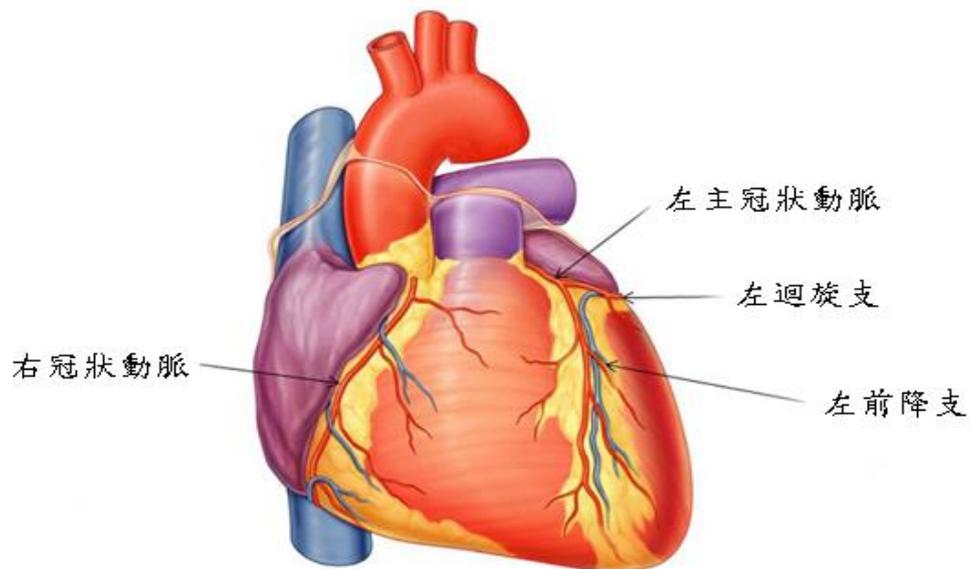


冠狀動脈繞道手術病人 健康指導手冊



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



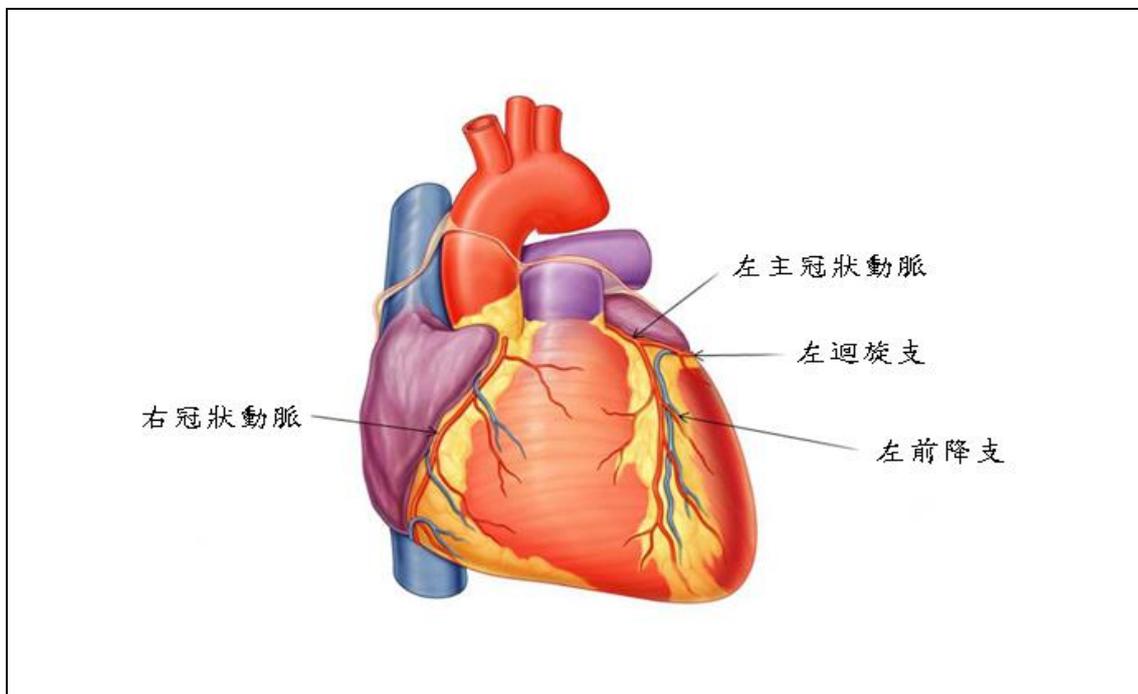
55 病房：

(04)23592525 轉 6053/6055

伍、冠狀動脈疾病及手術簡介

一、冠狀動脈疾病

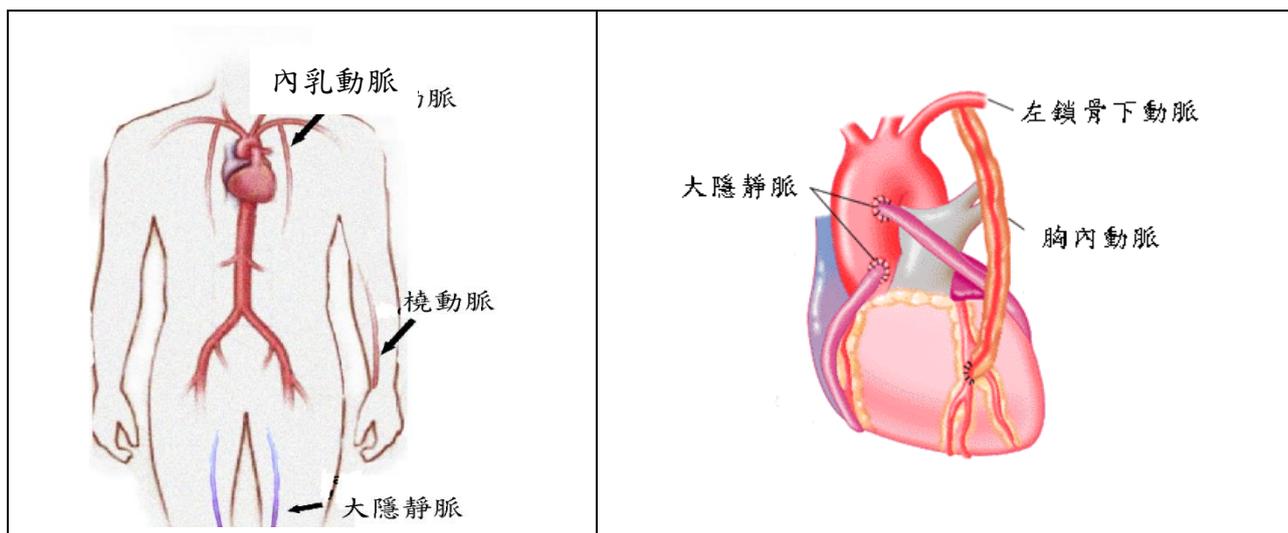
冠狀動脈是由主動脈延伸出的兩條血管，分為左冠狀動脈及右冠狀動脈。其左冠狀動脈主要分枝為左迴旋枝及左前降枝，主要供應左心臟與大部分心室中膈血流；右冠狀動脈至末端再分出後側枝與後降枝，主要供應右側心臟、部分心室中膈及部份左心室後側壁的血流。



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。

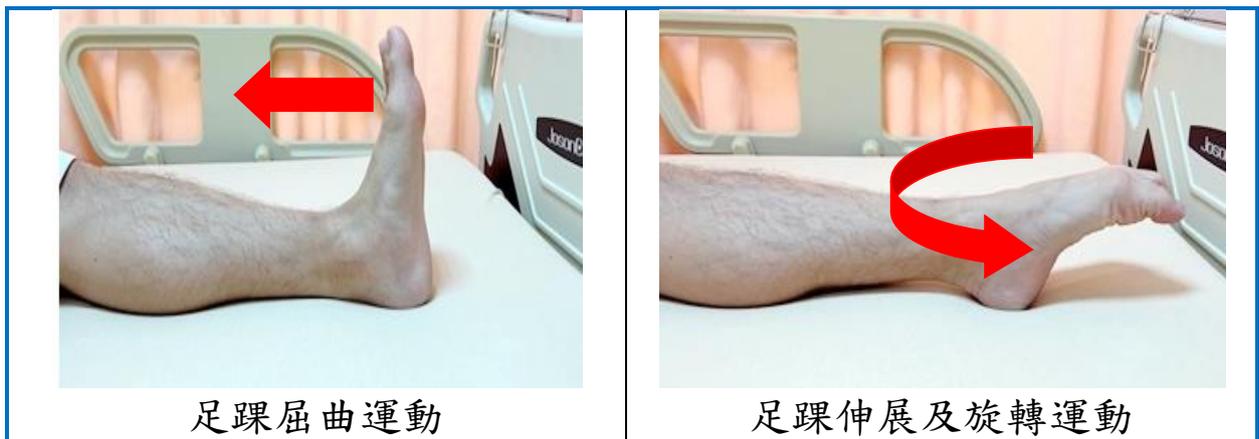
(二) 取手部橈動脈部位

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		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。 

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	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 	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