



Информация для пациентов

Кардиологическая диагностика



После коронарной интервенции

Действия по улучшению здоровья сердца

Коронарная интервенция используется для того, чтобы открыть одну или несколько артерий, доставляющих кровь и кислород в сердечную мышцу. Этот материал дает рекомендации по физической активности и питанию, последующему уходу и лекарствам. Он может также помочь вам начать уменьшать специфические факторы риска для заболеваний сердца в будущем.

Ваш кардиолог:

Телефон:

Содержание

О процедуре.....	2
После процедуры	2 и 3
Выписка	3
По возвращении домой.....	4 и 5
Факторы риска.....	5 и 6
Питание, вес и холестерин	6
Физические упражнения	6 и 7
Изменение питания может принести большую пользу!.....	7
Стресс.....	8
Если вам нужна дополнительная информация.....	9

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

О процедуре

Коронарную интервенцию проводит специализированная медицинская группа в лаборатории катетеризации сердца. Есть много различных видов интервенции для открытия коронарных артерий. Ваш врач выберет наиболее подходящую для вас процедуру.

После процедуры интервенции сердце будет получать больше крови и кислорода, что улучшит его работу. Этот материал описывает, что вы можете сделать для своего сердца.

Проявите ответственность

Случаи болезни сердца в семье – это фактор риска, который не можете контролировать ни вы, ни ваш врач. Но вы можете многое изменить, чтобы улучшить качество вашей жизни и, возможно, увеличить ее продолжительность. Вы можете изменить свой образ жизни, чтобы снизить факторы риска для болезни сердца. Вы должны сделать все, что в ваших силах. Диабет и высокое кровяное давление являются факторами риска, контролировать которые помогает здоровый образ жизни и регулярное медицинское обслуживание. Некоторые другие факторы риска для болезни сердца, которые вы можете контролировать, указаны ниже:

- курение
- высокий холестерин
- лишний вес
- питание

После процедуры

Только катетеризация

Когда врач соберет в ходе процедуры всю необходимую информацию, катетер(ы) и оболочку удалят. Место введения катетера сдавливают для предотвращения кровотечения.

Затем на место введения катетера накладывают стерильные салфетки, чтобы предотвратить загрязнение. Медсестра будет регулярно проверять это место.

- Если для катетеризации использовали артерию в ноге, вам надо будет держать ногу прямо, не сгибая, от 3 до 6 часов во время восстановления после процедуры. Если был введен стент, возможно, вам понадобится дольше держать ногу, не сгибая.
- Если для катетеризации использовали артерию в руке, у вас на руке будет повязка в течение 2-4 часов. Повязка помогает закрыть артерию и остановить кровотечение. Вы должны ограничить пользование рукой до и после снятия повязки.

- Для закрытия артерии и остановки кровотечения могут использоваться устройства разных типов. Вы получите указания, относящиеся к устройству, использованному для вас.

После проведения катетеризации вас перевезут обратно в Отделение интервенционной кардиологии (ICRU), где будет проходить ваше восстановление. Если вам делали ангиограмму без интервенционной процедуры, вы будете находиться в ICRU как минимум 6 часов после процедуры.

Во время восстановления вам надо будет лежать. Медсестра поможет вам чувствовать себя удобно. Вы сможете есть как обычно. Если вы испытываете неприятные ощущения в связи с лежанием, вам могут дать болеутоляющее.

В первые 3-6 часов после процедуры вам будут часто проверять пульс, кровяное давление и перевязку.

Катетеризация с интервенцией

В случае интервенционной процедуры **вас оставят в больнице на ночь**. Поскольку вы не можете знать заранее, будут ли вам делать интервенцию, подготовьтесь к пребыванию в больнице как минимум в течение 24 часов.

Выписка

Прежде чем выписать вас из больницы, врач или практикующая медсестра осмотрит место введения катетера. Он(а) также обсудит с вами результаты процедуры.

Если необходимо внести изменения в ваши лекарства или питание, это будет сделано до выписки. Медсестра проинструктирует вас об этих изменениях и о последующем уходе. Если вы не поняли что-либо сказанное медсестрой, задавайте вопросы.

Вы должны договориться, чтобы кто-нибудь отвез вас домой после процедуры. Вам нельзя водить машину.

По возвращении домой

Выполняйте эти указания по возвращении домой:

Физическая активность

- В течение 24 часов после процедуры нельзя водить машину.

Если катетер вводили в пах:

- На следующий день после процедуры вам можно выполнять не требующие усилий действия и водить машину.
- Нельзя выполнять требующие усилий действия в течение **48 часов**.
- **Нельзя** поднимать ничего тяжелее 5 фунтов в течение следующих **5 дней** или согласно полученным вами указаниям.
- Вы можете принять душ на следующий день после процедуры, но в течение **5 дней** нельзя принимать ванну, находиться в джакуззи и плавать.
- У вас будет кровоподтек в месте введения катетера. В течение следующего дня он может распространиться вниз по ноге. Он может пройти через **2-3 недели**.

Если катетер вводили в руку:

- В течение **2 дней**:
 - **Нельзя** поднимать ничего тяжелее 1 фунта рукой, на которой выполняли процедуру.
 - Избегайте двигать запястьем. Нельзя сгибать или вращать запястье, нельзя толкать или тянуть. Нельзя вставать из сидячего или лежачего положения, опираясь на руки.
- В течение **5 дней** нельзя делать энергичные упражнения, задействующие руку, на которой выполняли процедуру.
- Вы можете принять душ на следующий день после процедуры, но в течение **3 дней** нельзя принимать ванну, находиться в джакуззи и плавать.
- Небольшой кровоподтек или припухлость в месте введения катетера являются нормальными.

Последующий уход

- **Запишитесь на прием последующего наблюдения к своему сердечнику (кардиологу) или к основному врачу.** Важно явиться на этот прием. Приемы последующего наблюдения обычно назначают через 2-4 недели после выписки из больницы.
- После процедуры артерия в сердце может снова закупориться. Следите, не появились ли те же самые симптомы, которые вы испытывали до процедуры.
- **Безотлагательно звоните врачу, если симптомы возобновились.**

Указания относительно лекарств

- Ваш врач предпишет вам аспирин для предотвращения образования сгустков крови в артерии, подвергшейся процедуре.
- Если вам ввели стент, вы будете принимать лекарство для разжижения крови, похожее на аспирин, которое поможет предотвратить образование сгустков крови. Одно из них называется клопидогрел (плавикс), однако ваш кардиолог может выписать вам похожее лекарство с другим названием.
- При незначительной боли вы можете принимать ацетаминофен (тайленол) обычного (325 мг) или очень сильного действия (500 мг). Не принимайте больше 4 г (4000 мг) на протяжении 24 часов.
- Возобновите прием всех рецептурных препаратов. Позвоните врачу, если вы будете испытывать побочные действия, но не прекращайте прием лекарств, если врач не даст вам таких указаний.
- **Всегда носите с собой список лекарств, которые вы принимаете. Приносите все свои лекарства, идя на прием к врачу.**

Факторы риска

Курение

Смола и никотин, содержащиеся в табачном дыме, вызывают сужение и спазмы (сжатие) артерий. Угарный газ, содержащийся в дыме, уменьшает естественное действие стенок артерий по разжижению крови. Это может привести к вторичной закупорке артерии, открытой вашим врачом.

Если вы курите, вы должны прекратить курить НЕМЕДЛЕННО. Вы также должны избегать находиться в одной комнате с курильщиками.

Если вы используете никотиновые наклейки или никотиновую жвачку для прекращения курения, **НЕ КУРИТЕ** в то время, когда вы используете их. Курение в период использования никотиновых товаров может вызвать инсульт или инфаркт.

Местные программы по прекращению курения

The American Cancer Society (Американское общество по борьбе с раком) предлагает перечень программ по прекращению курения в районе Сиэтла. Если вы живете за пределами Сиэтла, работники общества будут рады направить вас в программу или агенство в вашем районе.

Звоните в отделение Американского общества по борьбе с раком в штате Вашингтон по телефону 800-ACS-2345, звоните или пишите в одно из следующих агентств:

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

Помните рекомендации Американской кардиологической ассоциации по использованию нитроглицерина.

При симптомах стенокардии:

1. Положите таблетку нитроглицерина под язык. Если приступ не пройдет через 5 минут, положите вторую таблетку нитроглицерина под язык.
2. Подождите 5 минут, и если приступ не прошел, положите третью таблетку нитроглицерина под язык.
3. Если через 15 минут боль не прошла и вы приняли 3 таблетки нитроглицерина, вам **НЕЛЬЗЯ** самому ехать на машине в больницу! **ПОЗВОНИТЕ в 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

Питание, вес и холестерин

То, что вы едите (ваше питание) имеет очень важное значение в лечении и предотвращении закупорки артерий после сделанной вам процедуры. Потребляя полезные продукты и выполняя физические упражнения, вы можете также контролировать свой вес или избавляться от лишнего веса.

Рекомендации по изменению питания для кардиологических пациентов:

- Ограничьте общее количество потребляемых жиров (и насыщенных, и ненасыщенных) для снижения содержания жиров в крови. Эти жиры могут вызвать закупорку артерий.
- Ешьте продукты с низким содержанием холестерина. Узнайте у своего поставщика медицинского обслуживания, нужно ли вам принимать лекарство для снижения холестерина.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием натрия (соли) для профилактики повышенного кровяного давления.
- Ограничьте потребление напитков, содержащих кофеин, например, кофе и чая. Кофеин стимулирует работу сердца, в связи с чем сердцу тяжелее работать.
- Избавьтесь от лишнего веса, придерживаясь полезной диеты, способствующей похудению, под наблюдением врача.
- Составьте план по избавлению от лишнего веса с помощью изменения своего образа жизни. **Не используйте** диеты для быстрого похудения. Большинство тех, кто похудел на диете для быстрого похудения, снова набирает вес после окончания диеты. Кроме того диеты для быстрого похудения могут нанести вред жизненно важным органам, включая сердце.

Физические упражнения

Аэробика (упражнения, которые увеличивают потребление кислорода организмом) могут помочь вам похудеть, но еще более важно то, что вы почувствуете себя лучше. Включите физические упражнения в ежедневный распорядок дня. Консультируйтесь с поставщиком медицинского обслуживания, прежде чем переходить к новым упражнениям, и добавляйте новый вид физической активности постепенно.

Ходьба является отличным физическим упражнением. Начните с 5-минутной прогулки в спокойном темпе и увеличивайте продолжительность на минуту-другую каждые несколько дней. Постепенно дойдите до быстрой 30- 60-минутной ходьбы 4-5 раз в неделю.

Плавание – это также прекрасное упражнение для сердца, но похудение будет происходить медленнее. Это связано с тем, что организм старается поддерживать тело теплым, пока вы находитесь в воде, производя жир для утепления. Тем не менее, если вы любите плавать, вы можете включить плавание в свою программу физических упражнений наряду с ходьбой.

Изменение питания может принести большую пользу!

Улучшите состояние своего сердца, включив в свое питание продукты из столбца “Рекомендуемые”. Продукты, указанные в столбце “Избегайте”, могут быть вредными для сердца и закупоривать сосуды.

Продукты	Рекомендуемые	Избегайте
Овощи	Свежие, замороженные или консервированные овощи, не содержащие насыщенных жиров; тушеная фасоль без бекона или жира	Жареные овощи или овощи, приготовленные со сливочным маслом или со сливками; свинина с фасолью
Фрукты	Свежие, замороженные, консервированные (в собственном соку) фрукты или сухофрукты или соки, авокадо в небольших количествах	Кокосовый орех
Хлебобулочные изделия, крупы, хлопья и макаронные изделия	Цельнозерновой хлеб, хлеб с изюмом, французский, белый и ржаной хлеб; бублики, крекеры «graham», сухие соленые крендельки и другие маложирные крекеры; хлопья и каши и другие продукты из круп, такие, как макаронные изделия, рис, перловая и овсяная крупы и др.	Булочки или хлеб, содержащие яичный желток или насыщенные жиры (большинство готовых хлебобулочных изделий), яичная лапша
Молочные продукты	1%-ное или обезжиренное молоко, кефир, обезжиренный йогурт, 1%-ный или обезжиренный творог «коттедж», шербет, обезжиренный йогурт-мороженое	Мороженое, сливочный сыр, сметана, немолочный взбитый продукт типа сливок, заменители сливок, содержащие кокосовое или пальмовое масло, шоколадное молоко, сгущенное без сахара молоко, цельное сгущенное с сахаром молоко
Белковые продукты	Курятина и индейка (без кожи), нежирная говядина, телятина, свинина, баранина, рыба и моллюски (вареная, запеченная или приготовленная на пару), тофу, чечевица, яичный белок и заменители яиц	Яичный желток, мясо с прожилками жира или жирное мясо (нарезанные колбасы для ланча, бекон, колбаски), органы (печень, мозги, почки и sweetbreads (зобная железа телянка))
Жиры	Сафлоровое масло, кукурузное масло, хлопковое масло, подсолнечное масло, кунжутное масло, рапсовое масло, оливковое масло, соевое масло, арахисовая паста и мягкий маргарин	Сливочное масло, сливки, лярд, бекон и жир, оставшийся после жаренья мяса; масло какао (шоколад), кокосовое и пальмовое масло
Напитки	Фруктовые и овощные соки, вода, кефир, газированные напитки, кофе и чай с удаленным кофеином, маложирное (1%) молоко, обезжиренное молоко	Сливки, цельное молоко, цельное сгущенное без сахара молоко, кофе и чай, содержащие кофеин
Десерт	Светлый бисквит, желе «Jell-O», торты «безе», йогурт-мороженое, обезжиренное мороженое и выпечка, содержащая разрешенные ингредиенты, такие, как полиненасыщенные жиры, обезжиренное молоко, яичный белок	Выпечка, содержащая цельное молоко, насыщенные жиры или яичный желток, орехи кешью или макадамия или шоколад
Сладости и легкие закуски	Джем, желе, мед, сироп, не содержащая жиров карамель, воздушная кукуруза без добавки сливочного масла	Шоколад, карамель, мятные конфеты со сливочным маслом, сливочная помадка, воздушная кукуруза со сливочным маслом

Стресс

Напряженность, тревожность, расстроенность, давление и перенапряжение – все это формы стресса. В состоянии стресса повышается кровяное давление и учащается сердцебиение. Все это приводит к более напряженной работе сердца.

Даже если вы не можете контролировать присутствующий в вашей жизни стресс, вы можете контролировать то, как вы реагируете на стресс и как справляетесь с ним. Вы можете записаться на занятия или на семинар, чтобы изучить и практиковать методы контроля реакции на стресс. Эти занятия предлагают местные колледжи и общественные организации, такие, как Американская кардиологическая ассоциация (контактная информация на стр. 6). Обратитесь к своему врачу или медсестре за дополнительной информацией.

Если вы ощущаете стресс, попробуйте использовать один из указанных ниже методов, чтобы расслабиться и уменьшить воздействие стресса на организм.

Глубокое дыхание

В состоянии напряжения наше дыхание учащается, становится более поверхностным и нерегулярным. Чтобы уменьшить стресс:

- медленно вдохните через нос, давая животу надуться как воздушный шар.
- медленно выдохните через сжатые губы, расслабив челюсти.
- повторяйте эти расслабленные вдохи и выдохи, пока не почувствуете, что напряжение спадает.

Расслабление

Выполняя это упражнение, вы напрягаете и расслабляете разные группы мышц. Начните со стоп и медленно продвигайтесь вверх к лицу, сначала напрягая, затем расслабляя по одной группе мышц. Когда вы закончите, вы заметите, что мышцы стали более расслабленными.

Визуализация

Постарайтесь представить ситуацию, которая в прошлом приводила вас в спокойное состояние духа. Представьте как можно яснее, действие, которое вас максимально расслабляет. Вы можете представить, как вы лежите на пляже под согревающими лучами солнца, слушая шум волн и ощущая теплый песок. В то время как вы представляете себе эту приятную сцену, уменьшается и уходит ваше напряжение.

Можно также представить, что на вас льется яркий свет. Представьте, что вы медленно поднимаете лицо и смотрите на источник света. Вы ощущаете, как свет струится через ваше тело. По мере того как белый свет наполняет вас, представьте свое напряжение в виде красного света, уходящего из вашего тела через ступни.

У вас есть вопросы?

Если у вас есть вопросы, пожалуйста, позвоните по одному из указанных ниже номеров. Ваши вопросы важны.

В первые 24 часа по возвращении домой:

Позвоните по телефону 206-598-6190 и попросите, чтобы вызвали дежурного сотрудника процедурной кардиологии (Procedural Cardiology Fellow).

После первых 24 часов:

Звоните своему кардиологу или поставщику основного медицинского обслуживания в рабочие часы.

В нерабочие часы, в выходные и праздничные дни:

Позвоните по телефону 206-598-6190 и попросите, чтобы вызвали дежурного сотрудника процедурной кардиологии (Procedural Cardiology Fellow).

Дополнительная информация

Задайте своему врачу или медсестре вопросы, на которые не дает ответа этот материал. Например, вам может быть нужно узнать, когда вы сможете выйти на работу, или когда можно возобновить сексуальную активность.

Ваш врач может также направить вас к диетологу, если вам нужна помощь в нахождении полезных пищевых продуктов и составлении плана питания, подходящего для вас.

Наши наилучшие пожелания и будьте здоровы.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Cardiac Diagnostic Services

Box 356422

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7146

© University of Washington Medical Center
After Your Coronary Intervention Procedure
Russian

08/2001 Rev. 12/2010

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