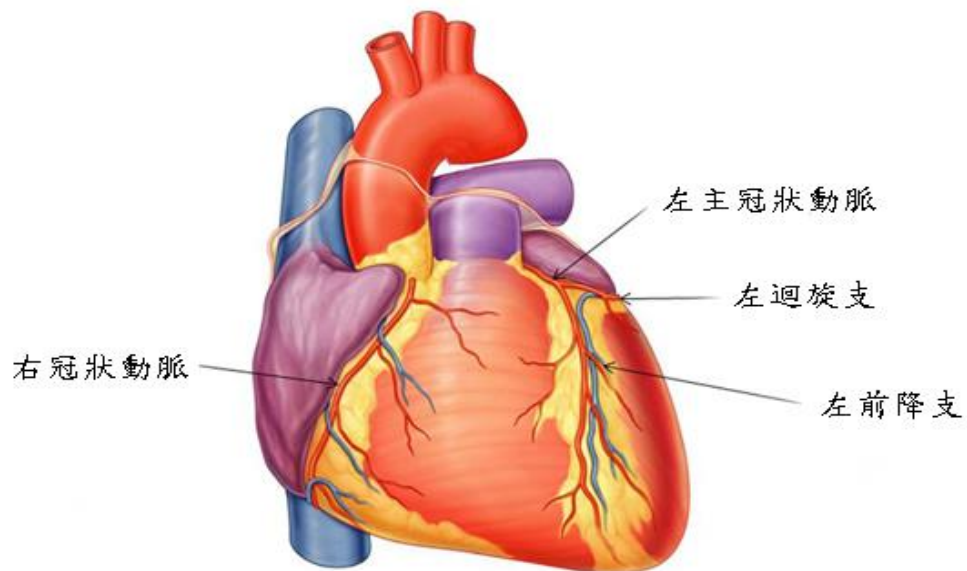


冠狀動脈繞道手術病人 健康指導手冊



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經心臟血管外科醫師/護理專家/復健專家檢視
臺中榮民總醫院心臟血管外科、護理部合編

目 錄		指 導 日 期
壹	前言	
貳	住院診斷與手術方式	
參	出院前準備之物品	
肆	出院後之門診追蹤	
伍	手術簡介	
陸	出院後居家照護注意事項	
	一、傷口照護	
	二、呼吸功能訓練	
	三、服藥須知	
	四、需立即就醫的異常症狀	
	五、日常生活的保健之道	
	六、飲食指導	
	七、復健活動指導	
	八、性生活的指導	
	九、三個月內常見問題與處理	
	附件：紀錄單參考表格	

壹、前言

本手冊的目的乃提醒您與家屬作好居家自我照顧，以減少病況惡化，提升您的生活品質。

貳、住院診斷及手術方式

疾病診斷：冠狀動脈狹窄 其它：_____

手術日期：_____

手術方式：冠狀動脈繞道手術 其他_____

罹患冠狀動脈疾病危險因子

高血壓 高血脂 糖尿病 過度或肥胖

抽菸 直系親屬有動脈硬化病史

其他：_____

參、出院前準備之物品

<input type="checkbox"/> 小瓶口優碘 1 瓶	<input type="checkbox"/> 20cc 生理食鹽水 7~14 瓶	<input type="checkbox"/> 美容膠
<input type="checkbox"/> 紙膠 1 捲	<input type="checkbox"/> 3x3 或 2x2 吋紗布 7~14 包	<input type="checkbox"/> 體重計
<input type="checkbox"/> 血壓計	<input type="checkbox"/> 消毒棉枝 7~14 包	<input type="checkbox"/> 體溫計
<input type="checkbox"/> 血糖機 (糖尿病者)		

肆、出院後之門診追蹤



我的專科護理師：_____

(電話：_____)

(周一至周五)

08:00-12:00

13:30-17:30)



我的主治醫師：_____

看診時間為每週

08:30~12:00

13:30~17:30



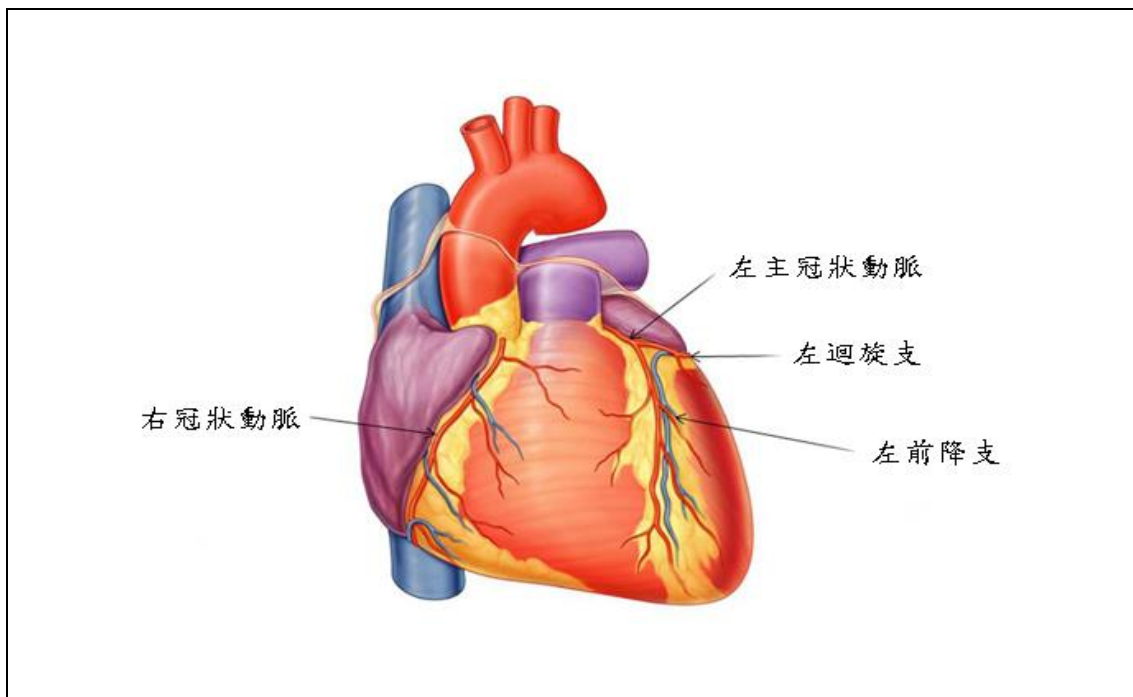
55 病房：

(04)23592525 轉 6053/6055

伍、冠狀動脈疾病及手術簡介

一、冠狀動脈疾病

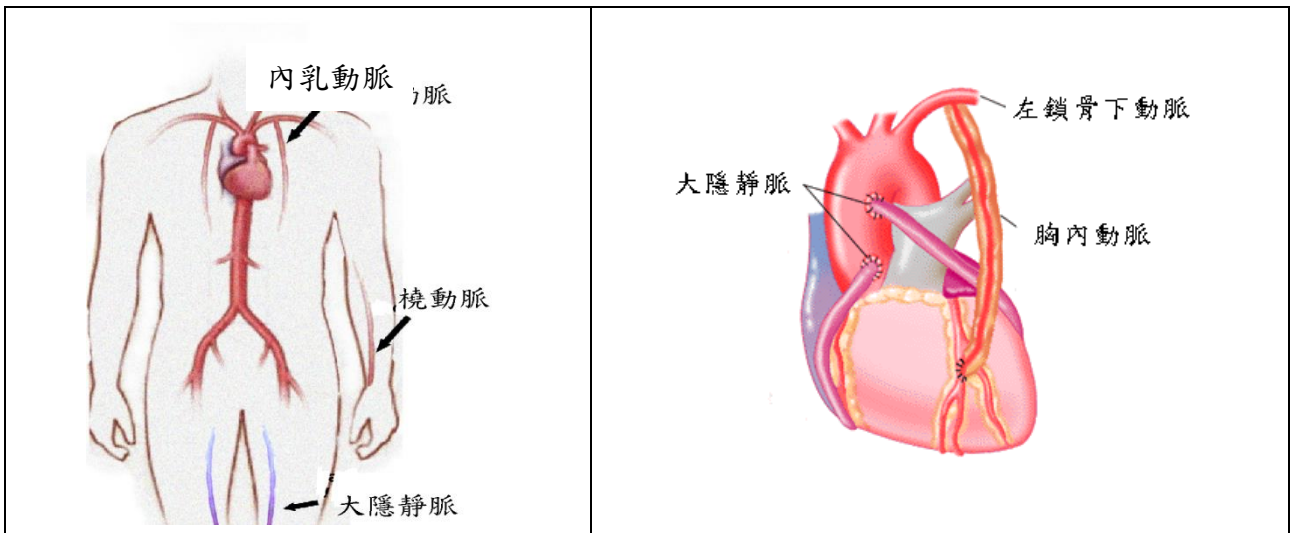
冠狀動脈是由主動脈延伸出的兩條血管，分為左冠狀動脈及右冠狀動脈。其左冠狀動脈主要分枝為左迴旋枝及左前降枝，主要供應左心臟與大部分心室中膈血流；右冠狀動脈至末端再分出後側枝與後降枝，主要供應右側心臟、部分心室中膈及部份左心室後側壁的血流。



冠狀動脈提供心臟肌肉養份與氧氣，當血管直徑狹窄至50%且併有症狀時，稱之為顯著性冠狀動脈疾病。冠狀動脈疾病會導致心肌缺血或壞死，若不及時治療，可能導致心肌梗塞、心室中膈缺損、左心室瘤或瓣膜閉鎖不全。

二、冠狀動脈繞道手術之簡介

冠狀動脈繞道手術，為阻塞的冠狀動脈建立新的血流通路。提供繞道的血管以內乳動脈、前臂橈動脈、腿部血管以大隱靜脈為主。



三、其他合併手術

(一) 瓣膜修補術或置換手術



若合併瓣膜閉鎖不全，必要時需接受瓣膜置換或修補手術。

(二) 左心室瘤整形手術




心肌嚴重缺血導致細胞死亡時，該心肌無法正常收縮導致膨出，此稱為心室瘤，常見於左心室之心尖區。左心室瘤會影響心室收縮效率及增加心律不整的發生率，必要時，予以整形手術，來增加心臟的收縮功能。

陸、出院後居家照護注意事項

一、傷口照護

	1.傷口換藥請依護理師指導內容，每7天更換美容膠一次，美容膠持續貼3-6個月。
	2.拆線後且所有傷口癒合良好時，可開始淋浴，洗後擦乾傷口及美容膠。

(一) 採胸骨切開手術方式，您的注意事項如下

	1.切開胸骨以鋼線固定，初期呼吸或翻身時，會感到胸骨有移動或輕微的嘎啦聲。 2.術後一個月以上可開車。 3.傷口癒合時間約需3個月，故建議束胸帶穿3個月。
 	4.術後三個月內需注意： (1)勿執行以下活動：手拉床欄起身、手支撐床上移位、抱小孩、騎腳踏車、機車、擴胸運動（例如趴睡）、推、拖、拉、抬舉超過2公斤重物、上肢重複性活動（例如游泳、甩手、拖地板等）。 (2)上下床時，維持背部挺直的姿勢，儘量由他人協助支撐後背。 (3)自行起床者，請採側身緩慢上下床，咳嗽時以枕頭或手護住傷口。

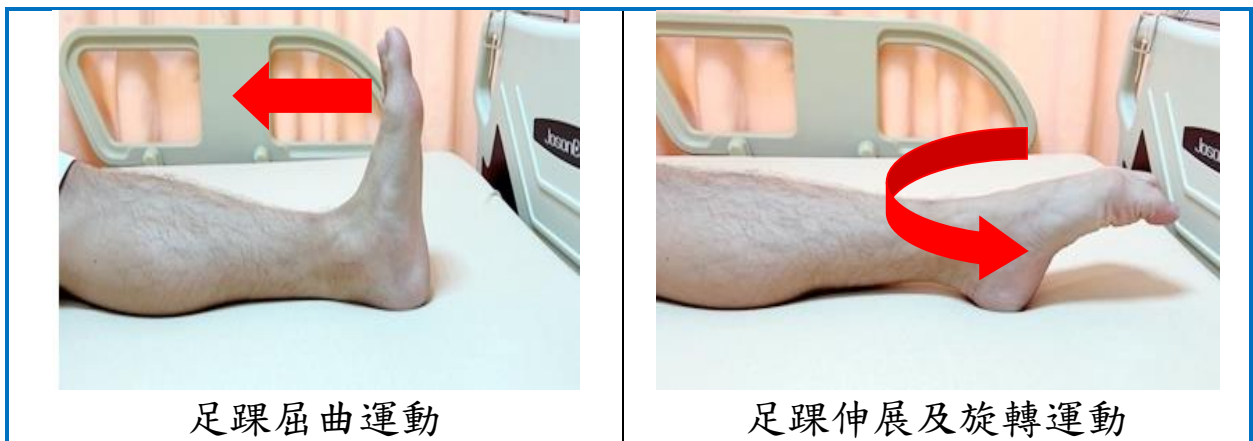
(二) 取手部橈動脈部位

1. 手部會有麻木或腫脹感，一般約 3~6 個月會改善。術後可抬高患肢及做握拳、放鬆肌肉的收縮運動。
2. 傷口未癒合前，勿測量取血管手臂的血壓。




(三) 取腿部靜脈部位

1. 每日做足踝運動。若有水腫時，可抬高下肢、腿部纏繞彈性繃帶或穿著彈性襪約 3~6 個月。



二、呼吸功能訓練

<p>時間</p>	<p>1.進食前後半小時內避免使用。 2.建議術後持續3個月</p>
<p>頻次</p> 	<p>至少每小時練習「誘發性肺計量器」10次，建議60-100次/天。</p> <p style="text-align: center;">60 — 100</p>

三、服藥須知

<p>抗血小板製劑</p> 	<p>1.須終身服用。 2.目的：抑制血小板凝集形成血塊阻塞血管。 3.注意事項：勿空腹服用，若出現胃部不適、解黑便或血便、吐血請立即回診。</p>
<p>冠狀動脈血管擴張劑</p>	<p>1.目的：預防冠狀動脈及繞道血管收縮。 2.注意事項：若有頭痛現象，請告知醫師。</p>
<p>降血壓藥</p>	<p>1.控制血壓收縮壓（ ）/舒張壓（ ）毫米汞柱。 2.每次服藥前量血壓並紀錄，若收縮壓低於_____毫米汞柱時，請暫緩當次服藥，並於回診時告知醫師。 3.服藥後宜採漸進式活動。</p>
<p>利尿劑</p>	<p>每日測量血壓及體重並記錄，服用前若有血壓過低(收縮壓小於_____毫米汞柱)或體重持續減輕時，請依衛教指導予以減量或停用，並於回診時告知主治醫師。</p>

抗心律不整藥物



手腕靠大拇
指側下方

- 1.控制心跳於 **60~100 次/分**。
- 2.服藥前，請測量脈搏，若每分鐘低於 60 次，請暫停當次服藥，並於門診時告知主治醫師。

降血糖藥物



- 1.目的：控制空腹血糖於 **80~140 mg/dL**。
- 2.注意事項：定期測量血糖並記錄，空腹血糖若低於 _____mg/dL 時，請暫緩當次服藥，並於回診時告知醫師。

降血脂藥物

- 1.目標：低密度膽固醇(LDL)小於 **70mg/ dL**，總膽固醇小 **160mg/dL**。
- 2.注意事項：定期監測血脂肪及肝功能，若有不明原因的肌肉酸痛，請告知醫師。

維他命 C






- 1.目的：預防血管收縮及血管硬化。
- 2.劑量：每日 _____毫克。
- 3.建議不可以與甲殼類（蝦、蟹等）併用。

四、需立即就醫的異常症狀

<p>1. 呼吸急促，誘發性肺計量器的吸氣量突然減少為出院前的一半。</p>	
<p>2. 眼瞼、手指、腳踝腫脹，連續 2 天的體重每天增加 0.5 公斤以上，或無法平躺。</p>	
<p>3. 腋溫超過攝氏 37.5°C 或口溫超過攝氏 38°C，持續二十四小時以上。</p>	
<p>4. 嚴重食慾不振或不明原因上腹部脹痛、嘔吐、解黑便、血便或吐血。</p>	
<p>5. 停用抗心律不整藥物後，每分鐘心跳於仍低於 60 次或持續大於 100 次。</p>	
<p>6. 傷口周圍紅腫且有壓痛現象或異常液體排出。</p>	

五、日常生活的保健之道




<p>維持身體質量指數(BMI) 18.5~24</p>	<p>1. 身體質量指數： 體重（公斤）÷身高²（公尺） 您的理想體重為_____~_____公斤。</p>
<p>水份及體重控制</p> 	<p>1. 避免大量飲水，建議每日_____mL（含飲食及飲水量），3個月後則依醫師指示漸增飲水量。 2. 每日早上，在空腹及解尿後，測量體重一次。</p>
<p>接受瓣膜修補或置換者，預防細菌性內膜炎</p>	<p>1. 勿生食(生魚片、生菜沙拉)。 2. 勿到密閉且人群多的公共場所。 3. 注意牙齒保健，至少每6個月看牙醫師一次。 4. 避免不必要的處置（如肌肉、靜脈注射及針灸）。 5. 有下列情況，請事先告知醫師給予抗生素，以預防心內膜炎。 （1）治療牙齒（如洗牙、填補、拔牙、裝置假牙）。 （2）侵入性檢查與外科手術時。 （3）呼吸道、泌尿道及皮膚等感染。</p>
<p>生活作息</p>  	<p>1. 規律的生活，避免太冷、太熱，溫差太大，空氣不好的環境（如洗三溫暖、溫泉等），以免增加心血管的負擔。 2. 戒菸，避免吸二手菸，抽菸會降低肺部換氣功能及導致動脈硬化。 3. 避免喝酒，過量的酒精會抑制心肌功能。 4. 避免含咖啡因等刺激性飲料，過量咖啡因會使血管收縮及心跳加速及血壓上升，增加心血管負荷。 5. 多吃高纖維食物，保持排便通暢，避免用力解便。 6. 若無接種疫苗禁忌，可於1個月左右接受非活性疫苗，例如：流感疫苗或肺炎雙球菌疫苗，活性減毒疫苗宜三個月後再接再種。</p>

六、飲食指導


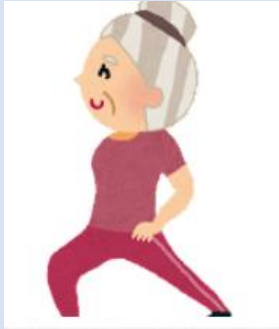




預防疾病再復發，除藥物治療外，您的飲食習慣須改變，建議如下

	<p>1. 每餐以八分飽即可。肥胖者宜採溫和方式減重，有助於降低膽固醇及控制血壓和血糖。</p>
	<p>2. 選擇新鮮食物及富含纖維質食物，採均衡飲食（奶、蔬、水果、五穀類和肉）。</p>
	<p>3. 避免高膽固醇食物（動物內臟、蛋黃、海鮮、豬油），選用去皮的瘦肉，湯汁冷藏後去油，少吃動物性油脂或反式脂肪食物（如油炸物、酥皮類、奶類）。</p> <p>4. 建議：使用不飽和脂肪酸的植物油（如花生油、芝麻油、大豆油、橄欖油、酪梨油、玉米油、紅花油、油菜籽油）。</p>
	<p>5. 烹調方式多使用蒸、燉、紅燒、涼拌，少油炸、避免油煎食物。</p>
	<p>6. 避免高鹽、高鈉食物（例如醃製加工品、鹹酥雞、洋芋片、泡麵等等）。</p>

七、復健活動指導

<p>出現那些症狀 要停止</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. 若出現胸痛、呼吸困難、呼吸過快、頭暈、目眩、頭重腳輕、步伐不穩、噁心、嘔吐、臉色發白、冒冷汗、發紺。2. 自覺心悸，很累無法再運動。3. 自覺用力指數超過 15 分、脈搏過速（大於休息時 20 次/分）、脈搏過慢（小於休息時 10 次/分以上）或收縮壓上升超過 20mmHg 或下降超過 10mmHg，請減緩活動強度或停止活動。
<p>居家運動方式</p>  	<ol style="list-style-type: none">1. 養成運動前後測量並紀錄血壓、心跳、呼吸速度，並維持自覺用力指數量表於 11~13 分。2. 完善運動訓練應包括：運動前暖身 5 分鐘（柔軟操、拉筋運動）、接著執行主要的有氧活動項目（如行走或靜態腳踏車，5-30 分鐘），最後不要忘記再執行 5 分鐘緩和運動（柔軟操、拉筋運動）。
<p>居家運動強度</p>	<p>每週運動至少 150 分鐘以上的中等強度運動（運動中可以跟人對談，但無法哼歌的程度、有點流汗），每次至少 30 分鐘。</p>
<p>回復健科門診 追蹤</p>	<p>了解您的心肺功能程度與運動安全性，並為您打造個別化的居家運動計畫。</p>

表一自覺用力指數量表

分數	自覺用力指數	強度	依據
6		熱身及緩和運動期強度依據	
7	非常非常輕鬆	 	
8			
9	非常輕鬆		
10			
11	輕鬆	 	有氧耐力訓練強度依據
12			
13	有點吃力		
14			
15	吃力		
16		<p>當您感到自覺用力指數達到 15 分（吃力）或超出時，應放慢您的腳步，調適呼吸並適時休息。</p>  	

八、性生活的指導

何時開始房事才安全？



當您有能力自行上下二樓樓梯（以每秒走二階的速度）而不覺得喘，表示體力足以恢復房事生活。但胸骨切開病人應注意勿壓迫或牽扯到傷口。

性生活只有性嗎？



術後未恢復性生活前，可從親密行為（例如握手、接吻、擁抱），互相傳達親密感。

注意事項



- 1.採取較為舒服姿勢（如病人在下之姿勢），勿緊張，避免身心的負擔，最好在熟悉的環境下或時間充份下進行。
- 2.下列情況避免性交，以免增加心臟負荷：
進餐後三小時內、沐浴後一小時內、太冷或太熱的環境、沮喪、焦慮、生氣、性交後預期會處理一些費力的工作。
- 3.性交時造成心臟壓力的警訊（胸緊、胸痛、心跳加速或呼吸加速持續 15~20 分、性交後失眠、性交後隔天感到特別疲勞），請再延後房事生活。
- 4.若需服用威而鋼，請告知心臟科醫師。

九、三個月內常見的問題及處理

問題	處理
傷口疼痛	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慢慢深呼吸，調整舒服的姿勢放鬆自己，可做抬手或爬牆運動。 2. 可以服止痛藥、按摩或塗抹酸痛軟膏於酸痛處（腎功異常者需醫師指示下使用）。
呼吸喘、胸口悶、心悸或心跳過快 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 深呼吸、調整束胸帶的鬆緊度及暫停目前活動。 2. 若脈搏持續大於每分鐘 120 次或不適感越來越頻繁時，立即就醫。
自覺心跳很用力	為正常現象無須處理，您會慢慢適應它的跳動。
睡眠障礙 	您可減少白天的睡眠時間、儘量在白天服用利尿劑或於睡前半小時服用止痛藥物。
食慾不振	少量多餐，攝取易消化食物和高營養飲食。
頻繁口渴	含冰塊或涼錠、漱口取代喝水。
虛弱與疲倦	適度休息、均衡飲食及逐漸增加活動量，當傷口不痛時，減少或停用止痛藥。
盜汗 	術後正常現象，請維持身體乾爽，避免著涼。
心理問題	向家人、朋友或醫護人員說出來，壓抑會阻礙身體的恢復。

附件：心血管術後記錄單（回診時，請出示以供醫師參考）

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓（服藥前）							
心跳（服藥前）							
體溫							
體重（早上飯前）							
血糖（早晚飯前） （糖尿病者）							
吸球量 （60-100 次/天）							
特殊事項							

附件：心血管術後記錄單(回診時，可供醫師參考)

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓 (服藥前)							
心跳 (服藥前)							
體溫							
體重 (早上飯前)							
血糖 (早晚飯前) (糖尿病者)							
吸球量 (60-100 次/天)							
特殊事項							

附件：心血管術後記錄單(回診時，可供醫師參考)

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓 (服藥前)							
心跳 (服藥前)							
體溫							
體重 (早上飯前)							
血糖 (早晚飯前) (糖尿病者)							
吸球量 (60-100 次/天)							
特殊事項							

參考文獻

- Doyle, M. P., Indraratna, P., Tardo, D. T., Peeceeyen, S. C., & Peoples, G. E. (2019). Safety and efficacy of aerobic exercise commenced early after cardiac surgery: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 26(1), 36–45. <https://doi.org/10.1177/2047487318798924>
- Sembi, N., Cheng, T., Ravindran, W., Ulucay, E., Ahmed, A., & Harky, A. (2021). Anticoagulation and antiplatelet therapy post coronary artery bypass surgery. *Journal of Cardiac Surgery*, 36(3), 1091–1099. <https://doi.org/10.1111/jocs.15283>
- Waterman, L. A., Belnap, B. H., Gebara, M. A., Huang, Y., Abebe, K. Z., Rollman, B. L., & Karp, J. F. (2020). Bypassing the blues: Insomnia in the depressed post-CABG population. *Annals of clinical psychiatry : Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 32(1), 17–26.
- Zanini, M., Nery, R. M., de Lima, J. B., Buhler, R. P., da Silveira, A. D., & Stein, R. (2019). Effects of different rehabilitation protocols in inpatient cardiac rehabilitation after coronary artery bypass graft Surgery: A randomized clinical trial. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(6), E19–E25. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000431>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 建議每天至少使用誘發型肺計器 60-100 次。

是 否 不知道

2. 傷口癒合時間約需 3 個月，建議束胸帶穿 3 個月。

是 否 不知道

3. 誘發性肺計量器的吸氣量突然減少為出院前的一半，可以再觀察，不須返診追蹤。

是 否 不知道

4. 連續 2 天體重每天增加 0.5 公斤，或無法平躺，需立即就醫。

是 否 不知道

5. 傷口未癒合前，勿測量取血管手臂的血壓。

是 否 不知道