



心臓手術

経過観察のケア

患者: _____

手術: _____

手術日: _____

アテンディング医師: _____

経過観察の診察: _____

曜日と日付

時間

このシオリは心臓手術後の経過観察ケアについて説明しています。クリニックでの診察、食餌療法、活動、そして心臓外科チームに電話をかけるべき時についてのインフォメーションを含めて説明しています。

あなたの経過観察の診察

UWMC リージョナル・ハート・センターの心臓外科での予約

手術から約1-2週間後に心臓外科医または心臓外科ケア専門プラクティショナー (ACP) の診察を受けてください。

この診察は退院する前に予約されることがあります。予約日を変更したい場合にはクリニック **206.598.8060** に電話して下さい。

この診察では：

- たいていの場合、抜糸が行われます。
- あなたの薬、または最新の薬のリストを持参して下さい。
- このシオリの3ページにある“毎日の記録”を持参して下さい。

手術後1ヶ月まで、または、あなたのかかり付けの医師の診察まで、どちらか早い方まで、心臓外科チームがあなたの薬のほとんどをモニターします。



手術から約1-2週間後にリージョナル・ハート・センターで経過観察の診察を受けてください。

あなたの心臓病専門医の診察

手術後、家に帰ったら直ぐにあなたの心臓病専門の医師に電話して下さい。

あなたの医療チームのアドバイスに従って、1ヶ月後またはそれより早く、ご自分の心臓専門医師の診察を受ける必要があります。

心臓手術を受けた人は皆、ご自分の心臓専門医の診察を受けて、このようなことをしてもらう必要があります：

- 手術後のチェックアップ
- 心臓のリスクの減らす
- 高血圧や心不全など心臓の問題のケアの継続

あなたのかかりつけの医師の診察

手術後1ヶ月、またはそれより早い指示された時期に、あなたのかかりつけの医師（プライマリー・ケア・プロバイダー／PCP）の診察を受ける予約をして下さい。あなたの医師は手術前にあったあなたの健康の問題と手術以降に新たに発生した問題をチェックします。

心臓外科チームに電話するべき時とは

このような場合には心臓外科チームに電話して下さい：

- 華氏 101 度（摂氏 38.5 度）以上発熱した場合
- 切開部の周りの赤みが増したり、腫れたり、触れると痛い場合
- 切開部が開いたり、汁が出ている場合
- 安静時の心拍が早い、又は遅い場合
 - 1分間に脈拍数が 60 以下
 - または、1分間に 100 以上
- 不整脈（心臓の鼓動が不規則）又は心拍が飛ぶ症状が新たに発生した場合
- 手術前にあった症状、例えば狭心症、が再び出てきた場合
- 呼吸に変化が出たり、呼吸が難しくなった場合
- 血圧が 140/90 より高い、又は 90/60 より低い場合
- 5 日間内に 3 ポンド以上体重が増えた場合
- 足または足首の浮腫が増えた場合
- 吐き気が続いたり、嘔吐がある場合
- 薬をのむことが出来ない場合
- 次の経過観察の診察まで待つことが出来ない質問や心配なことがある場合

心臓外科チームは常にあなたの症状や心配なことについて話すことができます。5 ページのクリニックの診察時間内及び時間外の電話番号を見て下さい。

毎日の記録

この表を使ってあなたの体重、体温、安静時の心拍数、血圧、切開部の状態を記録してください。
次のことを必ず行ってください：

- 毎日同じ時間に、同じ体重計で体重を量ること
- 血圧と心拍数を **2度**チェックすること：
 - 朝の薬を服用して**1時間**後に。
 - 晩の薬を服用して**1時間**後に。

日付	体重	体温	安静時の心拍数*	血圧**	切開部の状態はどうか

* 安静時の心拍数が **60** 以下、または **100** 以上の場合、心臓外科チームに電話すること。

** 血圧が **140/90** より高い、または **90/60** より低い場合、心臓外科チームに電話すること。

心臓手術後の食餌

あなたが普通食の場合には

- 手術後1ヶ月間:
 - 出来るだけ沢山のカロリーを摂ってください。
 - たんぱく質を沢山食べて下さい。たんぱく質は傷の癒えに役立ちます。
- 手術後1ヶ月以降は、飽和脂肪、コレステロール、トランス脂肪酸の少ない食餌をして下さい。

あなたが糖尿病または高血糖の場合は

- あなたの医師から特に指示がない限り、米国糖尿病協会(ADA)の奨励する食餌をして下さい。
- 毎食前と就寝時の血糖値を記録して下さい。
- 出来るだけ血糖値を正常値に近く維持して下さい。これは、手術後、切開部の癒えを助け感染症にかかるリスク下げます。

あなたが特別食の場合

- あなたの為に処方された特別の食餌療法に従って下さい。
- 質問がある場合にはあなたの栄養士に話して下さい。

心臓手術後の自己管理

あなたがタバコ使用者の場合

タバコにあるニコチンは組織への血流を少なくし傷の癒えを難しくします。

タバコ使用者の方は、喫煙やタバコ使用を止めることを強く勧めます。助けが必要な場合はあなたのかかりつけの医師か UWMC のあなたの医療チームの者に話して下さい。

歩くこと

- あなたが歩くことが出来るのであれば、出来るだけ沢山歩いてください。毎日少なくとも4回歩いて、毎日歩く距離を増やして下さい。
- 歩くことは肺炎の予防になり、筋肉を強くし、身体の癒えに役立ち、血糖値を良い数値に保ちます。
- あなたが出来るのであれば、階段を上がり下りしても大丈夫です。

切開部の手当とシャワー浴について

- 手術後6週間はお風呂に入ること、お湯につかること、水泳、傷口を水につけることをしてはいけません。

- シャワーを浴び、少なくとも1日に一回は切開部をきれいにして下さい。必ず手をきれいに洗い、マイルドな石鹸を使って下さい。感染症のリスクを少なくします。
- 指示がない限り、切開部にローションを塗ったりやガーゼを貼ったりしないで下さい。

胸骨に注意し注意事項に従うこと

- 切開部が胸の中央の場合：
 - 手術後6週間は重さ10ポンド以上の物を持ち上げたり、引っぱり、押ししたりしてはいけません。(1ガロンの水が8ポンド強の重さです。)
 - 手術後12週間は、胸骨にストレスがかかったり、胸骨を曲げるような動きをしてはいけません。これには、自転車に乗る、バッティング、ゴルフ、テニス、ボーリングといった運動を含みます。
- 横向きになって寝てもよいです。
- 胸の中で“ポキット”とか“カチツ”というような感じがしたら、心臓外科チームに電話して下さい。

ご質問は？

あなたからの質問は必要です。何か質問や心配なことはあなたの医師または医療担当者に電話して下さい。

週日午前8時から午後5時の電話は：

心臓外科の看護師：
206.598.8060

心臓外科クリニック：
206.598.8017
(ファックス: 206.598.4669)

心臓外科ペイシエント・ケア・コーディネーター：
206.598.3636

時間外および週末休日は：
206.598.6190 に電話して緊急呼び出し担当の心臓外科のフェロー医を呼びだして下さい。

車の運転

切開部が胸の中央の場合：

- 手術後、少なくとも4週間は車を運転しないで下さい。
- いつから運転をしても良いかはあなたの心臓外科チームに尋ねて下さい。

性行為

あなたが大丈夫だと感じるのであれば性行為を再び始めてもよいです。切開部を守るようにし、胸骨の注意事項に従って下さい。

心臓外科チームに電話する

あなたの心臓外科チームに電話をする必要がある場合：

- 週日の午前8時から午後5時までは、心臓外科外来の看護師、206.598.8060 に電話して下さい。
- 診察時間外、週末、休日は、206.598.6190 に電話して、心臓外科フェロー医を呼び出して下さい。
- その他の電話番号はこのページの“ご質問は？”の欄をご覧ください。



Heart Surgery

Your follow-up care

Patient: _____

Procedure: _____

Surgery Date: _____

Attending Doctor: _____

Follow-up Visit: _____

DAY and DATE

TIME

This handout explains follow-up care after having heart surgery. It includes information about clinic visits, diet, activity, and when to call your Cardiac Surgery Team.

Your Follow-up Visits

With Cardiac Surgery at UWMC Regional Heart Center

See your surgeon or cardiac surgery advanced care practitioner (ACP) about 1 to 2 weeks after surgery.

This follow-up visit may be scheduled before you leave the hospital. Call the clinic at 206.598.8060 to make or reschedule your appointment.

At this visit:

- Your stitches will likely be removed.
- Bring your medicines or a list of your current medicines with you.
- Bring your "Daily Record," on page 3 of this handout, with you.

The Cardiac Surgery Team will monitor most of your medicines for 1 month after surgery or until you visit your primary care provider, whichever is sooner.

With Your Cardiologist

Call your cardiologist's office as soon as you get home after surgery.



You will come to the Regional Heart Center for a follow-up visit about 1 to 2 weeks after your surgery.

You will need to see your cardiologist within 1 month, or sooner, depending on what your healthcare team has advised.

Every person who has cardiac surgery needs to see their cardiologist for:

- An after-surgery checkup
- Cardiac risk reduction
- Ongoing care for cardiac issues such as high blood pressure or heart failure

With Your Primary Care Provider

Schedule a visit with your primary care provider (PCP) within 1 month after your surgery, or sooner if advised to do so. Your PCP will check on health issues that you had before your heart surgery and any new issues that may have developed since your surgery.

When to Call Your Cardiac Surgery Team

Call the Cardiac Surgery Team if you have:

- Fever higher than 101° F (38.5° C)
- Increased redness, swelling, or tenderness around your incision
- An opening in or drainage from your incision
- Fast or slow resting heart rate:
 - Less than 60 beats per minute
 - Or, more than 100 beats per minute
- New onset of *palpitations* (irregular heart beat) or skipped beats
- Return of symptoms you had before surgery, such as angina
- Changes in breathing, or a hard time breathing
- Blood pressure higher than 140/90 or lower than 90/60
- Weight gain of 3 pounds or more within 5 days
- Increased swelling in your feet or ankles
- Been feeling sick to your stomach or are vomiting
- Not been able to take your medicines
- Any questions or concerns that cannot wait until your follow-up visit

The Cardiac Surgery Team is always available to talk about your symptoms or concerns. See page 5 for phone numbers to use during and after clinic hours.

Your Diet After Heart Surgery

If You Are on a Regular Diet

- For 1 month after surgery:
 - Eat as many calories as you can.
 - Eat plenty of protein. Protein helps with wound healing.
- After 1 month, eat a diet that is low in saturated fat, cholesterol, and trans-fatty acid.

If You Have Diabetes or High Blood Sugar

- Eat the diet that is recommended by the American Diabetes Association (ADA), unless your doctor tells you otherwise.
- Record your blood sugar levels before meals and at bedtime.
- Keep your blood sugar levels as close to normal as you can. This helps your incision heal and lowers your risk for infection after surgery.

If You Are on a Special Diet

- Follow the special diet that has been prescribed for you.
- Talk with your dietitian if you have any questions.

Self-care After Heart Surgery

If You Use Tobacco

The nicotine in tobacco reduces blood flow to your tissues and makes it hard for your wound to heal.

If you use tobacco, we strongly encourage you to quit smoking or using tobacco of any kind. If you need help, talk with your primary care provider or someone on your healthcare team at UWMC.

Walking

- If you are able, walk as much as possible. Walk at least 4 times every day, and increase the distance of your walks every day.
- Walking helps prevent pneumonia, strengthens muscles, helps your body heal, and keeps your blood sugar at better levels.
- It is OK to walk up and down stairs, if you are able.

Incision Care and Taking a Shower

- For 6 weeks after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision.

- Take a shower and clean your incision at least once a day. **Be sure your hands are clean and that you use a mild soap.** This will reduce your risk of infection.
- Do **not** use lotions or bandages on your incision unless you are told to do so.

Be Careful and Follow Sternal Precautions

- If your incision is in the center of your chest:
 - For 6 weeks after your surgery, do **not** lift, pull, or push anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of water weighs a little more than 8 pounds.)
 - For 12 weeks after surgery, do **not** do any activities that may stress or twist your sternum. This includes activities such as riding a bike, batting, golfing, tennis, or bowling.
- You may lie and sleep on your side.
- Call the Cardiac Surgery Team if you feel “popping” or “clicking” in your chest.

Driving

If your incision is in the center of your chest:

- Do **not** drive for at least 4 weeks after your surgery.
- Ask your Cardiac Surgery Team when you can drive again.

Sexual Activity

You may resume sexual activity when you feel comfortable doing so. Take care to protect your incision and follow your sternal precautions.

Calling Your Cardiac Surgery Team

If you need to call your Cardiac Surgery Team:

- **Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m.**, call the Cardiac Surgery Outpatient Nurse at 206.598.8060.
- **After hours and on weekends and holidays**, call 206.598.6190 and ask for the Cardiac Surgery Fellow on call to be paged.
- See other phone numbers in the “Questions” box on this page.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call:

Cardiac Surgery Nurse:
206.598.8060

Cardiac Surgery Clinic:
206.598.8017
(Fax: 206.598.4669)

Cardiac Surgery Patient Care Coordinator: 206.598.3636

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Cardiac Surgery Fellow on call to be paged.