

患者ガイド

心臓診断科



冠動脈 インターベンション 処置後について 健康な心臓へのステップ



冠動脈インターベンション処置とは、あなたの心筋に血液と酸素を供給する動脈の1つあるいは1つ以上を開通する処置のことです。この資料では活動面、食事面、今後のフォローアップのケア及び薬についてのガイドラインを記述しています。将来的に起こりうる心臓の問題の特殊なリスク要因を少なくする為に役立ちます。

あなたの心臓病専門医:

電話番号:

内容

処置について.....	2
処置後.....	2-3
退院.....	3
帰宅後.....	4-5
リスク要因.....	5-6
食事と体重とコレステロール.....	6
運動.....	6-7
食事の改善で大きな違いができる！.....	7
ストレス.....	8
更に学習する.....	9

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

処置について

冠動脈インターベンション処置は心臓カテーテル検査室で専門の医療チームによって行われます。冠動脈を開けるインターベンション処置方法は色々と沢山あります。あなたの医師があなたにとって最適な処置方法を選択します。

このインターベンション処置後、あなたの心臓により多く血液と酸素が行くようになり、心臓の動きが良くなります。この資料はあなた自身のご自分の心臓のためにどのような事ができるかについて説明しています。

自分で責任を持つこと

心臓病の家系歴はあなた自身にも医師にもコントロールする事が出来ないリスク要因です。しかし、生活の質を向上し長生きをするためにあなたにできることが沢山あります。ご自分のライフスタイルを改善することで心臓病のリスク要因を少なくする事ができます。ご自分で出来ることは全て行なって下さい。糖尿や高血圧はリスク要因ですが、健康的なライフスタイルを選択し通常の医療を受けることで管理する事が可能です。あなたが管理する事が可能なその他の心臓病のリスク要因にはこの様な事があります：

- 喫煙。
- 高コレステロール。
- 体重過多。
- 食べ物の選択。

処置後

カテーテルのみの場合

医師が検査処置に必要な情報を全て収集したら、カテーテルと覆いが取り外されます。出血を避ける為にカテーテルを挿入した開口部を圧して止血します。

開口部分を清潔に保つ為に開口部に消毒したガーゼを貼付します。この部分を看護師が定期的にチェックします。

- 脚の動脈を使った場合は、回復時間の間 3-6 時間、脚を真つすぐにしたままでいなければなりません。ステントが入れられた場合には、更に長い時間脚を真つすぐにしたままでいなければならないかもしれません。
- 腕の動脈を使った場合は、2-4 時間、腕にバンドがつけられます。このバンドは動脈を閉じる役目をし止血します。バンドを取り外す前も取り外した後も、腕を使うことを制限しなければなりません。

- 動脈を閉じ止血するためには他の種類の器具を使うかもしれません。あなたはあなたに着けられた器具の為の指導を受けます。

カテーテル後、あなたはインターベンショナル・カーディアック・リカバリー・ユニット（ICRU）と言う回復室に移され、そこで回復し始めます。インターベンショナル処置を伴わない血管造影が行なわれた場合には検査後少なくとも6時間はICRU回復室にいななければならないと思っておいて下さい。

回復中はあなたは水平に寝たままでいなければなりません。あなたが楽でいられるように看護師がお手伝いをします。通常通りに食べることが出来ます。まっ直ぐ水平に寝たままでいるために不快感がある場合には痛み止めの薬が出されることがあります。

処置後、最初の3-6時間の間はあなたの脈拍、血圧、ガーゼが頻繁にチェックされます。

インターベンション処置を伴うカテーテルの場合

インターベンション処置が行われた場合には病院に1泊するつもりでいて下さい。インターベンション処置が行われるかどうか、前もってわからないことがあるので、少なくとも24時間は病院に滞在する用意をしておいて下さい。

退院

退院する前に医師あるいはナース・プラクティショナーが挿入開口部位を診察します。そして処置の結果についてあなたにお話します。

もし、あなたの薬や食事を調整する必要がある場合には退院前に調整されます。看護師がこれらの調整についてあなたに指導し、フォローアップのケアについて話します。看護師が話すことで何か理解できない事があれば質問して下さい。

処置後あなたを家まで車で送ってくださる方が必要です。ご自分で車を運転できません。

帰宅後

病院から帰宅後、次ぎの指示に従って下さい。

活動

- 処置後 24 時間は車を**運転しない**で下さい。

股間にカテーテルが挿入された場合は：

- 処置が行なわれた当日に軽い活動に戻ってもよいですし、車を運転してもよいです。
- **48 時間**は力のいる活動を避けて下さい。
- 処置後 **5 日間**、または、指導された通りに、重さ 5 ポンド以上を**持ち上げない**で下さい。
- 処置の翌日からシャワーを浴びてもよいですが、**5 日間**は浴槽につかって入浴したりやお湯に浸かったり水泳したりしないで下さい。
- 挿入開口部分に青あざが出来ます。翌日にかけて青あざが脚に広がることがあります。青あざが消えるまでに **2-3 週間**かかるともありません。

腕にカテーテルが挿入された場合は：

- **2 日間**は：
 - 処置が行われた方の腕で重さ 1 ポンド以上を持ち上げないで下さい。
 - 手首を動かさないようにして下さい。手首を曲げたり廻したり、物を押ししたり引っ張ったりしないで下さい。立ち上がったたり起き上がる時に手を使って身体を押し上げない下さい。
- **5 日間**は処置をした方の腕を使う活発な運動を避けて下さい。
- 処置の翌日からシャワーを浴びてもよいですが、**3 日間**は浴槽につかって入浴したりやお湯に浸かったり水泳したりしないで下さい。
- 挿入開口部分に小さい青あざやしこりが出来るのは普通です。

フォローアップ

- **あなたの心臓の医師（心臓病専門医）あるいはかかりつけの医師のフォローアップの診察を予約して下さい。**この診察を必ず受けることは大切です。このフォローアップの診察は通常、退院後 2-4 週間の間にあります。
- 処置後、あなたの心臓の動脈が再び封じることがあります。処置前にあった症状と同じ症状に注意を払って下さい。
- **症状が再び戻ってきた場合には直ぐにあなたの医師に電話して下さい。**

薬の指導

- 治療をした動脈内で血液の凝固を予防する為に、あなたの医師がアスピリンを処方します。
- ステントが入れられた場合には、血液の凝固を予防するためにアスピリンに似た血液を薄くする薬を服用するようになります。その薬の1つにクロピドグレル clopidogrel (Plavix)と呼ばれる薬がありますが、あなたの心臓病専門医は別名のこれに似た薬を処方するかもしれません。
- 軽い痛みには普通の (325 mg) 又は強い (500 mg) アセタメノフェン (タイラノール) を服用してよいです。24時間以内に4グラム (4,000 mg) 以上を服用しないで下さい。
- 処方された薬すべてを摂取して下さい。もし薬の副作用があれば、あなたの医師に電話して下さい。あなたの医師があなたに言わない限り、その薬を止めないで下さい。
- 常にご自分の薬のリストを持ち歩いて下さい。医師の診察を受けるときにはいつもあなたの薬をすべて持参して下さい。

リスク要因

喫煙

タバコの煙にあるタールとニコチンは動脈を狭くし痙攣（収縮）させる原因になります。煙の中の一酸化炭素は動脈壁の自然に血液を薄める効果を低下します。これにより医師が開通した動脈を再び封じることにつながる可能性があります。

もしあなたが喫煙者であるならば、今すぐタバコをやめる必要があります。また、喫煙者と同じ部屋にいることも避けるべきです。

タバコを止めるためにニコチンパッチやニコチンガムを使う場合は、それを使用している間は決して**タバコを吸わない**で下さい。

地元のタバコを止める為のプログラム

アメリカ癌協会 (American Cancer Society)にはシアトル地区のタバコを止めるためのプログラムのリストがあります。あなたがシアトル地区外に住んでいる場合は、あなたの住んでいる地域のプログラムまたは取り扱い機関を紹介してくれます。

アメリカ癌協会のワシントン支部 (Washington Division of the American Cancer Society)、1-800-ACS-2345 に電話をするか、または下記の取り扱い機関に電話が手紙で連絡して下さい。

American Cancer Society, www.cancer.org
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116
206-937-7169

アメリカン・ハート・アソシエーション (米国心臓学会) が薦めるニトログリセリンの使用法を覚えておいて下さい。

狭心症の症状があったら：

- ニトログリセリン 1錠をあなたの舌の下に入れて下さい。5分間経っても狭心症が治まらない場合には、2錠目を舌のしたに入れて下さい。
- 5分間待つて下さい。まだ狭心症が続く場合には3錠目を舌の下に入れて下さい。
- 15分経過しニトログリセリン 3錠を使っても痛みが続く場合、病院まで自分で車を運転して行かないで下さい！ 9-1-1 に電話をして下さい。

American Heart Association, www.amhrt.org
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103
206-632-6881

American Lung Association, www.lungusa.org
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121
206-441-5100

食事と体重とコレステロール

どのような物を食べるか（食事）は処置後の動脈閉塞の治療と予防にとって大変重要なことです。また、適切な食事と運動で体重を管理したり体重を減らすことができます。

心疾患の患者に勧められる食生活の改善：

- 血液中の脂肪レベルを下げるために、総脂肪摂取量（飽和脂肪と不飽和脂肪のいずれも）を制限すること。これらの脂肪は動脈の閉塞の原因になりえます。
- コレストロールの低い食べ物を食べる。コレステロールを下げるために薬が必要な場合にはあなたのヘルス・ケア・プロバイダー（医師）に相談して下さい。
- 高血圧を予防するためにナトリウム（塩）が沢山入った食物を避けること。
- コーヒーやお茶のようなカフェインの入った飲み物を制限すること。カフェインは心臓を刺激し心臓の働きに負担をかけます。
- 医師の監督の下で体重を減らす為の健康的な食事療法に従い過多の体重を減らすこと。
- ご自分の生活習慣を改善して体重を減らす計画を立てること。**過激なダイエットを行わない**で下さい。過激なダイエットをした人の殆どはダイエットが終了した後再び体重が増え元に戻ります。そして、過激なダイエットは心臓も含め生命維持に不可欠な臓器を害します。

運動

好気性の運動（体の酸素使用を増やす運動）は体重を減らすことに役立ちますが、もっと大切なことはご自分で体調が良くなったと感じることです。運動をあなたの日常生活で行う決まり事のひとつにして下さい。何か新しい運動を始める場合には前もってあなたのヘルス・ケア・プロバイダー（医師）に相談し、ゆっくりと新しい運動を加えて下さい。

歩くことはとても良い運動です。5分間ゆっくりと楽に歩くことから始め、2-3日ごとに1分間ほどを歩く時間を増やして行って下さい。30分から60分間、週に4-5日、早足で歩くところまで徐々に努めて下さい。

水泳も心臓にとってもよい運動ですが、水泳で体重を減らすには時間がかかります。というのは、水中では身体は体温が逃げないように脂肪を作って身体を保温するからです。もしあなたが水泳を楽しんでいるならば、歩くことを続けながら水泳をあなたの運動のプログラムに加えても良いです。

食事の改善で大きな違いができる！

“推薦する食べ物”の欄から選択してあなたの心臓の健康改善をして下さい。
“避けるべき食べ物”の欄にある食品はあなたの心臓と血管に害を及ぼす可能性があります。

食品	推薦する食べ物	避けるべき食べ物
野菜	生野菜、冷凍野菜、飽和脂肪の入っていない缶詰の野菜、ベーコンまたは脂肪の入っていないベークトビーンズ	バター加工、クリーム加工、油揚げ加工された野菜；ポークアンドビーンズ
果物	生、冷凍、缶詰（汁詰め）、乾燥の果実あるいはジュース。少量のアボカド	ココナツ
パン、穀物、シリアル、パスタ	ホールグレインパン、レーズンパン、フランスパン、白パン、ライ麦パン；ベーグル、グラハムクラッカー、プレッツェル、その他の低脂肪クラッカー；温および冷シリアル、パスタ、米、オオムギ、オート麦などのその他の穀物製品	ロールパン、卵黄や飽和脂肪を使ったパン（焼かれて市販されているパン類のほとんど）、エッグヌードル
乳製品	1%または無脂肪の牛乳、バターミルク、無脂肪ヨーグルト、1%または無脂肪のカテージチーズ、シャーベット、無脂肪のフローズンヨーグルト	アイスクリーム、クリームチーズ、サワークリーム、ホイップクリーム、ココナツやヤシ油が含まれたクリームの代用品、チョコレートミルク、濃縮全乳、全乳のコンデンスミルク
たんぱく質食品	鶏肉および七面鳥肉（皮の無いもの）、赤味の牛肉、子牛肉、豚肉、子羊肉、魚および貝類（茹でるか焼くか蒸したもの）、豆腐、その豆、卵白、卵の代用品	卵黄、霜降り肉や脂肪の多い牛肉（すぐ食べられるように加工された肉、ベーコン、ソーセージ）、内臓（レバー、脳、腎臓、脾臓）
脂肪	サフラワーオイル、コーンオイル、コットンシードオイル、サンフラワーオイル、ごま油、カノーラオイル、オリーブ油、大豆油、ピーナッツオイル、ソフトマーガリン	バター、クリーム、ラード、ベーコン、肉脂肪；ココアバター（チョコレート）、ココナツ、ヤシ油
飲み物	フルーツジュース、野菜ジュース、水、バターミルク、炭酸飲料、カフェイン抜きのコffeeおよびお茶、低脂肪（1%）牛乳、スキムミルク	クリーム、全乳、濃縮全乳、カフェイン入りのcoffee及びお茶
デザート	エンジェルフードケーキ、ジェロー（Jell-O）、メレンゲパイ、フローズンヨーグルト、無脂肪アイスクリーム、複不飽和脂肪やスキムミルクや卵白のような使ってもよい原料で作った洋菓子	全乳や飽和脂肪や卵黄が含まれた菓子類、カシューナッツやマカデミアナッツ、チョコレート
甘いお菓子とおやつ	ジャム、ゼリー、蜂蜜、シロップ、無脂肪の飴、バターが入っていないポップコーン	チョコレート、キャラメル、バターミント、ファッジ、バター入りポップコーン

ストレス

緊張、不安、精神的不調、プレッシャー、過労はすべてストレスの形態です。ストレスがある時には、血圧が上がり心拍が速くなります。このような事は全てあなたの心臓の働きに負担がかかります。

生活の中でストレスをコントロールすることはできないかもしれませんが、あなたがどのようにストレスに反応し対処していくかをコントロールすることは可能です。ストレスへの反応をコントロールする方法を学び実行するためのクラスやグループに参加すると良いかもしれません。アメリカン・ハート・アソシエーションのような、地元の大学やコミュニティの団体でこのような集まりが行なわれています。（連絡先のインフォメーションは6頁をご覧ください。）更に詳しいことはあなたの医師または看護師に尋ねてください。

ストレスを感じる場合には自分をリラックスさせて体のストレス作用を減らす為に役立つ、次ぎの方法のいずれかを試みて下さい。

深呼吸

緊張するとしばしば呼吸がより速く、浅く、そして不規則になります。ストレスを減らす為に：

- ゆっくりと鼻から息を吸って、風船のように腹部を膨らませて下さい。
- 顎をリラックスさせ、唇をすぼめてゆっくりと息を口から吐き出して下さい。
- 緊張がなくなったと感じるまでこのリラックスした呼吸法を繰り返して下さい。

リラクゼーション

この運動ではひとつひとつの筋肉のグループを緊張させたり力を抜いたりします。初めにひとつの筋肉のグループに力を入れ、次に力を抜くという運動を足から始め、ゆっくりと顔に向かって進めてください。この運動を終えたとき、どれだけ筋肉が軽くなったかを感じとってください。

空想

今までにあなたが経験した中で気持が落ち着く状況を心に思い浮かべて下さい。自分を最もリラックスさせることをしながら、出来るだけ鮮明に空想して下さい。暖かい太陽の下で浜辺に横になって波の音を聞き、温かい砂を感じているご自分の姿を描いて下さい。このように気持のよい状況を空想するとあなたの緊張は少なくなり無くなって行きます。または、明るい光があなたに浴びかかっている様子を描いてみてください。ゆっくりと顔を上げて光が差し込んでくる方を見ている様子を空想して下さい。身体全体に光を浴びているのを感じて下さい。白い光があなた

ご質問は？

質問がある場合には次ぎのいずれかに電話をかけて下さい。あなたからの質問は貴重です。

帰宅後 24 時間以内は：

206-598-6190 に電話をかけて緊急呼び出し待機当番の心臓処置専門のフェロー医師(Procedural Cardiology Fellow on call) を呼び出して下さい。

24 時間以後は：

通常のクリニックの開業時間帯に、あなたの心臓専門医か、あるいはあなたがかかっているヘルス・ケア・プロバイダー（医師）に電話して下さい。

時間外および週末と祝日には： 206-598-6190 に電話をかけて緊急呼び出し待機当番の心臓処置専門のフェロー医師(Procedural Cardiology Fellow on call) を呼び出して下さい。

を満たすにつれ、あなたの緊張の赤い光があなたの足を通して体から去っていく様子を描いて下さい。

更に学びたい場合には

質問があり、この手引きでは答えが見つからない場合にはあなたの看護師か医師に尋ねて下さい。例えば、あなたはいつから仕事に復帰してよいかとか、親密な交際や性生活についての質問があるかもしれません。

食べ物を選択をしたり、ご自分に合った食事計画を立てる上で手伝いが欲しい場合にはあなたの医師が栄養士を紹介することもできます。

どうぞお体を大切に、ご健勝下さい。

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Cardiac Diagnostic Services
Box 356422
1959 N.E. Pacific t. Seattle, WA 98195
206-598-7146

© University of Washington Medical Center
After Your Coronary Intervention Procedure
Japanese
08/2001 Rev. 12/2010
Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



After Your Coronary Intervention Procedure

Steps to a healthy heart

Coronary intervention procedures are used to open one or more of the arteries that supply blood and oxygen to your heart muscle. This handout gives guidelines for activity and diet, follow-up care, and medicines. It can also help you get started on reducing your specific risk factors for future heart problems.

Your Cardiologist:

Phone:

Contents

About the Procedure.....	2
After Your Procedure.....	2 and 3
Discharge.....	3
When You Get Home.....	4 and 5
Risk Factors.....	5 and 6
Diet, Weight, and Cholesterol.....	6
Exercise	6 and 7
Dietary Changes Can Make a Big Difference!	7
Stress	8
To Learn More	9

About the Procedure

Coronary interventions are done by a specialized health care team in the cardiac catheterization laboratory. There are many different interventions to open the coronary arteries. Your doctor will select the one that is best for you.

After your intervention, your heart will get more blood and oxygen, which will help it work better. This handout describes what *you* can do for your heart.

Take Charge

Family history of heart disease is a risk factor neither you nor your doctor can control. But, there are many changes you can make to improve the quality, and maybe the length, of your life. You can change your lifestyle to lower your risk factors for heart disease. Do all that you can. Diabetes and high blood pressure are risk factors that can be controlled with healthy lifestyle choices and regular medical care. Some other risk factors for heart disease that you have control over are:

- Smoking
- High cholesterol
- Excess weight
- Food choices

After Your Procedure

Catheterization Only

After your doctor has gathered all the information needed from the procedure, the catheter(s) and sheath are removed. Pressure is applied to the insertion site to prevent bleeding.

A sterile dressing is then placed over the insertion site to keep the area clean. The site will be checked regularly by your nurse.

- If an artery in your leg is used, you must keep your leg straight for 3 to 6 hours during your recovery time. You may need to keep it straight longer if a stent is placed.
- If an artery in your arm is used, you will have a band around your arm for 2 to 4 hours. The band helps close your artery and stop the bleeding. You must limit your arm use before and after the band comes off.

- Different types of devices may be used to close your artery and stop the bleeding. You will receive instructions for the device that you have.

After the catheterization, you will be transported back to the Interventional Cardiac Recovery Unit (ICRU), where you will begin to recover. If you have an angiogram with no intervention procedure, you can expect to stay in the ICRU at least 6 hours after your procedure.

During recovery, you will need to lie flat. Your nurse will help you stay comfortable. You will be able to eat as usual. You may be given pain medicines if you have any discomfort from lying flat.

Your pulse, blood pressure, and dressing will be checked often during the first 3 to 6 hours after your procedure.

Catheterization with an Intervention

If an intervention is done, **expect to stay in the hospital overnight.** Because you may not know ahead of time whether or not you will have an intervention, make arrangements to stay in the hospital for at least 24 hours.

Discharge

Before you are discharged from the hospital, a doctor or nurse practitioner will examine your insertion site. They will also talk with you about the results of your procedure.

If your medicines or diet need to be adjusted, this will be done before discharge. Your nurse will teach you about these changes and will talk with you about your follow-up care. Ask questions if you do not understand something your nurse tells you.

You must have someone drive you home after your procedure. You cannot drive yourself.

When You Get Home

Follow these instructions after you go home from the hospital:

Activity

- For 24 hours after your procedure, do **not** drive.

If the catheter was inserted in your groin:

- On the day after your procedure, you may return to light activity and you may drive.
- Avoid strenuous activity for **48 hours**.
- Do **not** lift more than 5 pounds for the next **5 days**, or as you were instructed.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **5 days**.
- You will have a bruise at the insertion site. It might spread down your leg over the next day. It may take **2 to 3 weeks** to go away.

If the catheter was inserted in your arm:

- For **2 days**:
 - Do **not** lift more than 1 pound with the affected arm.
 - Avoid wrist movement. Do not flex or rotate your wrist, and do not push or pull anything. Do not push yourself up from a sitting or a lying-down position.
- For **5 days**, avoid vigorous exercise that uses the affected arm.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **3 days**.
- It is normal to have a small bruise or lump at the insertion site.

Follow-up

- **Schedule a follow-up visit with your heart doctor (cardiologist) or primary care provider.** It is important that you do not miss this appointment. Follow-up visits are usually scheduled for 2 to 4 weeks after you leave the hospital.
- After your procedure, the artery in your heart can become blocked again. Watch for the same symptoms that you had before the procedure.
- **Call your doctor right away if your symptoms return.**

Medicine Instructions

- Your doctor will prescribe aspirin to prevent clotting in the artery that was treated.
- If you had a stent placed, you will be taking a blood-thinning medicine similar to aspirin that will help prevent blood clots. One of these is called clopidogrel (Plavix), but your cardiologist may prescribe a similar medicine with a different name.
- For minor pain, you may take regular (325 mg) or extra strength (500 mg) acetaminophen (Tylenol). Do not take more than 4 gm (4,000 mg) in a 24-hour period.
- Resume all your prescribed medicines. Call your doctor if you have side effects, but do not stop taking the medicines unless your doctor tells you to.
- **Carry a list of your medicines with you at all times. Bring all of your medicines with you whenever you see your doctor.**

Risk Factors

Smoking

The tar and nicotine in tobacco smoke cause your arteries to narrow and spasm (contract). Carbon monoxide in the smoke reduces the natural blood-thinning effects of your artery walls. This can lead to the artery that your doctor opened becoming blocked again.

If you smoke, you need to stop NOW. You should also avoid being in the same room with anyone who is smoking.

If you use nicotine patches or nicotine gum to stop smoking, **DO NOT SMOKE** while you are using them. Smoking while using nicotine products may cause a stroke or heart attack.

Local Stop-Smoking Programs

The American Cancer Society has a list of stop-smoking programs in the Seattle area. If you live outside the Seattle area, they will be glad to refer you to a program or agency in your area.

Call the Washington Division of the American Cancer Society at 800-ACS-2345, or call or write one of these agencies:

American Cancer Society, www.cancer.org
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116
206-937-7169

Remember the American Heart Association's recommended usage of nitroglycerin.

If you have angina symptoms:

- 1. Place a nitroglycerin under your tongue. If the angina does not go away in 5 minutes, place a second nitroglycerin under your tongue.**
- 2. Wait 5 minutes, and if you still have angina, place a third nitroglycerin under your tongue.**
- 3. If you still have pain after 15 minutes and you have used 3 nitroglycerin, do NOT drive yourself to the hospital! CALL 9-1-1.**

American Heart Association, www.amhrt.org
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103
206-632-6881

American Lung Association, www.lungusa.org
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121
206-441-5100

Diet, Weight, and Cholesterol

What you eat (your diet) is a very important part of treating and preventing artery blockages after your procedure. By eating the right foods and exercising, you can also control or lose weight.

Diet changes recommended for cardiac patients are:

- Restrict total fat intake (both saturated and unsaturated fats) to decrease the level of fats in your blood. These fats can cause blockages in your arteries.
- Eat foods that are low in cholesterol. Ask your health care provider if you need medicine to lower your cholesterol.
- Avoid foods that are high in sodium (salt) to prevent high blood pressure.
- Limit beverages with caffeine such as coffee and tea. Caffeine stimulates your heart and makes it work harder.
- Lose excess weight by following a healthy weight-reducing diet under a doctor's supervision.
- Plan to lose weight by changing your lifestyle. Do **not** go on a crash diet. Most people who lose weight on crash diets gain back the weight when the diet is over. And, crash diets can damage your vital organs, including your heart.

Exercise

Aerobic exercise (exercise that increases your body's use of oxygen) may help you lose weight, but more importantly, it will help you feel better. Make exercise a part of your daily routine. Talk with your health care provider before beginning any new exercise, and add new activities slowly.

Walking is a great way to exercise. Start with a 5-minute stroll at an easy pace, and add a minute or so every few days. Slowly work up to a 30- to 60-minute brisk walk, 4 to 5 times a week.

Swimming is also a great workout for your heart, but weight loss from swimming will be slower. This is because your body works to keep you warm when you are in the water by producing fat to insulate you. Still, if you enjoy swimming, it is fine to include it in your exercise program, along with walking.

Dietary Changes Can Make a Big Difference!

Improve your heart health by choosing foods from the “Recommended” column. The foods in the “Avoid” column may be harmful to your heart and blood vessels.

Food	Recommended	Avoid
Vegetables	Fresh, frozen, or canned vegetables without saturated fat; baked beans with no bacon or fat	Buttered, creamed, or fried vegetables; pork and beans
Fruit	Fresh, frozen, canned (packed in juice), or dried fruit or juices, avocado in small amounts	Coconut
Breads, Grains, Cereals, and Pastas	Whole grain, raisin, French, white, and rye breads; bagels, graham crackers, pretzels, and other low-fat crackers; cold and hot cereals and other grain products such as pasta, rice, barley, oats, and others	Rolls or bread made with egg yolks or saturated fats (most commercial baked goods), egg noodles
Dairy	1% or nonfat milk, buttermilk, nonfat yogurt, 1% or nonfat cottage cheese, sherbet, nonfat frozen yogurt	Ice cream, cream cheese, sour cream, whipped topping, cream substitutes that contain coconut or palm oil, chocolate milk, evaporated milk, condensed whole milk
Protein Foods	Chicken and turkey (without skin), lean beef, veal, pork, lamb, fish and shellfish (boiled, baked, or steamed), tofu, legumes, egg whites, and egg substitutes	Egg yolks, heavily marbled or fatty meats (luncheon meat, bacon, sausage), organ meats (liver, brain, kidney, and sweetbreads)
Fats	Safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower oil, sesame oil, canola oil, olive oil, soybean oil, peanut butter, and soft margarine	Butter, cream, lard, bacon, and meat drippings; cocoa butter (chocolate), coconut, and palm oil
Beverages	Fruit and vegetable juices, water, buttermilk, carbonated beverages, decaf coffee and tea, low-fat (1%) milk, skim milk	Cream, whole milk, evaporated whole milk, coffee and tea with caffeine
Desserts	Angel food cake, Jell-O, meringue pies, frozen yogurt, nonfat ice creams, and baked goods made with allowed ingredients, such as polyunsaturated fats, skim milk, egg whites	Baked goods that contain whole milk, saturated fats or egg yolks, cashews or macadamia nuts, or chocolate
Sweets and Snacks	Jams, jellies, honey, syrup, fat-free candy, popcorn with no butter added	Chocolate, caramel, butter mints, fudge, buttered popcorn

Stress

Tension, anxiety, emotional upset, pressure and strain are all forms of stress. When you are under stress, your blood pressure rises and your heart beats faster. All of these things make your heart work harder.

While you may be unable to control stress in your life, you can control how you respond to and deal with it. You might choose to attend a class or workshop to learn and practice ways to control your response to stress. These may be offered by local colleges and community organizations such as the American Heart Association (see page 6 for contact information). Ask your doctor or nurse for more information.

If you are feeling stressed, try using one of the methods below to help you relax and decrease the effects of stress on your body.

Deep Breathing

When we are tense, we often breathe faster, more shallowly, and irregularly. To decrease stress:

- Inhale slowly through your nose, letting your abdomen blow up like a balloon.
- Exhale slowly through pursed lips, allowing your jaws to relax.
- Repeat this relaxed breathing until you feel the tension going away.

Relaxation

This exercise involves tensing and relaxing individual muscle groups. Starting with your feet and slowly moving up to your face, first tighten then relax 1 group of muscles at a time. When you are finished, notice how much lighter your muscles feel.

Imagery

Try to visualize a situation that has been calming to you in the past. Imagine, as clearly as you can, doing whatever relaxes you most. You may picture yourself lying on a beach with the sun warming you, hearing the sounds of the waves, and feeling the warm sand. As you imagine this pleasant setting, your tension will decrease and go away.

Or, you might visualize a bright light shining down on you. Imagine that you slowly lift your face and look at the source of the light. Feel the light flood through your body. As the white light fills you, picture your tension as red light leaving your body through your feet.

Questions?

Please call one of the numbers below if you have questions. Your questions are important.

In the first 24 hours after going home:

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

After the first 24 hours:

Call your heart doctor or primary health care provider during their regular clinic hours.

After hours and on weekends and holidays:

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

To Learn More

Ask your nurse or doctor about questions you have that are not answered in this handout. For instance, you may want to know about when to return to work, or you may have questions about resuming intimacy and sexual activity.

Your doctor can also refer you to a dietitian if you would like help finding foods and an eating plan that will work for you.

Take care, and the best of health to you.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Cardiac Diagnostic Services
Box 356422
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7146