

## 開心手術後，居家照顧守則

製定日期:91/3

修訂日期:92/6

93/5

94/6

醫師說您可以出院時，那種感覺是令人雀躍，而卻有一些徬徨！出院時，為了可以獲得足夠的休息，對您的日常活動須有所計劃。在此我們願意提供開心病友們十二則居家自我照顧的指引。

### (一)情緒：

術後您可能會感到失望沮喪那是正常的，因為對疾病手術的恐懼、害怕、焦慮耗費太多體力的關係，也因此使您可能比平常更容易表達您的感覺，如可能會流淚、哭泣、偶而變得易怒、有些人會做惡夢、記憶減退或精神無法集中等反應，而感到憂慮，這些情緒反應在恢復後約四至六週會逐漸消失。

### (二)傷口：

術後的第一、二週傷口或許會有點癢、有點麻、太多或太少活動、睡眠時也會感到疼痛，此時；你的肩膀、背部也可能會感到疼痛，這都是常見的情形且慢慢會消失，對於肩膀、背部的酸痛，建議可用暖暖包來改善，維持良好的姿勢，適度的活動肩膀及背部肌肉或服用一些緩和疼痛的藥物，對於您不適情形的改善會有幫助。

### (三)胸骨：

胸骨完全癒合約需三至六個月，它是經由金屬線固定，您無法感覺它的存在，但在X光可顯示出來。當您呼吸或翻身時感到胸骨會移動，有時或許您會感到輕微的嘎啦聲，這些都是正常的。當您的胸骨癒合後即會消失。

### (四)沐浴：

傷口癒合後即可以洗澡，剛開始時，您可能感到虛弱，如果需要可請家人幫忙。洗澡時旁邊可放置一把較重且椅腳有橡膠止滑墊的椅子，對您是有幫助的，不要用太熱的水，因為那會使您感到暈眩或無力，用肥皂輕柔的清洗傷口，勿摳除結痂。

### (五)食物：

均衡的飲食可加速傷口癒合，減少術後的疲倦。有益心臟的食物是膽固醇、飽和脂肪(如奶油、燉肉、冰淇淋、乳酪)、醣類、鹽、咖啡因含量較低的食物，少量的酒類可被允許，但過多的酒精會影響心臟肌肉衰弱，如果您正服用任何一種鎮靜劑、安眠劑或止痛藥千萬不可飲酒，因為酒精會增強這些藥的副作用。

### (六)開車：

術後四至六週不要開車，可能會因虛弱、疲倦或藥物的原因、而使您的反應變得較緩慢，為避免胸骨再次受傷，開車、騎腳踏車、機車、騎馬都應暫時停止。可以搭乘汽車，但長途旅行必須延至返診後適情況而定，乘車時，每一至

二小時停下來散步，可改善您腿部的血循，並預防腫脹不適。

### (七)運動：

運動可以改善術後肌肉緊張度及張力，也可以使自己感覺精神更好。運動前要作暖身、運動後要慢走三至五分鐘使身體漸漸恢復，有些醫師建議的運動，可從步行活動開始或騎固定式的腳踏車。當有胸痛、不規則的心跳暈眩、心絞痛、極度疲倦、呼吸困難、呼吸喘促，肌肉緊繃、拉扯胸骨時，上述之任一症狀時，應立即停止運動，如果休息後仍無法緩解，應與醫師連絡或回院就診。

### (八)做家事：

術後四至六週回診後，當您的醫師告訴您一切都很好時，即可做一般的家事，如整理清潔桌子、拭擦家具灰塵、種種植物、煮飯，但當您的胸骨尚未癒合時，切勿做下列的活動：使用吸塵器、搬移家具、拖地板、除草、拔草或修剪草地、抬起或攜帶超過三至五公斤之重物(手提箱、雜物、抱小孩、寵物...等)，任何會引起疲勞或不舒服的活動都應停止，直至復原之後。另外會增加胸骨、肌肉緊張度之舉動也切勿嘗試，如打開罐蓋、推或拉開沉重的門、移動重大的家具。

### (九)藥物：

開心手術後您還需要繼續藥物治療，您需了解所服用藥物的名稱、作用、服用劑量、服用時間及副作用，沒有醫師

指示請勿自行增減藥量或停藥。當您有以下之副作用時應與醫師連絡或回院就診，如紅疹、哮喘、發燒、眩暈、嘔吐、腹瀉、不規則心跳、嚴重頭痛、黃疸。

#### (十)性生活：

開心手術後的病患及其伴侶都會對性生活感到憂慮，性生活會傷害胸骨？會傷害心臟？我該扮演甚麼角色？這些事都應該考慮，但不需太擔心，性生活所需耗費的體力和爬二層樓所需的能量是相同的，所以只要您不覺得疲憊，就可以和開心手術前一樣享受性生活。假如您的姿勢遷扯到胸部並引起不適時，則應嘗試改變別的姿勢，有關生育計畫之婦女，應在出院前與醫師詢問。

#### (十一)抽菸：

吸菸會增加心跳速率、血壓升高、血管彈性惡化、也會導致冠狀動脈疾病及肺部傷害，也許戒菸是困難的，但相信您可以做到，因為吸菸對您的心臟是有害的，且是絕對禁止的。

#### (十二)何時您該與醫師連絡或回院就診呢？

- ◆面部潮紅、盜汗、四肢冰冷、手術傷口有滲出液。
- ◆發生像術前般之心絞痛(應立即服用NTG舌下片)。
- ◆深呼吸後，胸部、肩部、頸部疼痛情形更惡化時(心包膜覆蓋心臟，術後可能發生發炎或易受刺激)。

- ◆發燒超過三十七·五度持續二至三天。
- ◆嚴重感冒之症狀持續了二至三天都無法改善時。
- ◆體重二至三天內增加一至一·五公斤。
- ◆心臟節律改變，如心跳太快或太慢。
- ◆嚴重瘀血(不明原因)或出血。

諮詢電話：(02) 8966-7000 轉 4841

編印單位:護理部 8D CVS-014  
編印日期: 年 月 日第 版  
修定日期:97年06月30日  
全院編碼:亞東醫院出版品 SH392  
材物編碼:  
宗旨: 持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任



開心手術後，居家照顧守則

亞東紀念醫院 祝您健康