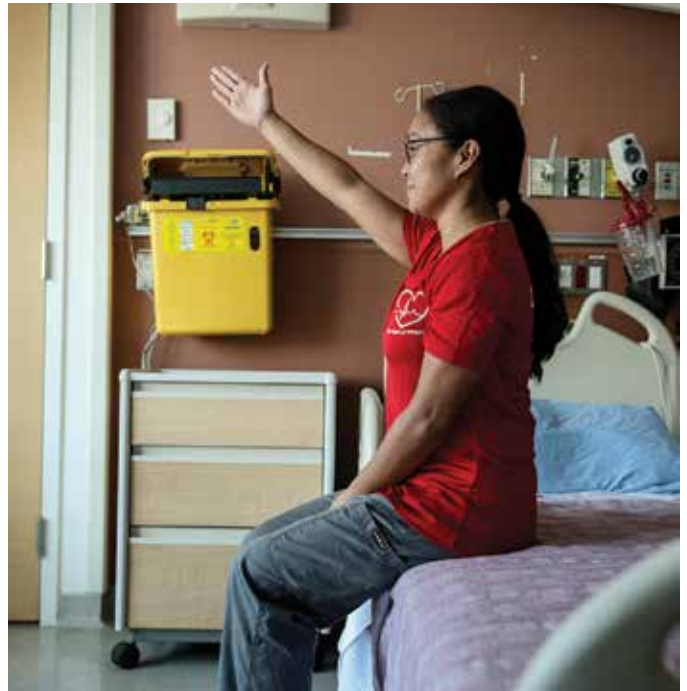
颈部：坐着，慢慢地将头转向一侧，看着您的肩膀，直到您感觉到拉伸为止。每侧重复5次，每天3次。如果您感到头晕，立即停止



肩膀耸肩：坐着或站立，向后转动您的肩膀。重复5次，每天3次。



躯干：坐着，双臂抱在胸前。从腰部扭转，慢慢看向您身后。每个方向重复5次，每天3次。



手臂：坐着，举起一只手臂在头顶上方。每侧重复5次，每天3次。

常见症状

心脏手术是大手术。手术后您可能会感到一些常见症状，但不是每个人都会感觉到这些症状。当您还在医院或回到家中时，可能会出现这些症状。



您可能会经历什么

注意：这些仅是指南。每位患者的康复情况各不相同。

1. 心悸（快速或心律不齐的心跳）
2. 呼吸急促
3. 手术疼痛
4. 肿胀（水肿）
5. 精神错乱或瞻妄
6. 感觉很累
7. 无法入睡
8. 食欲不振
9. 便秘
10. 情绪波动
11. 喉咙痛和干燥
12. 伤口愈合/切口护理

心悸（快速或心律不齐的心跳）



手术后您不应该感到心跳过快。如果您确实在医院中遇到过这种情况，请待在床上并呼叫护士。如果您的心脏不规则跳动，心脏监护仪将提醒医务人员给您治疗这种症状的药物。

当您在家时，如果您有快速或心律不齐的心跳或“怦怦的跳动”**3**小时内仍没有消失，您应该用出院时得到的号码联系您的健康专业人员。如果心颤很严重，让您感到头晕或不适，并且在**5**分钟后不能稳定，请立即拨打**911**

呼吸急促与活动



处理呼吸短促的提示

手术后活动时呼吸短促是正常的。通过减速或坐下来就可轻松缓解呼吸急促。如果您在休息或躺在床上时呼吸困难，请告诉您的护士。

当您在家时，如果您在停止活动或休息时出现严重的呼吸急促症状，请立即致电911。

1. 做物理治疗师教的呼吸和咳嗽练习。
2. 停止，休息，并告诉您的护士或治疗师您是否出现下面症状
 - 呼吸急促
 - 胸痛
 - 胸部压力或胸闷
 - 头晕
 - 心悸或感觉快速或怦怦心跳



手术伤口疼痛

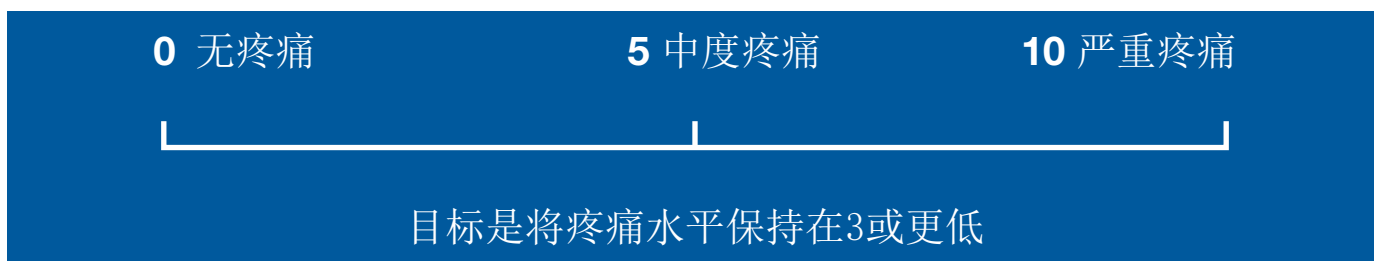


每个人的疼痛各不相同。当您在医院时，护士会通过静脉注射（当您在重症监护室时）或通过药丸方式给您止痛药。我们的目标是确保您感到舒适，以便能够参与康复。

医务人员会经常要求您描述休息和活动时疼痛程度。您会经常被要求按0到10的等级评定您的疼痛，以及疼痛是否有所改善。

当您一开始感到不适，请咨询您的医疗团队。在疼痛变得严重之前，通常更容易控制。医疗团队随时为您提供支持，并确保提供有用的缓解疼痛的方法。

疼痛量表：



疼痛的位置

尽管每个人的疼痛可能不同，以下地方的疼痛则很常见：

- 胸、腿和手臂伤口疼痛。您的背部、肩膀和颈部之间也可能感到不适。在手术过程中，胸骨已经分离，肌肉（包括背部肌肉）被拉伸。
- 如果胸壁（左内乳动脉）动脉被取用于手术，则您可能会感到胸部区域出现麻木感或失去知觉。

- 如果在手术过程中取用了手臂（桡动脉）动脉，您可能感觉沿切口处的手臂、拇指或指尖处麻木和/或感觉丧失。

麻木和/或感觉丧失通常与该区域的神经肿胀有关，随着您不断愈合会在几个月内好转。

管理手术疼痛的技巧

- 手术后会给您一个枕头，用来“压住”您的胸部。当您咳嗽、打喷嚏、大笑和打嗝时，抱着这个枕头。
- 活动前服用止痛药。与物理治疗师交谈，了解如何以较少的疼痛移动。
- 手术后6周内，不要试图举起、推或拉下面所列超过10磅的重物（lbs）（每手5磅）。
- 专注于缓慢深呼吸、听音乐或阅读，尝试做简单的放松。
- 如果您没有很好地控制疼痛，请咨询您的护士/医生，以便调整或更换您的止痛药。
- 回家后，继续定期服用止痛药，这样您就可以进行日常活动
- 止痛药可引起副作用，包括：
 - 嗜睡
 - 瘙痒
 - 胃部不适
 - 大小便困难
 - 幻觉或逼真的梦

5磅= 2升（L）一桶果汁或一小袋土豆、糖或面粉

10磅= 4L（3小袋）牛奶或大西瓜或一大袋土豆

如果您有任何这些副作用，请咨询护士、护士医师或医生。

肿胀（水肿）

手术后，您的手脚可能会肿胀。



处理肿胀的贴士

- 通常情况下，肿胀会随着时间而消失。如果水肿恶化，您需要与手术医生沟通。
- 按照术后提供的饮用液体指南饮用液体（1.5至2升/ 24小时）。
- 将腿抬高。一旦腿部的其它静脉开始排液，腿部的肿胀将逐渐改善。
- 每天早上检查您的体重。如果您的腿部肿胀加重和/或如果您的体重在2天内增加2-3磅，则按照出院时的说明做。

精神错乱或谵妄

手术后，一些患者出现了一种叫做精神错乱或谵妄的病症。

谵妄的迹象包括无法记住您所在位置、无法集中注意力和/或专注、看到或听到虚构的人或事物。这种情况在老年患者中更常见。

谵妄的一些原因是由药物、感染或是住院引起。

每一班的医务人员都会对您进行谵妄评估。如果您出现谵妄，医疗团队将确定原因并开始干预，减少并发症和持续时间。治疗可包括药物治疗。

谵妄常在几天内消退。

应对谵妄的贴士

- 如果您出现记忆或思考困难，请让医疗团队知道
- 随身携带助听器和眼镜
- 调节您的睡眠/睡醒周期（即白天少睡觉，晚上多休息）
- 增加行走
- 您可以坐在床边的椅子上用餐
- 确保您的房间百叶窗在白天打开



感觉疲劳

手术后您的体力水平可能会改变。有些日子您可能会感觉很好，有些日子会感觉疲劳。手术后疲劳很常见，因为：

- 身体正在愈合，需要休息
- 您已经失去了血液，需要一段时间来补充红细胞
- 止痛药可以让您感到困倦

解除疲劳感觉的贴士

- 耐心点。随着身体愈合和红细胞数增加，您的精力和力量将逐渐改善。
- 在一天的活动之间短暂睡觉或休息。保持小睡约45分钟或更短时间
- 保持健康饮食。您的身体在愈合时会消耗很多能量
- 当您做事情时尽可能坐下来。它可以为您节省体力（例如淋浴，准备膳食）

无法入睡

您可能会有睡眠问题。您可能难以入睡或保持睡眠状态。

睡眠不佳可能是由以下因素造成

- 引起逼真梦幻并唤醒您的药物
- 晚上经常起夜小便
- 位置变化时疼痛或不适
- 医院环境。出院回家之前很难睡个好觉
- 焦虑/担忧

改善您睡眠的小贴士

如果您的入睡能力没有提高，请考虑做以下改变：

- 一些止痛药会让您做逼真的梦。如果这让您难以入睡，请告诉医生，尝试换成其它类型的止痛药。
- 在白天和中午早些时候喝水吃药（如果您需要服用两次）以减少夜间排尿。
- 睡前服用止痛药，让您在晚上更舒服。
- 如果您仍然有睡眠问题，请告诉您的家庭医生。您可能需要在短时间内需要服用安眠药。
- 小睡约45分钟或更短。

食欲不振

手术后的食欲可能不会立即恢复正常。食欲不振可能由以下原因引起：

- 止痛药引起的恶心
- 活动水平降低会降低您的进食欲望
- 疼痛控制不佳
- 便秘

回家后，您的胃口会有所改善，但可能需要一段时间才能恢复正常。

提高食欲的贴士

- 尝试每天吃六顿小餐。您可以通过吃零食小餐来提高您的卡路里摄入量。吃含卡路里的食物。
- 多吃富含蛋白质的食物。富含蛋白质的食物可以帮助增加和修复身体组织。
- 让家人协助您准备饭菜，特别是如果您对食物的气味敏感或胃部不适。这些感受最终会改善并停止。

便秘



如有以下任何一种情况，即为便秘：

- 排便次数少于平时
- 排便时困难或费力

便秘可能由以下原因引起：

- 药物，如止痛药、铁补充剂或利尿剂（可导致脱水）
- 活动减少
- 饮食中纤维不足

应付便秘的贴士

- 增加饮食中的纤维，多吃蔬菜、水果和全麦面包。
- 增加每日液体摄入量（除非您正在服用像Lasix这样的利尿剂或者有医生告诉您要限制液体摄入量）。
- 增加您的活动量。
- 出院后，医生为您开了泻药处方。如果您继续有便秘问题，请咨询您当地的药剂师或家庭医生。

情绪波动

心脏手术后当天，您可能会感到高兴，第二天会感到悲伤，有时会生气。这是术后正常现象。这些感觉可能因为面对严重的疾病而产生。您可能会仅仅因为药片掉到地上这样的小事情而哭泣。

处理情绪波动的

- 情绪波动是常见的并且会很快过去。专注于您的成就与恢复，不要气馁。
- 无论谁帮您，要与家人、朋友和社区成员交流您的感受。
- 参加心脏康复计划。康复锻炼已被证明可以改善人的身心健康。
- 查看THP心脏手术的网站 TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation 上的心脏复健视频，了解更多信息。
- 如果这些情绪在6到8周后仍然存在，请咨询您的家庭医生。

疼痛和喉咙干

疼痛和喉咙干在术后很常见。这是因为手术中使用的呼吸管。届时会为您提供冰片，帮助缓解不适。

伤口愈合/切口护理



做心脏手术的患者会有三个常见切口：

- 胸部（胸骨切口）
- 上肢或下肢（隐静脉）
- 前臂（桡动脉）

****接受过瓣膜手术的患者只有胸部切口****

在胸骨切口上面会有一个肿块。这通常是肿胀，会随着时间消肿。

您可能会注意到切口缝合线上有瘀伤、变色、发红和肿胀。这些会在几周后消失。

胸骨（胸部）骨骼需要大约6周（取决于您的总体健康状况）才能愈合。手术后您可能偶尔会听到“开合声”。随着骨头愈合，这种情况会消失。至少6周内避免提超过5至10磅的重物，直到胸骨愈合。

伤口感染并不常见，但会发生。注意以下症状和体征。

这个伤口愈合很好



伤口没有正常愈合的症状

- 伤口周围发红和肿胀
- 伤口周围的皮肤发热
- 伤口处疼痛加剧
- 发烧或温度为38.5° C或101° F
- 伤口引起的新的或异常引流，如脓液
- 伤口有异味
- 伤口边缘开始开裂

如果出现上述任何症状，请拨打出院时提供的电话号码。

护理伤口的提示

防止拉伤胸骨切口，女性应该穿柔软舒适的文胸罩。

除非引流需要，否则伤口不需要包扎。

减少腿部肿胀有益于伤口愈合。步行以及脚和脚踝转动练习将有助减少肿胀。坐着时将腿垫高。

- 不要在伤口上使用乳液、软膏或乳膏
- 每天清洗伤口
- 淋浴（从手术日起6周内避免盆浴）
- 淋浴时使用沐浴座椅

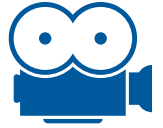
用肥皂清洗伤口：

- 使用非砂质、无香味、温和的肥皂。推荐使用液体肥皂。
- 如果使用肥皂块，只能患者专用。不要让肥皂放在液体中。沥干肥皂。



洗澡：

1. 用温水轻轻擦拭皮肤。避免水压太大。
2. 用肥皂搓出泡沫。
3. 用手指轻轻将泡沫涂抹在伤口上（切勿在伤口上使用毛巾或丝瓜巾）。
4. 正常清洗身体其它部位。
5. 正常洗头。
6. 轻轻冲洗干净。
7. 用干净毛巾拍干伤口。（不要摩擦伤口。）



非紧急症状

如果出现以下症状，请拨打出院时提供的联系电话：

1. 腿部肿胀，2天内体重增加超过2-3磅（0.9-1.3千克）
2. 发烧或温度为38.5° C或101° F或更高
3. 呼吸短促。停止活动或休息后无改善
4. 出现咳嗽或咳嗽恶化
5. 伤口/伤口周围皮肤发生变化，包括：发红、发热、肿胀、新出现的液体/引流及疼痛加剧
6. 新出现异常乏力或异常乏力感觉没有改善
7. 3小时内不消失的快速或怦怦的心跳

紧急症状

在家中如遇到以下情况，请致电911：

1. 与手术前疼痛相似的胸痛
2. 昏厥（意识丧失）或虚脱
3. 严重呼吸困难
4. 严重快速、怦怦的心跳，感到头晕或不适，5分钟后不能缓解
5. 尿液或大便中有大量鲜红的血，特别是如果您服用抗血凝类药



心脏手术后准备回家

本节将涉及：

准备回家（第41页）

交待您要服用的心脏药物（第42页）

控制心脏病危险因素（第43页）

心脏健康饮食（第44页）

社区和生活资源（第45页）

准备回家



准备出院回家

医疗保健团队及护理人员或外科医生每天会对您术后恢复情况进行评估。符合如下条件，您就可以出院了：

- 术后第4天没有出现任何会延缓或者影响康复的并发症。已经排便并且疼痛得到有效控制。伤口应该正在愈合。可能需要也可能不需要对引流处进行包扎了。
- 您和家人对家中护理做好了安排。如果还没有安排、您是独居、有特殊需求、或者在回家的几天内没有朋友或家人帮助您，请通知医疗保健团队的成员。您可能需要跟社工沟通
- 您对药物的耐受良好。（如果没有药物保险，请与医疗团队成员沟通。）
- 您可以独立行走短距离、起床、上下楼梯（假定您术前能够从事这些活动）。

如果对出院计划有任何问题或疑虑，请随时向您的医疗团队询问。

出院日

请注意，出院时间是上午9点。请在出院当天安排家人按时到医院接您。在交待出院注意事项时有家人在场是有帮助的。

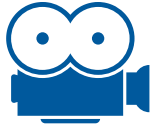
建议第一周有人在家帮助您。不需要全天候陪伴。您需要安排代驾回家并去随诊。

诸如家庭护理员协助洗澡等社区服务不是例行提供的，但将根据个人情况进行评估。

如果要求社区护士换伤口上的绷带，则需要对患者进行个体评估。

出院时会给您开出新的药物处方。

交待服用的心脏病药物



手术后，一定要记住吃药。

在离开医院之前，会交给您服用药物的处方。此外，我们还会检查一下您之前在家服用的药物，并指导您应该继续服用哪些药物。

您需要知道：

- 每种药物的名称
- 剂量
- 服用多少次
- 用药目的
- 可能的副作用
- 需要服用多长时间

回家之前药剂师或护士与您一起检查您的药物。

请记住，咳嗽、感冒、胃部不适以及某些植物产品和滋补剂等非处方药会对服用的处方药产生干扰。在服用其它药物之前，请务必咨询您的医生或药剂师。

一些患者可能需要服用一种名为香豆定（Coumadin）的特殊药物。例如，有机械心脏瓣膜的患者将需要服用香豆定来防止人工心脏瓣膜内的血液凝固。如果您需要服用香豆定，医疗保健团队会为您提供有关此药物的详细信息。

如果它装有人工心脏瓣膜，那么在进行一些手术之前，您需要服用抗生素以防止瓣膜感染。出院前会给您提供有关抗生素使用的说明。您也可以向家庭医生、牙医或社区药剂师询问。



控制心脏病危险因素

以下是增加一个人患心脏病风险的因素：

您可以控制的风险因素：

- 高血压
- 高胆固醇
- 糖尿病
- 超重
- 缺乏运动
- 喝酒
- 抽烟
- 压力

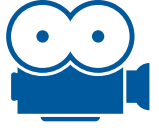
您无法控制的风险因素：

- 年龄
- 性别
- 家族史
- 种族
- 中风或短暂性脑缺血发作（TIA）的病史

手术后，您需要控制或减少危险因素，以防止心脏出现更多问题。
如需要有关风险因素方面的帮助，请在住院期间向医疗团队的成员询问。

资源：心脏和中风基金会：
www.heartandstroke.ca

有益心脏健康的饮食



在医院期间，尝试参加营养宣教课程或在线观看视频，了解有益心脏健康饮食。如果您对饮食有疑问，请在出院前与营养师咨询。出院后，您在参加心脏康复期间可以向营养师咨询。

- 选择不饱和脂肪，不选饱和脂肪。不饱和脂肪包括鱼、亚麻和芝麻、一些坚果和葵花籽油、橄榄油、菜籽油、玉米油及大豆油。
- 限制反式脂肪或氢化脂肪。其来源包括加工和预制食品，如人造黄油、苏打饼干、炸薯条、薯片和商业烘焙食品，如饼干和各种派。
- 选择中低脂牛奶和奶制品。
- 选择较瘦的肉，去除肥油。包括各种肉和肉类替代品。
- 多食用全谷物，减少白面粉制成的面食至每周一次。
- 多吃深绿色，黄色，橙色和红色水果和蔬菜，增加抗氧化剂摄入量。
- 限制盐/钠摄入量：
 - 在烹饪时使用少许盐，避免在餐桌上使用盐。
 - 尽可能选择无盐或低钠食品。
 - 使用草药和香料、柠檬汁、醋和塔巴斯科辣椒酱来调味。
- 缓慢增加纤维摄入量并大量补水。纤维来源包括燕麦麸、燕麦、含有洋车前子纤维的麸芽、豆类、大麦、苹果、柑橘类水果和草莓。
- 有益心脏的烹饪方法包括烘焙、煎烤、烘烤、炒、蒸、煮和/或烧烤。限制油炸烹饪和油炸食品。
- 饮酒之前务必咨询医生，因为它可能会干扰药物治疗。

女性	男性	允许量
每天一杯	每天一杯	1.5盎司= 43毫升烈酒 (40%酒精) 或者 12盎司= 341毫升啤酒 (1瓶 - 5%酒精) 或者 5盎司= 142毫升葡萄酒 (12%酒精)

- 将含咖啡因的饮料限制在2杯/天（1杯= 250毫升）。慢慢降低含咖啡因的饮料，以避免严重头痛等脱瘾症状。
- 向医疗保健团队成员索要医院提供的“有益心脏（Be Good To Your Heart）”营养手册。
- 如果您患有糖尿病，这些建议同样适用于您，但要更多注意碳水化合物或能在血液中分解成糖的食物的食用量。

资源：心脏和中风基金会：
www.heartandstroke.ca
糖尿病加拿大
www.diabetes.ca

有关社区和生活方式的资源

如果您对回家还存有疑问，请务必告诉健康护理团队的成员。有一些资源和项目可以帮助到您和您的家人及朋友。

如果需要，社会工作者可以与您和家人会面以帮助：

- 计划出院
- 提供有关社区和生活方式资源的咨询和指信息

社会工作者可以提供以下有关社区资源的信息：

- 如果您的家人不住在本市，他们可以住在哪里
- 家庭和社区护理 – 密西沙加/荷尔顿地区健康网络（前CCAC）
- 复健
- 暂住机构
- 家庭支持
- 送餐/送菜服务
- 经济支持
- 应急响应系统：在家获得紧急援助的报警系统

社会工作者可以提供以下生活方式的资源信息：

- 戒烟
- 酒精和毒品使用
- 压力管理
- 医疗警报

- 支持/心理辅导
- 医疗和药物福利
- 家庭医生或执业护士
- 心脏和中风基金会老年人中心和俱乐部
- 在线资源

有关密西沙加荷尔顿地区的在线社区资源，请访问：

www.MississaugaHaltonHealthline.ca

普通话和广东话健康热线：

905-848-7398

印地语，旁遮普语和乌尔都语健康热线：

905-848-7377



在家里恢复

本节将涉及：

家庭后续护理（第47页）

看护人、家人和朋友（第48页）

恢复您的日常活动（第50页）

家庭走步计划（第52页）

心血管康复（第53页）

在线教育（第55页）

后续随诊（第56页）

在家的后续护理

一旦出院，患者和/或家人可能对其康复有疑虑或担忧。在Trillium Health Partners (THP)，我们清楚患者希望让那些了解他们健康史和心脏护理的医疗保健者在社区为他们提供后续护理。有一些项目可供选择来帮助患者恢复；请遵照您的出院说明。

在您因心脏手术住院前，如果您对住院治疗有任何疑问，会影响您的康复，请告知心脏外科分诊协调员。当您住院时，医疗团队将与您会面并帮助您和家人计划您的出院回家。

如果您有以下任何症状，请拨打出院时提供的联系电话：

- 腿部肿胀，2天内体重增加超过2-3磅（0.9-1.3千克）
- 发烧或温度为38.5° C或101° F或更高

- 呼吸短促，停止活动或休息后仍没有改善
- 新的或更厉害的咳嗽
- 伤口/切口周围皮肤的变化，包括发红、发热、肿胀、新出现的液体/引流及疼痛加剧
- 新出现的极端乏力感或极度乏力感没有改善
- 快速或怦怦的心跳，在3小时内仍然未见好转

如果您有以下情况立即致电911：

1. 与手术前的经历相似的胸痛
或不适，5分钟后仍不见好转
2. 晕眩（意识丧失）或昏厥
3. 严重呼吸困难
4. 严重的快速、怦怦的心跳使你感到头晕
5. 尿液或大便中有大量鲜红的血，尤其是您在服用抗凝药物

如果您在此期间需要去急诊室，请随身携带您的患者信息表和您的出院摘要。

看护者、家人和朋友



心脏手术不仅对您有压力，对您的家人和朋友也是如此。有时，他们会变得过度保护。他们的好意让您无所适从。您会感到或认为他们让您丧失了独立，减少了信心。

什么可以帮助您康复？

- 感谢家人和朋友提供的关怀。他们需要知道，如果您有任何令您担忧的身体或情感问题，您会告诉他们。接受别人的帮助。
- 限制访客和视频电话。太多的探访者可能会让您筋疲力尽。为了确保您有足够的休息，回家的头几天不要接待访客。
- 在家中设置您自己的访问时间。在那些想来看您的访客到来前告诉他们如果您累了并且需要休息时您会直接告诉他们。不要不好意思说，“我今天太累了。今天别来了”。
- 尽可能通过电子邮件或电话答录机向您的朋友通报情况。

在您康复期间，您的护理人员可能会感到累并且疲惫不堪。为了给他人提供护理，护理人员需要定期关注他们自己的需求。

什么可以对看护者、家人和朋友有帮助？

- 在努力支持您所爱的人时，反思并平衡自己的感受。
- 耐心很重要；爱您的人有时候面对愉快的您，有时候面对不愉快的您。这并不罕见。把您的情感或身体问题讲出来。



照顾好自己的健康。吃得好，做运动，并充分休息。每晚至少睡8个小时。减少自己患心脏病的风险。做一些您喜欢的事情，放松一下。让您心爱的人得以休息。

如何管理压力

照顾您爱的人可能会有压力。找到一种放松的方式是非常有帮助的。

以下是护理人员保持力量和精力的一些有用提示。

1. 放松技巧

您可以学会控制自己对压力的反应，减少疲惫和恐惧。慢一点。“稳健，不要快”。确定喜欢的活动及必须做的活动，然后去掉不符合这两个要求的活动。看看您的“必做”清单，看看哪些是您可以让别人代劳的。留出足够的时间做这些事情。中间短暂休息一下。

2. 接受

不应担心，“如果.....将会发生什么？”而是应该试着问自己，“明天或下周会有什么问题吗？”如果它会产生很大影响，那么您应该冷静地对待它。此外，您可以暂停一段时间休整，做自己想做的。设定现实的目标。将您的精力用于对您而言至关重要的活动，为您带来乐趣。

3. 幽默

尽量找到一些幽默。如果一切都完美，生活就会非常无聊。所以要自嘲。笑是消除压力的一种非常好的方法，并且具有长期的益处。漫步、仰望星空、与朋友聊天或看电影，放松身心。

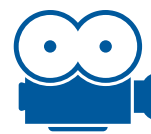
4. 精神放松

在心里创造一种让您感到平和安静的心灵形象。花几分钟时间想象一下这个地方。让自己有机会呼吸和放松，同时在脑海中想着这种形象。精神放松可以带来身体变化。它放缓了呼吸，放松了肌肉并减少了焦虑。

5. 制定现实的预期

我们都需要不时调整自己的期望。随着年龄的增长以及如果疾病限制了我们的活动，情况尤其如此。制定切合实际的活动时间表，并包括娱乐时间。找出压力源并改变压力源。找到控制负面情绪的方法。获得帮助来管理愤怒或问题，而不是让他们积累。朋友和家人可以是良药，特别是在这个紧张的时期。

回到您的常规活动



心脏手术后，您的身体需要时间来恢复。根据您的年龄，手术前的情况以及您是否有任何问题，您可能需要三到六个月才能从手术中恢复。

以下是一些在恢复正常活动之前需要考虑的一般指导原则：平衡您的活动与大量的休息时间。六周内避免从事任何对胸骨（胸部切口）施加压力的事情。

记得：
不要拉
不要推
每只手不要提超过5磅的物品

家务（家里头两个星期）

从轻松的工作开始：摆餐具、准备简单饭菜、除尘、整理或室内园艺。

在胸骨痊愈之前6-8周，避免从事以下活动：

- 吸尘或洗衣
- 搬家具
- 除草，耙草或割草
- 铲雪
- 房屋油漆和洗窗

健身器材

- 许多人喜欢在固定自行车或跑步机上锻炼。在平地上行走是目前最好的运动。在开始心脏复原之前，不要使用锻炼设备。如果您想了解家中使用的锻炼器械，请咨询您的物理治疗师或医生。当您在手术后8-10周开始心脏康复计划时，也会讨论此信息。

亲密关系

- 许多人术后害怕进行性行为。与爬两段楼梯相比，性行为用的力量是一样的。如果您感觉良好并且可以在没有任何不适或呼吸短促的情况下爬楼梯，那么您可以恢复性活动。避免任何导致您胸骨不适的姿势。不要用手臂支撑您的体重。尝试其它体位。

提东西

- 在手术后六周内，避免提起任何重量超过10磅（每只手5磅）的东西。提升会使您的胸骨受到拉伤，使您的心脏更加努力工作。

驾车

- 加拿大医学协会建议您在心脏手术后六周内不要开车。心脏手术后，由于疲劳、虚弱和新药，您的反应时间可能会变慢。胸骨尚未完全愈合，坐在汽车后座是最安全的。记得总是系安全带。您可能会发现在胸部切口和安全带之间放置枕头会更舒服。

- 请勿在六周内驾驶车辆，如摩托车、自行车、骑式割草机、雪地车、船只或船舶
- 六周内请勿乘坐公共汽车、地铁、火车或飞机；只能乘坐私人车辆或出租车。
- 注意：如果您驾驶商用车，请与您的医生讨论何时安全返回工作岗位。通常你需要等三个月才能开始驾车去工作。

上下汽车

- 让您的家人或朋友将垃圾袋放在后座上以使其方便滑动
- 后退到座位边上并坐下
- 将双腿摆入车内 - 您的手臂可用于支撑，而不是推或拉
- 用腿的力量挪过座位

重返工作岗位

- 与您的医生讨论您逐渐恢复工作的问题。大多数人在手术后三个月内返回工作岗位。

娱乐

- 最好从低压力活动开始。六周后，人们通常能够恢复正常活动。

旅行

- 在制定任何旅行计划之前，请咨询您的医生和保险公司，特别是在加拿大境外。

手术后6周内不要做以下事项

提重袋

抱孩童

在散步的时候抱宠物或拉宠物拴

打开难推开的窗户

推或拉沉重的门或家具

洗盆浴
(仅推荐淋浴)



家庭散步计划



一旦您能够轻松步行5分钟，请遵循此计划。您应该能够走路和说话而不会感到气短。如果您感到呼吸困难或头晕，请停下来休息。如果您在休息后仍然出现这些症状，请联系您的医生。

记得在走路时上身直立。切口疼痛是正常的。只有在可以完成您所在级别后，才能进入下一等级。

等级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分钟	5	6	7	8	9	10	11-15	16-20	21-25	26-30
每日时间	6-8	6-7	4-6	4-6	3-4	3-4	2-3	2	1	1
检查等级何时完成										

目标：每天步行30至40分钟

现在您可以考虑到户外散步或在商场散步。

在家里

呼吸：在离开医院后的两周内，每天至少进行三次深呼吸练习。用您的枕头咳嗽（记得把它带回家！）

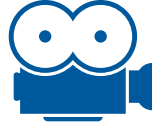
练习：您的物理治疗师教过您的练习。

攀爬楼梯：两周内，按照物理治疗师所示上下楼梯。不要将楼梯作为一种锻炼方式；只有在您需要的时候才做。再次爬楼梯之前，在您所在楼层恢复一段时间后再开始。您可以将椅子放在楼梯的顶部和底部，以便在进行之前暂时休息。

- 确保在活动之间休息。活动是指您需要完成的任何活动。
- 调整自己和活动。
- 安排您的时间和活动。
- 在进行诸如淋浴、剃须、洗涤和切菜等活动时坐在椅子上以节省体能。

重点记住：

心血管康复



心脏事件后的规定运动是帮助您恢复日常生活的最佳方式之一。心血管康复已被证明可以增加身体健康，减少心脏病症状，改善健康状况，降低未来心脏病的风险，包括心脏病发作。

心脏手术后，会自动转介您至Trillium Health Partners的心血管健康和康复计划。我们会寄信给您，邀请您参与。请致电我们并安排约会。

如果您离另一个心血管康复计划更近，我们会转发您的姓名和电话号码给他们，他们会与您联系以了解如何参加他们的计划。如果您在离开医院的四周内没有接受任何心血管康复计划，请致电(416) 259-7580转5998询问。

Trillium Health Partners (THP) 的心血管健康和康复计划

心血管健康和康复计划旨在帮助您从心脏手术中恢复，并最大限度地减少未来的心脏事件。在我们提供的计划中：

- 监督运动课程
- 营养咨询
- 胆固醇管理
- 戒烟
- 糖尿病管理
- 血压优化
- 压力管理
- 药物咨询
- 配偶/家庭支持

THP的心血管康复计划是一项为期12周的计划，涉及每周一次的监督运动课程、教育课程和各种预约。

每位参与者都被分配一名案例经理，他们是您项目计划的主要联系人，可以解决您的所有问题和疑虑。您的个案经理会在整个计划期间向您提供您的进展，并根据需要向您的家庭医生和心脏病专家通报情况。

每个参与者都接受个性化的护理计划，包括锻炼处方和训练的目标心率。参与者学习自测脉搏，并获得关于如何融锻炼到日常生活的贴士和建议。欢迎家庭成员参加运动课的宣教及参加与医生和其他医疗保健专业人员的任何约会。

参与该计划的医疗保健专业人员包括医生、精神科医生、注册营养师、临床药师和心血管康复治疗师。

[TrilliumHealthPartners.ca/
HeartSurgeryEducation](https://TrilliumHealthPartners.ca/HeartSurgeryEducation)

我们的目标是参与者及其家人提供优质的服务。如果您想了解更多信息，请打电话联系我们，观看我们的视频：



联系信息：

心血管健康和康复计划

Trillium Health Partners (THP) - Queensway Health Centre

5th Floor, 150 Sherway Drive, Toronto, Ontario M9C 1A5

信息热线：(416) 521-4068

直线：(416) 259-7580 分机 5998

THP的訓練地点：

密西沙加多伦多大学 (UTM)

康乐及健康中心

安省密西沙加市密西沙加北路3359号

邮编 L5L 1C6

在线教育

为了帮助您为心血管康复做好准备，我们创建了一个在线教育计划，为您提供有关在开始锻炼计划时可以期待什么以及您可以在家做些什么的信息。请转到以下链接开始您的教育会议：

trilliumhealthpartners.ca/education/cardiac

第一个题为“出院宣教课”的讲座将为您提供离开医院后最初几周所需的关键信息，包括：

- 吃什么
- 如何锻炼
- 如何服用药物
- 如何应对压力
- 恢复阶段的“正常”感受
- 您的健康变化及对亲人的影响
- 如何应对紧急情况。

随后的演示文稿为您提供有关健康饮食、药物以及心脏运作方式的详细信息。

当您参加心血管健康和康复计划时，我们会再次审核这些信息并回答您提出的任何问题。我们期待着在您康复的路上给您与帮助！

后续 随诊

出院时会给您医嘱，告诉您预约随诊。请确保在回家后几天内给家庭医生和心脏病专家打电话，安排这些早期的随访

您应该在出院后三个月到您的心脏外科医生诊所随诊。出院后两个月预约随访日期。

您的家庭医生

当您准备离开医院时，我们会通知您何时与家庭医生联系。

日期： _____

时间： _____

您的心脏病专家

出院后1-3个月

日期： _____

时间： _____

您的心脏外科医生

出院后3个月

日期： _____

时间： _____



Edwards

感谢爱德华生命科学教育助学金对该患者
信息材料的资助