



심장 수술

귀하의 차후관리

환자 이름: _____

수술명: _____

수술받은 날: _____

집도의: _____

차후관리 방문일: _____

요일과 날짜

시간

이 인쇄물은 심장수술을 받은 이후의 차후관리에 대하여 설명합니다. 이것에는 클리닉 방문과 식이요법과 활동과 언제 심장수술팀에게 전화해야 하는지에 관한 정보가 포함되어 있습니다.

귀하의 차후관리 방문

워싱턴대학 병원 심장센터에서의 심장수술을 받았을 경우

대략 수술받고 1 주일에서 2 주일 이후에 담당 외과이나 심장수술 고급 진료인(ACP)을 보십시오.

이 차후관리 방문은 퇴원하기 전에 예약이 잡힐 수도 있습니다. 예약이나 예약일 변경은 클리닉에 206.598.8060 으로 전화하십시오.

클리닉에 오시면:

- 환자분의 실밥이 제거될 수도 있습니다.
- 복용하고 있는 약들의 약병들을 가지고 오거나 최근의 약목록을 가지고 오십시오.
- 이 인쇄물의 3 페이지에 있는 "일지"를 가지고 오십시오.

심장외과팀은 수술 이후 1 달 동안, 또는 환자분이 주치의를 볼 때까지 어느 쪽이 먼저이든지 환자분이 복용하는 대부분의 약들을 모니터할 것입니다.



환자분은 수술 이후 1-2 주일 정도 되면 후속관리를 받으러 심장센터로 오실 것입니다.

담당 심장과 의사와 함께

수술 이후 집에 도착하자마자 심장과 의사의 클리닉에 전화하십시오.

환자분은 환자분의 진료팀이 권고한 것에 따라서 1 달 이내 아니면 더 빨리 담당 심장과 의사를 만나야 할 것입니다.

심장수술을 받은 모든 사람은 담당 심장의를 다음과 같은 이유로 만날 필요가 있습니다:

- 수술 이후의 회복상태 확인을 위하여
- 심장과 관련된 위험성을 줄이기 위하여
- 고혈압이나 심부전증과 같은 심장문제를 위한 지속적인 관리

주치의와 함께

수술 이후 한달 이내로 아니면 더 일찍 보라고 권고받은대로 주치의(PCP)를 보는 예약을 하십시오. 환자분의 주치의는 환자분이 수술 이전에 갖고 있던 건강문제와 수술받은 때부터 생겼을 수도 있는 새로운 문제를 살펴줄 것입니다.

심장외과팀에게 전화해야 할 경우

다음과 같은 증세가 있으면 심장외과팀에게 전화하십시오:

- 101° F (38.5° C)보다 더 높은 열이 날 때
- 절개선 주위의 붉은기나 부종이나 만지면 아픈것이 더 증가할 때
- 절개선이 벌어지거나 진물이 날 때
- 편히 쉬고 있는 상태에서의 심장박동이 너무 빠르거나 느릴 경우:
 - 분당 60 보다 적음
 - 분당 100 보다 많음
- 심계항진(부정맥)이나 박동이 건너뛰는 문제가 새로 생김
- 협심증과 같은 수술 이전에 있었던 증세가 다시 나타남
- 숨쉬는 것에 변화가 오거나 숨쉬기가 힘들
- 혈압이 140/90 보다 높거나 90/60 보다 낮음
- 5 일 이내에 체중이 3 파운드나 그 이상 증가함
- 발이나 발목이 붓는 것이 더 증가함
- 속이 메스거리거나 구토함
- 약을 복용할 수가 없음
- 후속관리 방문까지 기다릴 수 없는 질문이나 걱정거리가 있음

심장외과팀은 언제나 환자분의 증세나 걱정되는 것에 대하여 상담할 수 있게 연락이 가능합니다. 업무시간과 업무외 시간에 이용할 전화번호는 5 페이지를 참고하십시오.

일지

체중과 체온과 안정시의 심박수와 혈압과 절개선의 상태를 기록하기 위해서는 다음의 차트를 이용하십시오. 명심하실 것은:

- 매일 동일한 체중기로 동일한 시간대에 몸무게를 재십시오.
- 하루 두 번 혈압과 심장박동수를 확인하십시오:
 - 아침에 복용하는 약들을 복용하고 1 시간 후에
 - 저녁에 복용하는 약들을 복용하고 1 시간 후에

날자	체중	체온	안정시 심박수*	혈압**	수술절개선의 상태

* 안정시 심박수가 60 이하이거나 100 이상이면 심장외과팀에게 전화하십시오.

** 혈압이 140/90 보다 높거나 90/60 보다 낮으면 심장외과팀에게 전화하십시오.

심장수술 이후의 식사

일반식을 하시는 경우

- 수술 이후 한달 동안:
 - 되도록이면 최대한으로 열량을 섭취하십시오.
 - 단백질을 충분히 드십시오. 단백질은 상처를 낮게하는 것을 돕습니다.
- 한달이 지나면 포화지방산과 콜레스테롤과 중성지방산의 수치가 낮은 음식을 섭취하십시오.

당뇨나 고혈당 문제가 있을 경우

- 담당의가 다르게 말하지 않는 한 미국의 당뇨협회(ADA)에서 권장하는 식이요법으로 식사를 하십시오.
- 식전과 취침전 혈당수치를 기록하십시오.
- 할 수 있는 한 혈당수치를 정상에 가깝게 유지하십시오. 이것은 수술 이후 절개선이 아무는 것과 감염의 위험성을 낮추는 것을 돕습니다.

특별식을 하시는 경우

- 의사의 처방대로 특별식을 따라 하십시오.
- 문의하실 것이 있으시면 담당 영양사와 상담하십시오.

심장수술 이후의 자신의 건강관리

담배제품을 쓰는 경우

담배에 들어있는 니코틴은 조직으로의 혈액이 흐르는 것을 감소시키고 상처가 아무는 것을 어렵게 합니다.

담배제품을 사용하시면 담배피는 것을 끊거나 그외의 다른 담배제품의 사용을 중단하기를 강력하게 장려합니다. 도움이 필요하시면 주치의와 상담하시거나 UWMC의 담당의료팀에 속한 사람과 상담하십시오.

걷기

- 할 수 있다면 걸을 수 있는 만큼 걸으십시오. 매일 적어도 4 번 걷고 매일 걷는 거리를 늘리십시오.
- 걷기는 폐렴을 예방하고 근육을 강화시키고 몸이 회복되는 것을 돕고 혈당을 더 좋은 수치로 유지시키는 것을 돕습니다.
- 할 수 있다면 계단을 오르내리는 것은 괜찮습니다.

절개선 관리와 샤워하기

- 수술 이후 6 주 동안은 목욕을 하거나 자쿠지에 들어가거나 수영을 하거나 절개부위를 물에 불리지 **마십시오**.
- 적어도 하루에 한번 샤워를 하고 절개부위를 씻으십시오. **손은 반드시 깨끗이 씻고 순한 비누를 사용하십시오**. 이렇게 하는 것이 감염증의 위험을 감소시킬 것입니다.
- 그렇게 하라고 지시받지 않는 한 로손이나 반창고를 절개부위에 사용하지 **마십시오**.

조심하시고 흉골 예방책을 따르십시오

- 절개선이 가슴의 중앙에 있다면:
 - 수술 이후 6 주 동안, 10 파운드보다 더 나가는 것을 들어 올리거나 당기거나 밀지 **마십시오**. (1 갤론의 물은 8 파운드보다 조금 적게 나갑니다.)
 - 수술 이후 12 주 동안, 가슴뼈에 스트레스를 주거나 비틀리게 하는 활동을 하지 **마십시오**. 이것은 자전거를 타거나 공을 때리거나 골프를 하거나 테니스를 하거나 보울링을 하는 것과 같은 활동들이 포함됩니다.
- 옆으로 눕거나 주무셔도 됩니다.
- 가슴에서 평소리나 딸각하는 소리가 나는 것을 느끼면 심장외과팀에게 전화하십시오.

운전

절개선이 가슴의 중앙에 있으면:

- 수술 이후 적어도 4 주 동안 운전하지 **마십시오**.
- 언제부터 다시 운전을 할 수 있는지 심장외과팀에게 물어보십시오.

성생활

그것을 하는 것이 편안하게 느껴질 때 성생활을 다시 시작하셔도 됩니다. 절개부위를 보호하고 가슴뼈 예방책을 따라하십시오.

심장외과 팀에게 전화할 경우

심장외과 팀에게 전화할 필요가 있으면:

- **주중에는 오전 8시부터 오후 5시까지** 206-598-8060 으로 심장외과 외래진료 간호사에게 전화하십시오.
- **업무 이후의 시간과 주말과 휴일에는** 206-598-6190 으로 전화해서 심장외과 펠로우를 호출해 달라고 요청하십시오.
- 이 페이지의 "문의사항" 칸에 있는 다른 전화번호를 참고하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 걱정되는 것이 있으시면 담당의나 의료제공자에게 전화하십시오.

주중에는 오전 8시부터 오후 5시까지 전화하십시오:

심장외과 간호사: 206.598.8060

심장외과 클리닉: 206.598.8017
(Fax: 206.598.4669)

심장외과 환자관리 코디네이터:
206.598.3636

업무외의 시간과 주말과 휴일은
206.598.6190 으로 전화해서
심장외과 당직 펠로우를 호출해
달라고 요청하십시오.

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.

Daily Record

Use this chart to record your weight, temperature, resting heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Be sure to:

- Weigh yourself at the same time and with the same scale every day
- Check your blood pressure and heart rate twice:
 - 1 hour after you take your morning medicines
 - 1 hour after you take your evening medicines

Date	Weight	Temperature	Heart Rate at Rest*	Blood Pressure**	How Your Incision Looks

* Call your Cardiac Surgery Team if your resting heart rate is lower than 60 or higher than 100.

** Call your Cardiac Surgery Team if your blood pressure is higher than 140/90 or lower than 90/60.

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.