

대동맥 수술 후

회복 및 후속관리

이 유인물은 워싱턴 대학 메디컬 센터(UWMC)-몬트레이크 캠퍼스에서 대동맥 수술을 받은 후의 회복과 후속관리를 설명합니다.

귀하의 심장 수술

환자명: _____

수술명: _____

수술 날짜: _____

집도의: _____

후속 관리 방문

후속 관리 방문: _____

날짜 및 요일

시간



이 유인물의 디지털
사본을 원할 경우 핸드폰
카메라로 스캔하십시오.



대동맥 수술 후 회복에 대한 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 심장과의 상담하십시오.

전화해야 할 때

업무 종료 후, 주말, 및 휴일에 **위급한 우려사항이나 증세**가 있을 경우 **206.598.6190** 으로 전화해서 당직 심장외과 의료인 호출을 요청하십시오.

다음과 같은 증세가 있을 경우 주중 오전 8시부터 오후 4시 30분 사이에는 206.598.8060 으로 심장외과 담당 간호사에게 전화하십시오:

- 101°F (38.5°C) 이상의 열이 남
- 절개부위에 새로이 발적, 부기, 또는 압통이 생김
- 절개한 곳이 벌어지거나 분비물이 있음
- 혈압이 120/80 이상이거나 90/60 미만 (또는 담당의가 조언한 대로)
- 휴식기 심박수가 분당 60 미만이거나 100 이상일 경우
- 5일 이내에 체중이 3 파운드나 그 이상 증가하거나 지속적으로 체중이 늘 경우
- 가슴에 “터지는” 또는 “딸깍거리는” 느낌이 있을 경우
- 호흡에 변화가 있거나 숨이 가쁠 경우
- 새로운 **심계항진**(증불규칙적인 심장박동) 또는 심장박동이 건너 뛴 경우
- 흉통이 재발하거나 복부나 등에 심각한 통증이 있을 경우
- 발, 발목, 또는 복부의 부종 증가
- 속이 불편하거나 메스껍거나 구토할 때
- 약을 복용하는 데 문제가 있을 경우

자가 관리

- 매일 샤워하십시오. 절개부위를 비누와 물로 부드럽게 씻으십시오. 살살 두드려서 물기를 닦으십시오.
- 매일 체중, 체온, 휴식기 심박수, 혈압, 및 절개부위 상태를 계속 기록하십시오. 이 유인물의 7~8 페이지에 있는 **기록 일지**에 적으십시오.
- 하루에 4번 걸으십시오. 서서히 활동량을 늘리십시오.
- 심장박동수나 호흡수를 증가시키는 활동을 피하십시오.
- 활동 가이드라인을 따르십시오. (이 유인물의 4 페이지 참조)
- 일일 활동량을 기록하기 위해서 9 페이지에 있는 “운동 일지”를 사용하십시오.
- 통증이 있을 때와 치료를 어떻게 했는가를 기록할 때 이 유인물의 10 페이지에 있는 “통증 일지”를 사용하십시오.

심장 연구소 후속 관리 방문

대동맥 수술팀은 수술 후 첫 30 일 동안 귀하의 건강관리를 모니터링할 것입니다. 담당 치료팀은 집도의, 전문의료인(APPs), 및 간호사를 포함합니다.

퇴원한 후 1~2 주가 되면 집도이나 APP 를 봐야 할 것입니다. 이 방문은 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 에 있는 UWMC – Montlake 심장연구소에서 보게 될 것입니다. 이 방문에서 우리는 상처가 아무는 것과 회복과정을 확인할 것입니다. 또한 남아있을 수도 있는 실밥도 제거할 것입니다.

후속관리 예약이 없거나 예약을 변경해야 할 경우: 주중 오전 8시부터 오후 4시 반 사이에 206.598.8060 으로 심장외과 담당 간호사에게 전화하십시오.

가지고 올 것들

후속관리 방문에 다음의 것들을 지참하고 오십시오:

- 현재 복용하고 있는 모든 약들을 약병째로
- 이 유인물에 있는, 기록하는 데 사용한 "일일 일지", "운동 일지", 및 "통증 일지"
- 담당 심장외과 팀에게 묻고 싶은 질문의 목록

정기적인 후속관리

후속관리 방문 후 우리는 수시로 귀하의 대동맥을 계속 모니터링할 것입니다. 다른 방문 시기는 귀하의 진단, 수술, 및 필요한 치료를 바탕으로 결정될 것입니다.

후속관리 스케줄

아래의 스케줄은 환자분들이 흔히 받는 후속관리를 보여줍니다. 담당 집도이는 다른 스케줄을 줄 수도 있고, 아니면 추가적인 클리닉 방문이나 검사를 스케줄할 수도 있습니다.

수술	후속관리 스케줄
대동맥 박리(대동맥의 내벽이 찢어짐) 때문에 하는 응급 (계획되지 않은) 수술	• 한 달 후 컴퓨터 단층촬영 혈관 조영술(CTA)로 가슴 사진을 새로 찍음 • 한 달 후 클리닉 방문 • 수술 후 일년이 되면 CTA 및 클리닉 방문 • 영상 및 클리닉 방문으로 연례 모니터링
대동맥을 고치기 위한 선택적 (계획된) 수술	• 한 달 후 컴퓨터 단층촬영 혈관 조영술(CTA)로 가슴 사진을 새로 찍음 • 한 달 후 클리닉 방문 • 수술 후 일년이 되면 CTA 및 클리닉 방문 • 영상 및 클리닉 방문으로 연례 모니터링
대동맥을 고치기 위한 선택적 수술 그리고 데이비드 V 시술	• 3~4 개월 이내에 가슴 CTA 를 다시 찍음 • 3~4 개월 이내에 제한적 심장초음파(에코) 검사 • 3~4 개월 이내에 클리닉 방문 • 수술 후 일년이 되면 에코 및 클리닉 방문 • 연례 에코 및 심장 전문의 방문

담당 심장 전문의에게로 관리 이양

수술 후 약 30 일 뒤에 담당 *심장 전문의*/ 또는 주치의(PCP)가 귀하의 약물치료와 장기적인 심장 관리를 인수받기 시작할 것입니다.

대동맥 수술 후 담당 심장 전문의와의 정기적인 후속관리 방문은 중요합니다. 귀하의 혈압약을 관리할 의료제공자가 반드시 있어야 합니다. **대동맥 문제의 위험을 감소시키기 위해서 여생은 혈압을 조절해야 할 것입니다.**

심장 전문의가 없을 경우: 거주 지역의 심장 전문의를 찾는 것을 도와달라고 담당 심장외과 팀, 주치의, 또는 의료보험 회사에게 문의하십시오.

약 리필

담당 심장 외과 팀은 귀하가 퇴원할 때 새로운 약을 시작할 수도 있습니다. 이 약이 얼마 남지 않은 경우 2 주 후속관리 방문 시 담당 심장외과 의료 제공자에게 말하십시오. 주치의나 심장 전문의를 볼 때는 그들의 클리닉에 약 리필을 문의하십시오.

심장 재활

심장 재활은 수술 후 회복과 심장이 건강을 되찾는 것을 도울 특별한 *재활* 프로그램입니다.

- 대동맥만 수술한 경우 심장 재활 치료 자격이 충분하지 않습니다.
- 대동맥과 심장판막 둘 다에 관련된 수술을 한 경우 심장 재활 치료 의뢰 자격이 될 수도 있습니다.

심장 재활 자격이 있는 경우: 일반적으로 귀하가 아직 입원하고 있는 동안 담당 물리 치료팀이 재활 치료를 의뢰할 것입니다. 수술 후 약 4~6 주 정도가 되면 심장 재활을 시작할 수 있습니다. 대부분의 환자분들은 최대 12 주까지 일주일에 1~3 회 정도 재활 치료를 받습니다.

재활 계획은 귀하의 필요에 따라 결정될 것입니다. 질문이 있을 경우 담당 치료팀에게 문의해 주십시오.

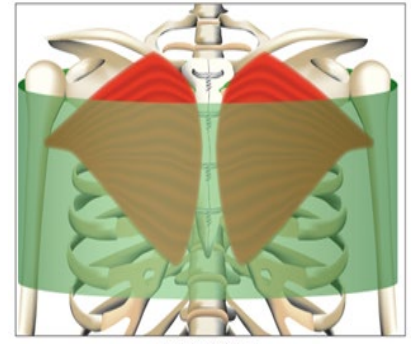
활동 지침

수술 후 가슴뼈(흉골)가 아무는 데 약 3 개월 정도 걸릴 것입니다. 회복을 돕기 위해서 **12 주동안** “튜브 안에서”의 동작을 유지할 것을 유념하십시오.

“튜브 이내에서의 동작 유지”는 수술 후 *흉골*(가슴뼈)이 아무는 동안 팔들을 사용하는 방법과 그곳에 부담감을 줄이는 방법을 기억하는 데 도움이 되는 문구입니다. (다음의 그림 참조)

목표는 하중을 견디는 동작으로 **위팔을 몸에 가까이 유지**하는 것입니다. 하중을 가하지 않는 동작은 튜브 바깥으로 팔을 움직일 수 있습니다. 담당 치료사가 귀하에게 알맞는 움직임으로 수정하는 것을 도울 것입니다.

- 들기, 밀기, 또는 당기기 등의 모든 하중을 견디는 동작들은 위쪽 팔들을 가슴 가까이 붙이고(튜브 이내에서) 양팔을 사용하십시오.
- 들기, 밀기, 또는 당기기과 같은 동작과 관련되지 않는 작업을 수행할 때는 팔을 자유로이 움직일 수 있습니다. 통증은 동작을 중단하거나 활동을 변경시켜야 하는 신호입니다.
- 체중 제한은 없지만 천천히 활동을 시작해야 합니다. 통증은 활동을 중단하거나 변경해야 하는 신호입니다. 통증이 갑작스럽고 급격하게 증가하는 것을 기대하지는 않지만 약간의 쓰라림은 예상됩니다.
- 4 주 동안 운전하지 **마십시오**.

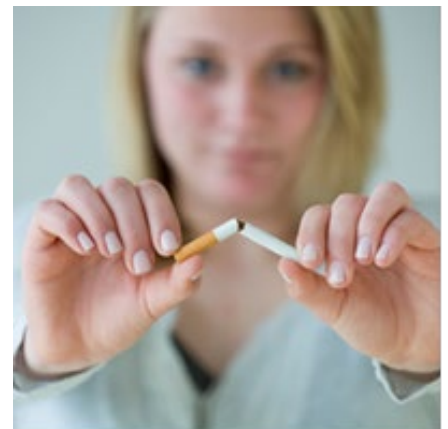


"튜브"는 위팔, 가슴뼈, 및 붙어있는 근육 주변 부위를 말합니다.

대동맥 수술 후의 식이요법

대부분의 환자분들은 대동맥 수술 후 식욕이 저하됩니다. 하지만 몸이 회복되는 것을 돕기 위해서 건강식을 하는 것은 중요합니다. 최상의 회복을 위해서 다음의 회복 식이요법을 따르십시오:

- **충분한 단백질 섭취.** 단백질은 상처가 아무는 것을 돕습니다. 고단백 음식은 생선, 닭고기, 소고기 살코기, 땅콩버터, 콩류, 콩과식물류, 치즈, 우유, 요거트, 및 달걀을 포함합니다. 부스트 또는 엔슈어와 같은 단백질 음료나 과일, 우유, 및 단백질 파우더로 단백질 셰이크를 만들어서 마실 수 있습니다.
- 변비를 예방하기 위해서 **충분한 섬유질 및 수분 섭취를 하십시오.** 섬유질이 들은 음식은 과일, 야채, 푸성귀, 및 미정백 곡물 등을 포함합니다.
- **포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤, 및 염분을 제한하십시오.** 올리브, 카놀라, 야채, 또는 포도씨 기름으로 요리를 하십시오. 가공식품을 피하십시오. 델리 육류 및 냉동 식과 같은 많은 가공식품은 염분 함량이 높습니다.
- **설탕 첨가를 피하십시오.** 탄산음료, 사탕, 및 제빵류를 피하십시오. 빵, 밥, 및 감자 섭취를 제한하십시오. 여분의 당분은 지방으로 전환됩니다. 이것은 체중증가를 유발하고 상처가 아무는 것을 더다게 하고 콜레스테롤 문제를 일으킵니다.
- **당뇨병이 있으면** 주치의가 달리 말하지 않는 한 미국 당뇨병 협회(ADA)의 식이요법을 따르십시오. 식사 및 취침 전에 혈당을 반드시 확인하십시오. 혈당을 잘 조절하는 것은 치유에 중요합니다. 당뇨병과 혈당 관리에 문제가 있는 경우 주치 의와 상담하십시오.



우리는 흡연, 전자담배, 또는 니코틴이 들어있는 모든 제품을 끊을 것을 강력하게 권장합니다.

담배, 흡연, 및 전자 담배

담배에 들어있는 니코틴은 조직으로 혈액이 공급되는 것을 감소시킵니다. 이것은 상처가 아무는 것을 힘들게 합니다.

흡연, 전자담배, 또는 모든 종류의 담배 제품을 사용하는 경우 끊을 것을 강력하게 권장합니다. 금연하는 것에 도움이 필요한 경우 UWMC 담당 진료팀이나 주치 의와 상담하십시오. 금연을 지원받을 수 있는 많은 자료가 있습니다.

성생활

본인이 괜찮다고 느낄 때 성생활을 재개해도 됩니다. 이 유인물에 있는 모든 지침을 반드시 따르십시오. 절개부위는 청결하고 안전하게 유지하십시오.

수술 후 통증 관리

회복하는 동안 통증을 관리하는 것은 매우 중요합니다. 귀하는 폐렴이나 혈전증과 같은 문제를 예방하기 위해서 움직일 수 있어야 하고 걸을 수 있어야 하고 심호흡을 할 수 있어야 합니다.

퇴원할 때 우리는 회복하는 동안 도움이 될 약들을 처방할 것입니다. 처방은 옥시코돈과 같은 오피오이드 뿐만 아니라 타이레놀과 같은 진통제가 포함될 수도 있습니다.

필요한 경우 우리는 근육 이완제나 신경통에 도움이 되는 약들도 처방할 수도 있습니다. 집에서 따를 수 있도록 갱신된 약목록을 드릴 것입니다.

아이뷰프로펜이나 다른 일반 의약품일지라도 다른 약들을 복용하기 **전에** 심장외과팀과 상담하십시오. 담당 의료인은 이것들을 복용하는 것이 안전한지를 말해줄 것입니다.

약을 복용하는 것 외에 통증에 도움이 되는 다른 방법들이 있습니다. 온찜질, 가벼운 스트레칭, 걷기, 명상, 및 차분한 음악 듣기 등을 시도해 보십시오. 우리의 유인물 "통증 관리: 비약물적 선택지" 및 "심장 수술 후 통증 관리"를 요청하십시오.

오피오이드

오피오이드 진통제(옥시코돈과 같은)를 처방받은 경우 필요한 **때만** 복용하십시오. 통증 완화에 타이레놀, 온찜질, 또는 냉찜질과 같은 다른 선택지가 있을 경우 오피오이드를 복용할 필요가 없습니다.

우리는 오피오이드를 점진적으로 줄이는 방법(서서히 중단함)을 설명할 것입니다. 수술 후 1~2 주가 되면서 감량을 시작할 것입니다. 대부분의 환자분들은 수술 2 주 후 후속관리 방문에 집도의를 볼 때쯤이면 오피오이드를 더 이상 복용하지 않습니다. 일반적으로 오피오이드는 일단 약이 떨어지면 재처방되지 않습니다.

수술 후 통증 관리에 문제가 있을 경우 심장외과 클리닉 담당 간호사와 상담해 주십시오.



통증 관리에 대한 모든 질문은 담당 진료팀과 상담하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료 제공자에게 전화하십시오.

주중 오전 8 시부터 오후 4 시 반 사이: 206.598.8060 으로 심장외과 담당 간호사에게 전화하십시오.

주말, 휴일, 업무 종료 후의 위급한 우려사항: 206.598.6190 으로 전화해서 심장외과 당직 의료인 호출을 요청하십시오.

위급하지 않은 질문: 마이차트를 통해서 담당 의료팀에게 연락해 주십시오.

일일 기록

체중, 체온, 휴식기 심장박동수, 혈압, 및 절개부위 상태에 대한 기록하는 데 이 차트를 사용하십시오.

다음의 사항들에 주의해 주십시오:

- 매일 같은 시간(기상 후 곧바로)에 같은 체중계를 써서 체중을 재십시오.
- 심장과 혈압에 대한 약을 복용하고 **2~4 시간 지난 후** 혈압과 심박수를 확인하십시오.

[illegible]

일일 기록

체중, 체온, 휴식기 심장박동수, 혈압, 및 절개부위 상태에 대한 기록하는 데 이 차트를 사용하십시오.
다음의 사항들에 주의해 주십시오:

- 매일 같은 시간(기상 후 곧바로)에 같은 체중계를 써서 체중을 재십시오.
- 심장과 혈압에 대한 약을 복용하고 **2~4 시간 지난 후** 혈압과 심박수를 확인하십시오.

날짜	체중	체온	휴식기 심박수	혈압	절개 부위 상태

운동 일지

날짜	운동의 종류	운동 시간	운동 속도 <i>천천히, 중간 뜸, 힘든</i>	휴식기 심박수	운동 후 심박수

통증 일지

[illegible]

After Aortic Surgery

Your recovery and follow-up care

UW Medicine
UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

This handout explains recovery and follow-up care after having aortic surgery at University of Washington Medical Center (UWMC) - Montlake campus.



*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

Your Cardiac Surgery

Patient: _____

Surgery: _____

Surgery date: _____

Surgeon: _____

Your Follow-up Visit

Follow-up visit: _____

Day and Date

Time



Talk with your heart doctor if you have any questions or concerns about your recovery after aortic surgery.

When to Call

For urgent concerns or symptoms after hours and on weekends and holidays, call **206.598.6190** and ask to page the Cardiac Surgery provider on call.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call your Cardiac Surgery clinic nurse at 206.598.8060 if you have any of these symptoms:

- Fever higher than 101°F (38.5°C)
- New redness, swelling, or tenderness around your incision(s)
- An opening in your incision, or new drainage from the site
- Blood pressure higher than 120/80, or lower than 90/60 (or what your doctor tells you)
- Resting heart rate less than 60 or more than 100 beats per minute
- Weight gain of 3 pounds or more over 5 days, or steady weight gain
- “Popping” or “clicking” feeling in your chest
- Breathing changes or shortness of breath
- New *palpitations* (irregular heartbeat) or skipped beats
- Return of chest pain, or severe pain in your belly or back
- Increased swelling in your feet, ankles, or belly
- Feeling sick to your stomach, feeling nauseated, or vomiting
- Trouble taking your medicine

Self-Care

- Shower every day. Gently wash your incision with soap and water. Pat dry.
- Keep track of your daily weight, temperature, resting heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Write these numbers in the *Daily Record* on pages 7 and 8 of this handout.
- Walk 4 times a day. Slowly increase your activity.
- Avoid activity that increases your heart or breathing rate.
- Follow activity guidelines (see page 4 of this handout).
- Use the “Exercise Log” on page 9 of this handout to track your daily activity.
- Use the “Pain Log” on page 10 of this handout to track when you have pain, and how you treat it.

Follow-up Visits at the Heart Institute

The Aortic Surgery team will monitor your care during the first 30 days after surgery. Your care team includes your surgeon, advanced practice providers (APPs), and nurses.

You will need to see your surgeon or APP 1 to 2 weeks after you go home from the hospital. This visit will be at the Heart Institute at UWMC - Montlake, 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195. At this visit, we will check your healing and progress. We will also remove any sutures (stitches) that you still have.

If you do not have a follow-up appointment or need to reschedule: Call your Cardiac Surgery clinic nurse at 206.598.8060 weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m..

What to Bring

Bring these items to your follow-up visit:

- Bottles of all the medicines you are currently taking
- Your “Daily Record”, “Exercise Log”, and “Pain Log” from this handout.
- A list of questions you want to ask your Cardiac Surgery Team

Regular Follow-up

After your follow-up visit, we will keep monitoring your aorta from time to time. The timing of other visits will be based on your diagnosis, surgery, and care needs.

Follow-up Care Schedules

The schedules below show the follow-up care patients usually have. Your surgeon may give you a different schedule, or they may schedule additional clinic visits or tests.

Your Surgery	Follow-up Care Schedule
Emergent (unplanned) surgery for an <i>aortic dissection</i> (a tear in the aorta’s inner wall)	• A new computed tomography angiogram (CTA) of your chest in 1 month • Clinic visit in 1 month • CTA and clinic visit 1 year after your surgery • Yearly monitoring with imaging and clinic visit
Elective (planned) surgery to repair your aorta	• A new computed tomography angiogram (CTA) of your chest in 1 month • Clinic visit in 1 month • CTA and clinic visit 1 year after your surgery • Yearly monitoring with imaging and clinic visit
Elective surgery to repair your aorta AND A David V procedure	• Repeat CTA of your chest in 3 to 4 months • Limited echocardiogram (echo) in 3 to 4 months • Clinic visit in 3 to 4 months • Echo and clinic visit 1 year from your surgery • Yearly echo and visit with your cardiologist

Transitioning to Your Cardiologist for Care

About 30 days after your surgery, your *cardiologist* (heart doctor) or primary care provider (PCP) will start to manage your medicines and take over your long-term heart care.

It is important to have regular follow-up visits with your cardiologist after aortic surgery. You **must** have a provider who manages your blood pressure medicines. **You will need to control your blood pressure for the rest of your life to reduce the risk of problems with your aorta.**

If you do not have a cardiologist: Ask your Cardiac Surgery Care Team, PCP, or insurance company to help you find a cardiologist in your area.

Medicine Refills

Your cardiac surgery team might start new medicines when you go home from the hospital. If you are running low on these medicines, please tell your cardiac surgery provider at your 2-week follow-up visit. When you see your PCP or cardiologist, ask their office for medicine refills.

Cardiac Rehab

Cardiac Rehab is a special *rehabilitation* (rehab) program that will help you recover and regain your heart health after surgery.

- If you had surgery **only** on your aorta, you do not qualify for cardiac rehab.
- If you had surgery that involved **both your aorta and a heart valve**, you may qualify for a referral to cardiac rehab.

If you qualify for Cardiac Rehab: Usually, your physical therapy team will refer you for rehab while you are still in the hospital. You can start cardiac rehab about 4 to 6 weeks after your surgery. Most patients have rehab sessions 1 to 3 times a week for up to 12 weeks.

Your rehab plan will be based on your needs. Please ask your care team if you have questions.

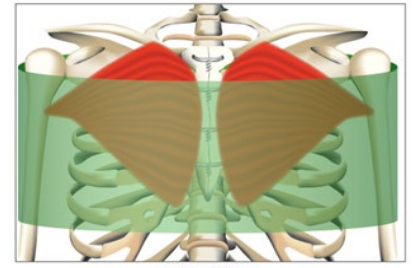
Activity Guidelines

After surgery, it will take about 3 months for your breastbone (sternum) to heal. To help your recovery, remember to keep your movements “in the tube” **for 12 weeks**.

“Keep your Move in the Tube” is a phrase to help you remember how to use your arms and reduce stress on your *sternum* (breastbone) while it heals after surgery (see picture on the next page).

The goal is to **keep your upper arms close to your body** with load-bearing movements. You can move your arms outside the tube with non-load-bearing movements. Your therapists will help you modify activities specific to you.

- For all load-bearing movements such as lifting, pushing, or pulling, keep your upper arms close to your chest (in the tube) and use both arms.
- When performing tasks that do not involve lifting, pushing, or pulling, you can move your arms freely. Move slowly and listen to your body. Pain is a signal to stop or change the activity.
- There are no weight restrictions, but you should ease slowly into activities. Pain is a signal to stop or change the activity. We do not expect a sudden, sharp increase in pain. We do expect soreness.
- Do **not** drive for 4 weeks.



The “tube” is the area around your upper arms, sternum, and the attached muscles.

Your Diet After Aortic Surgery

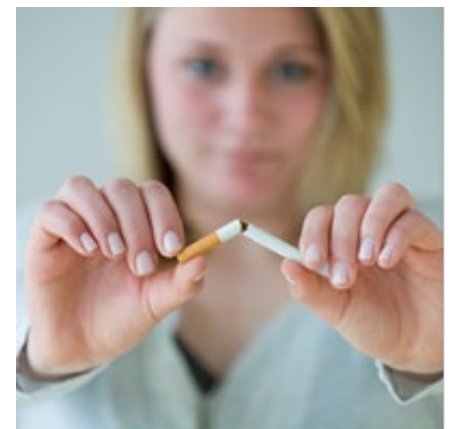
Most patients have a lower appetite after aortic surgery. But it is important to eat healthy foods to help your body heal. Follow this recovery diet for best healing:

- **Eat plenty of protein.** Protein helps with wound healing. Foods high in protein include fish, chicken, lean cuts of beef, peanut butter, beans, legumes, cheese, milk, yogurt, and eggs. You can also drink a protein drink like Boost or Ensure, or make protein shakes with fruit, milk, and protein powder.
- **Eat lots of fiber and drink fluids** to prevent constipation. Foods with fiber include fruits, vegetables, leafy greens, and whole grains.
- **Limit saturated fat, trans fat, cholesterol, and sodium.** Cook with olive, canola, vegetable, or grapeseed oil. Avoid processed foods. Many processed foods like deli meat and frozen meals are high in sodium.
- **Avoid added sugar.** Avoid soda, candy, and pastries. Limit breads, rice, and potatoes. Extra sugar in the body is turned into fat. This causes weight gain, slows healing, and causes problems with your cholesterol.
- **If you are a diabetic,** follow the American Diabetes Association (ADA) diet, unless your doctor tells you otherwise. Be sure to check your blood sugar before meals and at bedtime. Good blood sugar control is important for healing. If you are having trouble managing your diabetes and blood sugars, please talk with your PCP.

Tobacco, Smoking, and Vaping

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

If you smoke, vape, or use tobacco of any kind, we strongly recommend that you quit. If you need help quitting, talk with your UWMC care team or your PCP. There are many resources available to help you quit.



We strongly advise you to quit smoking, vaping, or using any products that contain nicotine.

Sexual Activity

You may resume sexual activity when you feel ready. Make sure you follow all the instructions in this handout. Keep your incisions clean and safe.

Managing Pain After Surgery

It is very important to manage your pain while you recover. You need to be able to move around, walk, and breathe deeply to prevent problems like pneumonia or blood clots.

When you go home, we will give you medicine to help with pain while you recover. Your prescriptions might include pain relievers such as Tylenol, as well as opioids such as oxycodone.

If needed, we may also prescribe medicines to relax your muscles or to help nerve pain. We will give you an updated medicine list to follow when you are home.

Talk with your cardiac surgery team **before** you take any other medicine, even ibuprofen or other over-the-counter medicines. Your provider will tell you if it is safe to take these.

There are other ways to help your pain besides taking medicine. Try heat therapy, gentle stretching, walking, meditation, and listening to calming music. Ask for our handouts “Managing Pain: Non-medicine options” and “Managing Pain After Heart Surgery.”



Talk with your care team if you have any questions about managing your pain.

Opioids

If you get a prescription for opioid pain relievers (such as oxycodone), take them **only** as needed. You do not need to take opioids if other options such as Tylenol, heat, or ice help your pain.

We will explain how to *taper* (slowly stop) your opioids. You will start to taper 1 to 2 weeks after surgery. Most patients are no longer taking opioids by the time they see their surgeon at their 2-week follow-up visit. Opioid prescriptions are not usually refilled once you run out.

If you are having problems managing your pain after surgery, please talk with the Cardiac Surgery clinic nurse.

Questions

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

Weekdays 8 a.m. to 4:30 p.m.:
Call your Cardiac Surgery Clinic nurse at 206.598.8060.

For urgent concerns on weekends, holidays, and after hours: Call 206.598.6190 and ask to page the Cardiac Surgery provider on call.

For non-urgent questions:
Please contact your care team through MyChart.

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 (first thing in the morning) and use the same scale every day.
- Check your blood pressure and heart rate **2 to 4 hours after** you take your heart and blood pressure medicine.

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

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 (first thing in the morning) and use the same scale every day.
- Check your blood pressure and heart rate **2 to 4 hours after** you take your heart and blood pressure medicine.

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

Exercise Log

Date	Type of Exercise	How Long You Exercised	Your Pace <i>slow, moderate, difficult</i>	Resting Heart Rate	Heart Rate After Exercise

Pain Log

Date and Time	Describe Your Pain <i>Where is it? What does it feel like?</i>	Pain Level <i>From 1 to 10, with 10 being the worst pain</i>	Pain Triggers <i>Such as activity, deep breathing, sleep</i>	Pain Medicine Taken	Pain Level 1 Hour After Taking Medicine	Other Pain Relief <i>Such as heat, ice, stretching</i>