

冠狀動脈繞道手術術後居家保健

冠狀動脈有三個主要血管，是供應心臟本身氧氣及養分的血管。當心臟冠狀動脈發生動脈粥樣硬化時，血管逐漸狹窄而阻塞，心臟無法獲得足夠血液與氧氣供應，此時會造成心臟肌肉細胞壞死，這種狀況稱為急性心肌梗塞。治療方式可以選擇包括藥物、經皮冠狀動脈氣球擴張術、冠狀動脈支架置放及冠狀動脈繞道手術等。經醫師評估後會給予適當處置的建議，冠狀動脈繞道手術是治療心肌梗塞方式之一。

什麼是冠狀動脈繞道手術

手術方式是取大腿的大隱靜脈或胸部的內乳動脈或胃動脈接在血管阻塞處的遠端下方，形成另一條新的血管以增加心肌的血液循環，使遠端組織的血氧供應增加，而原本狹窄的冠狀動脈仍留在原處。

術後居家照護的注意事項

1. 傷口照護指導：傷口癒合拆線後三天可以沐浴（最好以淋浴方式），洗後擦乾。平時保持傷口乾燥，避免使用美容膠或透氣膠帶，以免移除時破皮，反而造成傷口感染；當傷口有紅、腫、熱、痛或黃色滲出液時，應立即返院檢查。
2. 飲食指導：手術後飲食以回復體力為主，須注意體重的控制，避免攝取高油、高鹽、高糖及高膽固醇飲食，多利用蒸、燉、涼拌、水煮及白切方式烹調食物。攝取含纖維質豐富的蔬菜及水果，避免便秘產生。
3. 服藥注意事項：詳細核對出院用藥，並針對所用的藥物閱讀藥物的作用、副作用及注意事項。欲坐飛機或出國旅遊之前，請先與主治醫師討論，並事先準備足夠

藥物。

4. 運動指導：

- i. 採取漸進性運動原則，活動量慢慢增加，每次增加的活動量不可太多。
- ii. 活動應於飯後 1 小時或飯前 1 小時進行，運動前應先暖身、如散步 5-10 分鐘。運動時每次約 20-30 分鐘，如快走、騎腳踏車等。運動後亦須做緩和運動，如做關節活動、散步。
- iii. 外出運動應選擇氣候溫和時，勿在太冷或太熱的天氣下運動。
- iv. 不要作太多等長性的肌肉收縮（如提重物、舉重、推車）或需暫時閉氣用力式的活動（如用力解大便）。
- v. 注意若有下列情形需先休息：
 - A. 運動後心跳增加持續十分鐘以上。
 - B. 運動後呼吸急促。
 - C. 運動時上腹、肋骨下有刺痛感。
 - D. 突然的關節痛。
 - E. 運動後，噁心、嘔吐、胸悶、盜汗、眩暈，如有以上情形即表示心臟無法承受此活動量，應立即停止並充份休息。

5. 手術後的性生活指導

- i. 何時可以重新開始房事

手術後能循序漸進的進行復健運動，並且有能力自行上下樓梯（以每秒走

二階的速度上到二樓而不覺得喘) ，表示您的體力足以恢復以往的夫妻生活了。

ii. 性生活注意事項

- A. 建議在時間充分和熟悉的環境下進行，採取較為舒服的姿勢 (如病患在下之姿勢) ，勿緊張以免造成身心的負擔。
- B. 性事前可預含硝酸甘油片，若遇性事中胸痛，請立刻停止活動並含硝酸甘油片，且應告知醫師。
- C. 下列情況應避免性活動，以免增加心臟的工作量。
 - (1) 飲酒、進餐後三小時內。
 - (2) 沐浴後一小時內。
 - (3) 太冷或太熱的環境。
 - (4) 當你在沮喪、焦慮、生氣等影響情緒時。
 - (5) 性活動後預期需處理一些費力的工作。
- D. 性活動時若有下列情形宜停止，並與醫師聯絡：
 - (1) 有胸緊、胸痛或心跳、呼吸加速持續 15-20 分。
 - (2) 性活動後失眠。
 - (3) 性活動後隔天感特別疲勞。
 - (4) 雖然服用藥物，仍產生胸痛。

上述冠狀動脈繞道手術後居家保健指導及建議，可以使手術後的您更加健康。出院後需隨時注意各種不同活動時的感覺，若有任何不適及障礙時，

請隨時與醫師保持聯繫並返院檢查。

護理部護理長 舒婉娟

NTUHF