



Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Khoa Chẩn Đoán Tim Mạch



Sau Khi Dùng Thủ Thuật Can Thiệp Động Mạch Vành Của Quý Vị

Các bước để có tim lành mạnh

Các thủ thuật can thiệp động mạch vành được sử dụng để mở một hoặc nhiều động mạch cung cấp máu và khí ôxy cho cơ tim của quý vị. Bản thông tin này cho biết các nguyên tắc chung đối với việc hoạt động và chế độ ăn uống, việc chăm sóc theo dõi, và các dược phẩm. Bản thông tin này cũng có thể giúp quý vị bắt đầu giảm bớt những yếu tố rủi ro cụ thể của quý vị đối với các vấn đề về tim trong tương lai.

Bác Sĩ Chuyên Khoa Tim Của Quý Vị:

Số Điện Thoại:

Nội Dung

Về Thủ Thuật	2
Sau Khi Thực Hiện Thủ Thuật.....	2 và 3
Xuất Viện	3
Khi Quý Vị Về Nhà	4 và 5
Các Yếu Tố Rủi Ro.....	5 và 6
Ăn Kiêng, Trọng Lượng, và Cholesterol	6
Thể Dục.....	6 và 7
Những Thay Đổi Chế Độ Ăn Uống Có Thể Tạo Khác Biệt Lớn!	7
Căng Thẳng.....	8
Để Tìm Hiểu Thêm	9

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Về Thủ Thuật

Các thủ thuật can thiệp động mạch vành được một nhóm chăm sóc sức khỏe đặc biệt thực hiện tại phòng thông tim mạch. Có nhiều biện pháp can thiệp khác nhau để mở các động mạch vành. Bác sĩ của quý vị sẽ chọn một biện pháp tốt nhất cho quý vị.

Sau khi thực hiện biện pháp can thiệp, tim của quý vị sẽ có máu và khí ôxy nhiều hơn, giúp tim làm việc tốt hơn. Bản thông tin này trình bày những gì quý vị có thể làm được cho tim của quý vị.

Đảm Nhận Trách Nhiệm

Tiền sử bệnh tim của gia đình là một yếu tố nguy hiểm mà quý vị hoặc bác sĩ của quý vị không thể nào kiểm soát được. Nhưng, quý vị có thể thực hiện nhiều thay đổi để cải thiện phẩm chất, và có thể là tuổi thọ của quý vị. Quý vị có thể thay đổi lối sống của quý vị để giảm bớt các yếu tố nguy hiểm đối với bệnh tim. Hãy làm tất cả những gì quý vị có thể làm được. Bệnh tiểu đường và cao huyết áp là những yếu tố nguy hiểm có thể kiểm chế được bằng cách lựa chọn lối sống lành mạnh và chăm sóc y khoa định kỳ. Một vài yếu tố nguy hiểm khác đối với bệnh tim mà quý vị có thể kiểm soát là:

- Hút thuốc lá
- Cao cholesterol
- Thừa trọng lượng
- Lựa chọn thực phẩm

Sau Khi Thực Hiện Thủ Thuật

Chỉ Dùng Biện Pháp Ống Thông

Sau khi bác sĩ của quý vị thu thập tất cả các thông tin cần thiết từ thủ thuật, (các) ống thông và vỏ bọc được tháo ra. Lực ép được áp vào vị trí thông để ngăn xuất huyết.

Sau đó băng khử trùng được đặt lên vị trí thông để giữ khu vực đó được sạch sẽ. Vị trí đó sẽ được y tá của quý vị kiểm tra thường xuyên.

- Nếu một động mạch ở chân của quý vị được sử dụng, quý vị phải giữ thẳng chân từ 3 đến 6 giờ trong suốt thời gian hồi sức của quý vị. Quý vị có thể cần phải giữ thẳng chân lâu hơn nếu một ống thông được đặt vào.
- Nếu một động mạch ở tay của quý vị được sử dụng, quý vị sẽ có một dải buộc quanh cánh tay của quý vị từ 2 đến 4 giờ. Dải buộc này giúp đông động mạch của quý vị và ngăn xuất huyết. Quý vị phải giới hạn dùng cánh tay của quý vị trước và sau khi lấy dải buộc ra.

- Các loại thiết bị khác nhau có thể được sử dụng để đóng động mạch của quý vị và ngăn xuất huyết. Quý vị sẽ nhận các hướng dẫn cho thiết bị mà quý vị có.

Sau khi thực hiện thủ thuật ống thông, quý vị sẽ được chuyển trở về Interventional Cardiac Recovery Unit (ICRU – Phòng Hồi Sức Giải Phẫu Tim Mạch), nơi đó quý vị sẽ bắt đầu quá trình hồi sức. Nếu quý vị có chụp X-quang mạch mà không có làm thủ thuật can thiệp nào, quý vị có thể sẽ ở lại ICRU tối thiểu 6 giờ sau khi thực hiện thủ thuật của quý vị.

Trong thời gian hồi sức, quý vị cần nằm trên mặt phẳng. Y tá của quý vị sẽ giúp quý vị cảm thấy dễ chịu. Quý vị có thể ăn uống như thường lệ. Quý vị có được cho dùng thuốc giảm đau nếu quý vị khó chịu khi nằm trên mặt phẳng.

Nhịp tim, áp huyết, và băng của quý vị sẽ được kiểm soát thường xuyên trong suốt thời gian từ 3 đến 6 giờ sau khi thực hiện thủ thuật.

Ống Thông Cùng Với Biện Pháp Can Thiệp

Nếu biện pháp can thiệp được thực hiện, **hãy dự tính ở lại bệnh viện qua đêm**. Vì quý vị có thể không biết trước được là biện pháp can thiệp sẽ được thực hiện hay không, hãy thu xếp ở lại bệnh viện tối thiểu 24 giờ.

Xuất Viện

Trước khi quý vị xuất viện, một bác sĩ hoặc y tá sẽ khám vị trí thông của quý vị. Họ cũng sẽ nói chuyện với quý vị về các kết quả của thủ thuật.

Nếu các dược phẩm hoặc chế độ ăn uống của quý vị cần được điều chỉnh, việc này sẽ được làm trước khi quý vị xuất viện. Y tá của quý vị sẽ hướng dẫn quý vị về những thay đổi này và sẽ nói chuyện với quý vị về việc chăm sóc theo dõi. Hãy hỏi những thắc mắc nếu quý vị không hiểu điều gì y tá nói với quý vị.

Quý vị phải nhờ một người khác chở quý vị về nhà sau khi thực hiện thủ thuật. Quý vị không thể tự lái xe.

Khi Quý Vị Về Nhà

Xin làm theo các chỉ dẫn sau khi quý vị về nhà từ bệnh viện:

Hoạt Động

- **Đừng lái xe suốt 24 giờ** sau khi thực hiện thủ thuật.

Nếu ống thông được gắn vào cánh tay của quý vị:

- Vào ngày sau khi thực hiện thủ thuật, quý vị có thể hoạt động nhẹ trở lại và quý vị có thể lái xe.
- Tránh hoạt động rỗng sức trong **48 giờ**.
- **Đừng** nhấc nặng hơn 5 pound trong **5 ngày** kế tiếp, hoặc như quý vị đã được chỉ dẫn.
- Quý vị có thể tắm vòi sen vào ngày sau khi thực hiện thủ thuật, nhưng tránh tắm bồn, bồn nước nóng, hoặc bơi lội trong **5 ngày**.
- Quý vị sẽ có vết bầm tại vị trí thông. Vết bầm có thể lan xuống chân của quý vị trong ngày kế tiếp. Vết bầm có thể mất đi trong khoảng từ **2 đến 3 tuần**.

Nếu ống thông được gắn vào cánh tay của quý vị:

- Trong **2 ngày**:
 - **Đừng** nhấc nặng hơn 1 pound bằng cánh tay bị ảnh hưởng của quý vị.
 - Tránh cử động cổ tay. **Đừng** uốn cong hoặc xoay cổ tay của quý vị, và **đừng** đẩy hoặc kéo bất cứ cái gì. **Đừng** đẩy người lên từ vị trí ngồi hoặc nằm.
- Trong **5 ngày**, tránh tập thể dục mạnh bằng cánh tay bị ảnh hưởng.
- Quý vị có thể tắm vòi sen vào ngày trước khi thực hiện thủ thuật, nhưng tránh tắm bồn, bồn nước nóng, hoặc bơi lội trong **3 ngày**.
- Có vết bầm nhỏ hoặc sưng tại vị trí thông là điều bình thường.

Khám Theo Dõi

- **Sắp xếp hẹn khám theo dõi với bác sĩ tim (bác sĩ chuyên khoa tim mạch) hoặc chuyên viên chăm sóc chính của quý vị.** Điều rất quan trọng là quý vị không bỏ lỡ cuộc hẹn này. Hẹn khám theo dõi thường được sắp xếp khoảng từ 2 đến 4 tuần sau khi quý vị rời bệnh viện.
- Sau khi thực hiện thủ thuật, động mạch trong tim của quý vị có thể bị tắc nghẽn trở lại. Hãy theo dõi những triệu chứng tương tự mà quý vị đã có trước khi thực hiện thủ thuật.
- **Xin gọi bác sĩ của quý vị ngay nếu các triệu chứng của quý vị trở lại.**

Chỉ Dẫn Về Dược Phẩm

- Bác sĩ của quý vị sẽ cho toa thuốc aspirin để ngăn việc máu đông cục trong động mạch đã được chữa trị.
- Nếu quý vị được đặt ống thông, quý vị sẽ dùng thuốc loãng máu tương tự như aspirin để giúp máu không bị đông cục. Một trong những thuốc này được gọi là clopidogrel (Plavix), nhưng bác sĩ tim của quý vị có thể cho toa thuốc tương tự với tên khác.
- Nếu bị đau nhẹ, quý vị có thể dùng thuốc acetaminophen (Tylenol) loại thường (325 mg) hoặc loại mạnh hơn (500 mg). Đừng dùng hơn 4 gm (4,000 mg) trong thời gian 24 giờ.
- Bắt đầu dùng lại tất cả các dược phẩm có toa của quý vị. Xin gọi điện thoại cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có các ảnh hưởng phụ, nhưng đừng ngừng uống thuốc trừ phi bác sĩ nói quý vị ngừng.
- **Xin quý vị mang theo danh sách các dược phẩm mọi lúc. Xin mang theo tất cả các dược phẩm bất cứ lúc nào quý vị gặp bác sĩ.**

Các Yếu Tố Nguy Hiểm

Hút Thuốc Lá

Nhựa thuốc lá và chất nicotine trong khói thuốc làm cho các động mạch của quý vị hẹp lại và co thắt (co lại). Khí carbon monoxide trong khói thuốc làm giảm bớt hiệu quả loãng máu tự nhiên ở thành động mạch. Việc này dẫn đến tình trạng động mạch mà bác sĩ đã mở bị tắc nghẽn trở lại.

Nếu quý vị hút thuốc, quý vị cần phải bỏ thuốc NGAY BÂY GIỜ. Quý vị cũng nên tránh ở cùng phòng với một người hút thuốc.

Nếu quý vị dùng thuốc dán nicotine hoặc kẹo nhai nicotine để cai nghiện, **XIN ĐỪNG HÚT THUỐC** trong lúc quý vị dùng thuốc dán hoặc kẹo nhai. Hút thuốc trong lúc sử dụng các sản phẩm nicotine có thể gây đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim.

Các Chương Trình Cai Nghiện Thuốc Lá Tại Địa Phương

American Cancer Society (Hội Ung Thư Hoa Kỳ) có một danh sách gồm các chương trình cai nghiện thuốc lá trong vùng Seattle. Nếu quý vị sống ngoài khu vực Seattle, họ luôn sẵn sàng giới thiệu quý vị đến một chương trình hoặc cơ quan trong khu vực của quý vị.

Xin gọi Sở Phụ Trách Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ Tiểu Bang Washington ở số 800-ACS-2345, hoặc gọi điện thoại hay viết thư gửi một trong các cơ quan này:

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

Xin lưu ý liều lượng dùng nitroglycerin do American Heart Association (Hội Tim Mạch Hoa Kỳ) đề nghị.

Nếu quý vị có các triệu chứng tức ngực:

1. **Đặt một viên nitroglycerin bên dưới lưỡi của quý vị. Nếu triệu chứng tức ngực không khỏi trong 5 phút, hãy đặt một viên nitroglycerin thứ nhì dưới lưỡi của quý vị.**
2. **Đợi 5 phút, và nếu quý vị vẫn còn bị tức ngực, hãy đặt một viên nitroglycerin thứ ba dưới lưỡi của quý vị.**
3. **Nếu quý vị vẫn còn đau sau 15 phút và quý vị đã dùng 3 viên nitroglycerin, ĐỪNG tự lái xe đến bệnh viện! XIN GỌI 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

Chế Độ Ăn Uống, Trọng Lượng, và Cholesterol

Những gì quý vị ăn uống (chế độ ăn uống của quý vị) đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều trị và ngăn chặn tắc nghẽn động mạch sau khi thực hiện thủ thuật. Bằng cách ăn uống đúng thực phẩm và tập thể dục, quý vị cũng có thể kiểm soát hoặc giảm bớt trọng lượng.

Những thay đổi trong chế độ ăn uống được đề nghị cho những bệnh nhân tim mạch là:

- Hạn chế ăn uống tất cả các chất béo (cả chất béo bão hòa và chưa bão hòa) để giảm mức chất béo trong máu của quý vị. Những chất béo này có thể gây tắc nghẽn các động mạch của quý vị.
- Ăn các thực phẩm thấp cholesterol. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị cần thuốc để giảm bớt mức cholesterol của quý vị.
- Tránh các thực phẩm có lượng sodium (muối) cao để ngăn huyết áp cao.
- Hạn chế các thức uống có chất caffeine như cà phê và trà. Chất caffeine kích thích tim của quý vị và khiến cho tim phải làm việc nhiều hơn.
- Giảm bớt trọng lượng thừa bằng cách theo đúng chế độ ăn uống giảm cân lành mạnh dưới sự giám sát của bác sĩ.
- Dự tính giảm bớt trọng lượng bằng cách thay đổi lối sống của quý vị. **Đừng** làm theo chế độ ăn uống giảm cân nhanh. Hầu hết những người giảm trọng lượng theo chế độ ăn uống giảm cân nhanh đều lên cân trở lại khi chế độ ăn uống chấm dứt. Và, chế độ ăn uống giảm cân nhanh có thể gây tổn thương đến các bộ phận quan trọng, kể cả tim của quý vị.

Tập Thể Dục

Thể dục *nhịp điệu* (bài tập thể dục nhằm tăng mức sử dụng khí ôxy trong cơ thể của quý vị) có thể giúp quý vị giảm trọng lượng, nhưng quan trọng hơn cả, thể dục nhịp điệu sẽ giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn. Hãy dành thời gian tập thể dục như một thông lệ hàng ngày của quý vị. Xin nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu bất cứ hình thức thể dục nào, và từ từ gia tăng các hoạt động mới.

Đi bộ là một cách rất tốt để tập thể dục. Bắt đầu đi bộ khoảng 5 phút ở tốc độ thoải mái, và cứ vài ngày hãy tăng thêm khoảng một phút. Từ từ tập đi bộ nhanh từ 30 đến 60 phút, 4 đến 5 lần một tuần.

Bơi lội cũng là một cách tập thể dục cho tim của quý vị, nhưng mức độ giảm trọng lượng từ bơi lội sẽ chậm hơn. Đó là vì cơ thể của quý vị cần làm việc để giữ quý vị ấm khi quý vị ở dưới nước bằng cách tạo ra chất béo để bảo vệ quý vị. Tuy nhiên, nếu quý vị thích bơi lội, bao gồm cả hoạt động bơi lội vào chương trình tập thể dục của quý vị cùng với đi bộ là việc rất tốt.

Những Thay Đổi Trong Chế Độ Ăn Uống Có Thể Tạo Khác Biệt Lớn!

Cải thiện sức khỏe của quý vị bằng cách chọn những thực phẩm từ cột “Được Đề Nghị.” Những thực phẩm ở cột “Tránh” có thể gây hại cho tim và các mạch máu của quý vị.

Thực Phẩm	Được Đề Nghị	Tránh
Rau Củ	Rau củ tươi, đông lạnh, hoặc đóng hộp không có chất béo bão hòa; đậu nung không có thịt xông khói hoặc thịt mỡ	Rau củ có bơ, kem, hoặc chiên xào; thịt lợn và đậu
Trái Cây	Trái cây hoặc nước ép trái cây tươi, đông lạnh, đóng hộp (với nước ép trái cây), hoặc phơi khô, trái bơ với số lượng nhỏ	Dừa
Bánh Mì, Hạt, Ngũ Cốc, và Mì Ống	Mì nguyên hạt, nho khô, bánh mì Pháp, trắng, và bằng lúa mạch; bánh mì vòng, bánh giòn graham, bánh mì xoắn, và các loại bánh giòn ít chất béo khác; ngũ cốc lạnh hoặc nóng và các nông sản ngũ cốc khác như mì ống, gạo, lúa mạch, yến mạch, v.v	Bánh mì ổ hoặc bánh mì làm bằng lòng đỏ trứng hoặc chất béo bão hòa (đa số là những loại bánh nướng bán ở tiệm), mì trứng
Bơ Sữa	Sữa 1% chất béo hoặc không có chất béo, sữa chua, sữa chua không có chất béo, phó mát 1% chất béo hoặc không có chất béo, nước quả, sữa chua đông lạnh không có chất béo	Kem, phó mát kem, kem chua, kem phết lên bề mặt, kem thay thế có dầu dừa hoặc dầu cọ, sữa sô cô la, sữa đặc, sữa đặc nguyên chất béo
Các Thực Phẩm Có Chất Đậm	Thịt gà và gà tây (không da), thịt bò nạc, thịt bê, thịt heo, thịt cừu, cá và hải sản có vỏ (nâu chín, nướng hoặc hấp), đậu hũ, rau đậu, lòng trắng trứng, và thực phẩm thay thế trứng	Lòng đỏ trứng, thịt có nhiều mỡ hoặc chất béo (thịt hộp, thịt hun khói, xúc xích), hoặc thịt các bộ phận (gan, óc, thận và lá lách)
Các Chất Béo	Dầu rum, dầu bắp, dầu hạt bông, dầu hướng dương, dầu mè, dầu hạt cải, dầu ô liu, dầu đậu nành, bơ đậu phụng, và bơ thực vật mềm	Bơ, kem, mỡ lợn, thịt hun khói, và mỡ thịt quay; bơ ca cao (sô cô la), dừa, và dầu cọ
Thức Uống	Nước ép trái cây và rau củ, nước lạnh, sữa chua, nước ngọt có ga, cà phê khử chất caffeine và trà, sữa ít chất béo (1%), sữa gạn chất béo	Kem, sữa nguyên chất béo, sữa đặc nguyên chất béo, cà phê và trà có chất caffeine
Tráng Miệng	Bánh bông lan, Jell-O, bánh trứng đường, sữa chua đông lạnh, kem không có chất béo, các loại bánh nướng được làm bằng những thành phần chấp nhận được, chẳng hạn như chất béo chưa bão hòa nhiều, sữa gạn chất béo, lòng trắng trứng	Bánh nướng có chứa sữa nguyên chất béo, chất béo bão hòa hoặc lòng đỏ trứng, hạt điều hoặc đậu mắc-ca, hoặc sô cô la
Đồ Ngọt và Thức Ăn Dặm	Mứt, thạch, mật ong, mật đường, kẹo không có chất béo, ngô rang nở không bơ	Sô cô la, đường trắng, kẹo bạc hà, kẹo mềm, ngô rang nở có bơ

Căng Thẳng

Tình trạng căng thẳng, lo âu, bối rối tình cảm, áp lực và rúng sức là tất cả các dạng căng thẳng. Khi quý vị ở dưới tình trạng căng thẳng, áp huyết của quý vị tăng cao và tim của quý vị đập nhanh hơn. Tất cả những điều này làm cho tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn.

Trong lúc quý vị có thể không điều khiển được mức căng thẳng trong cuộc sống của quý vị, quý vị có thể kiểm soát cách quý vị ứng phó và giải quyết căng thẳng. Quý vị có thể chọn tham dự một khóa học hoặc hội thảo để biết và áp dụng những phương thức nhằm kiểm soát sự ứng phó của quý vị khi căng thẳng. Những khóa học hoặc hội thảo này có thể do các trường đại học và các tổ chức cộng đồng tại địa phương cung ứng, chẳng hạn như American Heart Association (xem trang 6 để biết thông tin liên lạc). Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng, hãy thử dùng một trong những biện pháp dưới đây để giúp quý vị thư giãn và giảm bớt những tác động của tình trạng căng thẳng lên cơ thể của quý vị.

Hít Thở Sâu

Khi chúng ta căng thẳng, chúng ta thường thở nhanh hơn, cạn hơn, và không đều đặn. Để giảm bớt căng thẳng:

- Hít vào từ từ qua mũi của quý vị, để cho bụng của quý vị căng lên như cái bong bóng.
- Thở ra từ từ qua môi mím lại, thư giãn hàm của quý vị.
- Lặp lại cách hít thở thư giãn này cho đến khi quý vị cảm thấy hết căng thẳng.

Thư Giãn

Bài tập này giúp làm căng và thư giãn các nhóm cơ bắp. Bắt đầu bằng bàn chân của quý vị và từ từ nhấc lên mặt của quý vị, trước hết kéo căng ra và sau đó lần lượt thư giãn 1 nhóm cơ bắp. Khi quý vị làm xong, hãy chú ý xem quý vị cảm thấy cơ bắp của quý vị nhẹ hơn như thế nào.

Tưởng Tượng

Thử hình dung một trường hợp đã làm quý vị cảm thấy thanh thản trước đây. Hãy tưởng tượng, càng rõ ràng càng tốt, một việc làm nào đó giúp quý vị thư giãn nhiều nhất. Quý vị có thể hình dung quý vị đang nằm trên bãi biển sưởi nắng mặt trời, nghe những âm thanh của sóng biển, và cảm thấy hơi ấm của cát biển. Khi quý vị tưởng tượng môi trường dễ chịu này, mức độ căng thẳng của quý vị sẽ giảm dần và mất đi.

Hoặc, quý vị có thể hình dung ánh sáng rực rỡ chiếu xuống quý vị. Hãy tưởng tượng quý vị từ từ ngược mặt lên và nhìn vào nguồn ánh sáng đó. Hãy cảm nhận luồng ánh sáng xuyên qua cơ thể của quý vị. Khi ánh sáng trắng tràn ngập người quý vị, hãy tưởng tượng sự căng thẳng của quý vị giống như ánh sáng màu đỏ rời khỏi cơ thể của quý vị qua bàn chân.

Có Thắc Mắc?

Xin gọi một trong những số điện thoại bên dưới nếu quý vị có thắc mắc. Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng.

Trong 24 giờ đầu tiên sau khi về nhà:

Xin gọi số điện thoại 206-598-6190 và xin nhắn tin cho Chuyên Viên Khoa Giải Phẫu Tim Mạch đang trực.

Sau 24 giờ đầu tiên:

Xin gọi bác sĩ khoa tim hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe chính của quý vị trong giờ làm việc thường lệ của y viện.

Sau giờ làm việc và vào cuối tuần hoặc ngày lễ:

Xin gọi số điện thoại 206-598-6190 và xin nhắn tin cho Chuyên Viên Khoa Giải Phẫu Tim Mạch đang trực.

Để Tìm Hiểu Thêm

Xin hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị về những thắc mắc quý vị có nhưng không được trả lời trong bản thông tin này. Ví dụ, quý vị có thể muốn biết khi nào quý vị trở lại làm việc, hoặc quý vị có thể có những câu hỏi về việc bắt đầu lại các hoạt động riêng tư và tình dục.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên gia dinh dưỡng nếu quý vị muốn giúp đỡ để tìm những thực phẩm và một kế hoạch ăn uống thích hợp với quý vị.

Hãy giữ gìn sức khỏe, và chúc quý vị khỏe mạnh.

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
Vietnamese

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