

После операции на аорту

Выздоровление и последующий уход за вами

Настоящая листовка описывает уход после операции на аорту в Медицинском центре университета штата Вашингтон (UWMC) – филиал Montlake.



Отсканируйте
код с помощью
камеры
телефона для
доступа к
цифровой копии
этой листовки.

Ваша операция на сердце

Пациент: _____

Операция: _____

Дата операции: _____

Хирург: _____

Ваш повторный визит

Повторный визит: _____

День и число

Время



Если у вас имеются любые вопросы или жалобы в отношении вашего восстановления после операции на аорту, обсудите их с вашим кардиологом.

Когда следует обращаться за помощью?

При неотложных случаях или симптомах вне рабочих часов и по выходным и праздникам, звоните по тел. **206.598.6190** и попросите о вызове дежурного обслуживающего кардиологического отделения.

При возникновении у вас любых из нижеследующих симптомов, по рабочим дням с 8:00 до 16:30, обращайтесь к медсестре в клинике Кардиологической хирургии по тел. 206.598.8060:

- Температура выше 101°F (38.5°C)
- Увеличение покраснения, отёчность, или болезненность в области раны
- Раскрытие раны, или появление выделений на месте хирургического шва
- Кровяное давление выше 140/90, или ниже 90/60 (или какое указано вашим врачом)
- Сердцебиение в покое ниже 60 или выше 100 ударов в минуту (или какое указано вашим врачом)
- Изменения в дыхании или затруднение с дыханием
- Появление *пальпитаций* (нерегулярное сердечное биение) или пропуски ударов
- Возобновление боли за грудиной, или сильная боль в животе или спине
- Устойчивый набор веса или набор 1,4 кг (3 фунта) или более в течение пяти дней
- Увеличивающийся отёк в стопах, голенях
- Появление недомогания, ощущения тошноты, или рвоты
- Проблемы с приёмом лекарства

Забота о себе

- Ежедневно принимайте душ. Осторожно обмывайте рану с мылом и водой. Сушите промокательными движениями.
- Ежедневно наблюдайте за вашим весом, температурой, сердечным ритмом в покое, кровяным давлением, и как выглядит ваша рана. Записывайте эти данные в *Дневник* на 9-й и 10-й страницах этой листовки.
- Прогуливайтесь четыре раза в день. Постепенно увеличивайте вашу деятельность.
- Избегайте деятельности, повышающей частоту сердечного или дыхательного ритма.
- Следуйте рекомендациям по участию в деятельности (см. стр. 6 этой листовки).
- Воспользуйтесь «Журналом физической деятельности» на 11-й странице этой листовки для отслеживания вашей ежедневной деятельности.
- Воспользуйтесь «Журналом эпизодов боли» на 12-й странице этой листовки для отслеживания эпизодов вашей боли, и методов её утолнения.

Последующие визиты в Институте кардиологии

Ваша бригада хирургии аорты осуществит наблюдение за вашим уходом в течение первых тридцати дней после операции. Ваша бригада обслуживания включает вашего хирурга, специалисты по расширенной практике (APP), и медсестринский персонал.

Вам будет необходимо встретиться с вашим хирургом или специалистом по расширенной практике (APP) 1-2 недели спустя после вашей выписки из больницы на дом. Эта встреча состоится в Институте кардиологии UWMC, Montlake, по адресу 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195. На этой встрече мы оценим ваше выздоровление и прогресс. Мы также удалим сшивающий материал (швы), которые у вас ещё останутся.

Если вы не имеете назначения на повторный визит или нуждаетесь в его переносе: обратитесь к вашей медсестре в клинике Кардиологической хирургии по тел. 206.598.8060, по рабочим дням с 8:00 до 16:30.

Что принести с собой

Возьмите с собой на повторный визит следующие предметы:

- Бутылочки со всеми лекарствами, принимаемые вами в настоящем времени.
- Ваш «Дневник», «Журнал физической деятельности», и «Журнал эпизодов боли» из этой листовки.
- Список вопросов, которые вы хотели бы задать вашей бригаде Кардиологической хирургии.

Регулярное наблюдение

После вашего повторного визита время от времени мы будем продолжать наблюдать за вашей аортой. Расписание прочих визитов будет зависеть от вашего диагноза, хирургии, и требований по уходу.

Графики последующего наблюдения

Приложенные ниже графики демонстрируют последующее наблюдение, типично получаемое пациентами. Ваш хирург может составить для вас другой график, или назначить вам дополнительные клинические визиты или обследования.

Ваша операция	График последующего наблюдения
Неотложная (внеплановая) операция по удалению <i>диссекции аорты</i> (разрыв внутренней стенки аорты)	• Повторная компьютерная томографическая ангиография (КТА) груди месяц спустя. • Клинический визит месяц спустя. • КТА и клинический визит год спустя вашей операции. • Ежегодное наблюдение с визуализацией и клиническим визитом.
Факультативная (запланированная) операция по восстановлению аорты	• Повторная компьютерная томографическая ангиография (КТА) вашей грудной полости месяц спустя. • Клинический визит месяц спустя. • КТА и клинический визит год спустя вашей операции. • Ежегодное наблюдение с визуализацией и клиническим визитом.
Факультативная операция по восстановлению аорты И операция Дэвида	• Повторная КТА вашей грудной полости через 3 – 4 месяца. • Ограниченная эхокардиограмма (эхо) через 3 – 4 месяца. • Клинический визит через 3 – 4 месяца. • Эхо и клинический визит через год после вашей операции. • Ежегодное эхо и визит с вашим кардиологом.

Переход в наблюдение вашим кардиологом

Приблизительно 30 дней после вашей операции ваш *кардиолог* (врач по заболеваниям сердца) или врач первичного обслуживания (семейный врач, врач-терапевт) приступят к управлению вашими лекарствами и примут на себя обязанности по вашему долгосрочному уходу.

Регулярные посещения вашего кардиолога после операции на аорту важны. Вы **должны** находиться в наблюдении у врача, который будет регулировать ваши лекарства от кровяного давления. **Вам потребуется контролировать ваше кровяное давление до конца вашей жизни, чтобы снизить риск возникновения проблем с аортой.**

Если у вас нет кардиолога: попросите вашу обслуживающую бригаду Кардиологической хирургии, врача первичного обслуживания (семейный врач, врач-терапевт), или страховую компанию помочь вам найти ближайшего к вашему месту жительства кардиолога.

Продление рецептов

Ваша обслуживающая бригада Кардиологической хирургии возможно назначит вам новые лекарства при вашей выписке на дом. Если у вас заканчиваются запасы этих лекарств, пожалуйста, сообщите об этом вашему хирургу кардиологу на вашем последующем визите спустя две недели. При встрече с вашим врачом первичного обслуживания (семейным врачом, врачом-терапевт) или кардиологом, попросите их продлить действие рецептов.

Кардиологическая реабилитация

Кардиологическая реабилитация — это специализированная *реабилитационная* программа (учреждение для реабилитации), которая поможет вашему выздоровлению и восстановлению здоровья вашего сердца после операции.

- Если вы подверглись операции **только** на аорту, вам не полагается кардиологическая реабилитация.
- Если вы подверглись операции, которая затрагивала **обе проблемы** - и **аорту, и сердечный клапан** - вы можете получить направление на кардиологическую реабилитацию.

При соответствии критериям для прохождения кардиологической реабилитации: В обычном порядке ваша команда физиотерапевтов направит вас в учреждение реабилитации, пока вы ещё находитесь в больнице. Вы можете приступить к кардиологической реабилитации спустя около 4-6 недель после вашей операции. Большинство пациентов посещают реабилитацию 1-3 раза в неделю на срок до 12 недель.

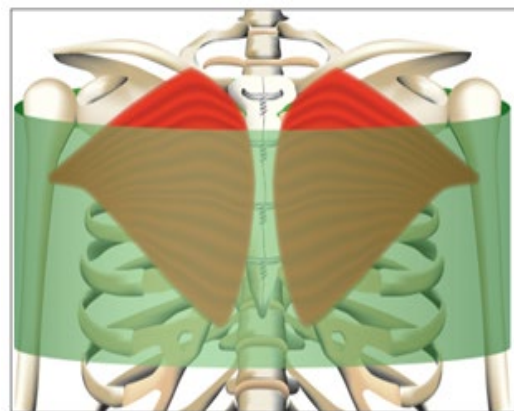
Ваш план реабилитации будет составлен в зависимости от ваших потребностей. Пожалуйста обратитесь в вашу бригаду обслуживания если у вас имеются вопросы.

Руководство по деятельности

Заживление грудной кости (*sternum*) после вашей операции займёт около трёх месяцев. В помощь по вашему восстановлению запомните фразу «Щадите движения в окружности грудной клетки» **в течение 12 недель**.

«Щадите движения в окружности грудной клетки» —это просто фраза, чтобы помочь вам запомнить, как следует пользоваться руками и уменьшить стресс, оказываемый на грудную кость, по мере её сращивания после операции (см. рисунок ниже).

При движениях, несущих нагрузку, насущной задачей представляется **удерживание верхней части рук тесно прилегающими к туловищу**. Осуществляя движения не несущие нагрузки, вы можете двигать руками вне окружности грудной клетки. Ваши терапевты окажут вам помощь, внося изменения в специфическую для вас деятельность.



Грудная клетка — это площадь вокруг верхней части ваших рук, грудной кости, и прикреплённых мышц.

- При любых движениях, несущих нагрузку, такие как подъём, толкание, или притягивание, держите верхнюю часть рук ближе к груди в окружности грудной клетки, и пользуйтесь обеими руками.
- При выполнении задач, не затрагивающих подъёма, толкания, или притягивания, вы можете двигать руками свободно. Передвигайтесь медленно и прислушивайтесь к своему телу. Боль—это сигнал для остановки или изменения типа деятельности.
- Ограничений по весу не имеется, но вам необходимо возвращаться к деятельности постепенно. Боль—это сигнал для остановки или изменения типа деятельности. Мы не ожидаем внезапного, резкого усиления боли. Мы ожидаем болезненность.
- **Не управляйте транспортом в течение четырёх недель.**

Ваше питание после операции на аорту

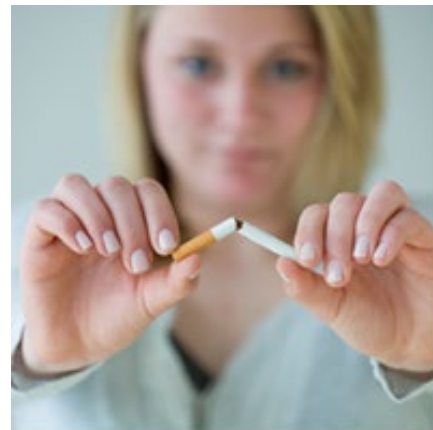
Большинство пациентов испытывают пониженный аппетит после операции на аорту. Однако важно употреблять питательные продукты, чтобы помочь вашему организму восстановиться. Для скорейшего заживления следуйте этой восстановительной диете:

- **Ешьте достаточно белка.** Белок способствует заживлению ран. Продукты с высоким содержанием белка включают рыбу, курицу, бобы, бобовые, сыр, молоко, йогурт, и яйца. Вы также можете пить белковый напиток, такие как Boost или Ensure, или готовить белковые коктейли с фруктами, молоком, и белковым порошком.
- **Употребляйте большое количество клетчатки и пейте жидкости** для предотвращения запоров. Продукты с клетчаткой включают фрукты, овощи, листовую зелень, и цельнозерновые продукты.
- **Ограничьте насыщенные жиры, трансжиры, холестерин, и натрий.** Готовьте, используя оливковое, или растительное масло из канолы или виноградных косточек. Избегайте высоко переработанных пищевых продуктов. Множество высоко переработанных продуктов, такие как мясные деликатесы или замороженные блюда содержат большое количество натрия.
- **Избегайте продуктов с добавлением сахара.** Избегайте употребления содовых напитков, конфет, и выпечки. Ограничьте употребление хлеба, риса, и картофеля. Избыток сахара в организме превращается в жир. Это вызывает набор веса, замедляет выздоровление, и вызывает проблемы с холестерином.
- **Если у вас диабет,** следуйте диете, которая рекомендована Американской диабетической ассоциацией (ADA), если только ваш врач не указал вам иначе. Отмечайте уровни сахара в крови до приёмов пищи и перед сном. Чёткий контроль уровня сахара в крови важен для выздоровления. Если вы встретились с трудностями при контроле диабета и уровня сахара в крови, пожалуйста, обратитесь к вашему врачу первичного обслуживания (семейному врачу, врачу-терапевту)

Табак, курение, и вэйпинг

Никотин снижает кровоснабжение тканей. Это затрудняет заживление раны.

Если вы курите, пользуетесь испарителями, или употребляете табак в любой форме, мы настоятельно рекомендуем вам бросить привычку. Если вам требуется помощь, обратитесь к вашему семейному врачу или кому-нибудь из вашей бригады обслуживания в UWMC. Существуют множество доступных ресурсов, которые помогут вам бросить привычку.



Мы настоятельно рекомендуем вам бросить курение, вэйпинг, или употребление любых продуктов, содержащих никотин.

Половая деятельность

Вы можете возобновить половую деятельность по мере вашей готовности. Убедитесь, что вы следуете всем указаниям в настоящей листовке. Поддерживайте хирургические раны в чистоте и безопасности.

Утоление боли после операции

Утоление боли по мере вашего восстановления является чрезвычайно важным. Вы должны иметь возможность передвигаться, прогуливаться, и глубоко дышать для предотвращения таких заболеваний как воспаление лёгких или тромбоз.

Когда вы отправитесь домой, мы снабдим вас лекарствами для болеутоления в ходе вашего восстановления. Ваши лекарства могут включать такие обезболивающие, как, например, Tylenol, а также опиоиды, такие как оксикодон.

При необходимости мы можем также назначить лекарства для расслабления мышц или облегчению нервной боли. Мы предоставим вам обновлённый список лекарств для приёма на дому.



По любым вопросам об управлении вашим планом, обратитесь в вашу бригаду обслуживания.

Перед тем как принимать любое другое лекарство, даже ибупрофен или другие безрецептурные средства, обсудите это с вашей бригадой кардиологической хирургии. Ваш обслуживающий укажет вам безопасно ли это для вас.

Кроме принятия лекарств, существуют и другие методы обезболивания. Попробуйте тепловую терапию, лёгкую растяжку, прогулку, медитацию, и прослушивание успокаивающей музыки. Попросите о получении наших листовок--«Утоление боли: нелекарственный подход» и «Утоление боли после операции на сердце».

Опиоиды

Если вам выдадут рецепт на опиоидные болеутоляющие (как, например оксикодон), принимайте их **только** по необходимости. Вам не требуется принимать опиоиды если прочие варианты, как, например, Tylenol, грелка, или холодные компрессы снимают боль.

Мы объясним, как *постепенно сократить* (медленно остановить) приём вами опиоидов. Вы начнёте снижение дозировки одну-две недели спустя вашей операции. Большинство пациентов уже не принимают опиоиды к моменту их следующей встречи с хирургом две недели спустя операции. Рецепты на опиоидные средства обычно не продлеваются после расхода ваших запасов.

Если вы испытываете проблемы с утолением боли после операции, пожалуйста, обратитесь к вашей медсестре клиники Кардиологической хирургии.

Вопросы?

Ваши вопросы значимы. Обратитесь к вашему врачу или медицинскому обслуживающему при возникновении любых вопросов или жалоб.

По рабочим дням с 8 до 16:30: Обращайтесь к медсестре клиники Кардиологической хирургии по тел. 206.598.8060.

В неотложных случаях по выходным и праздникам, и вне рабочих часов: звоните по тел. 206.598.6190 и попросите пригласить к телефону дежурного врача Кардиологической хирургии.

По несрочным вопросам: пожалуйста обратитесь в вашу обслуживающую бригаду через MyChart.

Дневник

Пользуйтесь этой таблицей для записи вашего веса, температуры, частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления, и осмотра состояния раны. Убедитесь, что вы:

- осуществляете взвешивание в одно и то же время (первым делом с утра) и пользуетесь одними и теми же весами.
- проверяете ваше кровяное давление и частоту сердечных сокращений (ЧСС) **от двух до четырёх часов спустя** принятия вами лекарств для сердца и кровяного давления.

Число	Вес	Температура	ЧСС в покое	Кровяное давление	Как выглядит рана

Дневник

Пользуйтесь этой таблицей для записи вашего веса, температуры, частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления, и осмотра состояния раны. Убедитесь, что вы:

- осуществляете взвешивание в одно и то же время (первым делом с утра) и пользуетесь одними и теми же весами.
- проверяете ваше кровяное давление и частоту сердечных сокращений (ЧСС) **от двух до четырёх часов спустя** принятия вами лекарств для сердца и кровяного давления.

Число	Вес	Температура	ЧСС в покое	Кровяное давление	Как выглядит рана

Журнал физической деятельности

Число	Вид упражнений	Как долго вы упражнялись	Ваш темп <i>медленный, умеренный, скорый</i>	ЧСС в покое	ЧСС после упражнений

Журнал эпизодов боли

Число и время	Опишите вашу боль <i>Где болит? Как ощущается?</i>	Уровень боли <i>От 1 до 10, где 10 – это самая сильная боль</i>	Провоцирующие факторы боли <i>Такие как деятельность, глубокое дыхание, сон</i>	Принятое лекарство от боли	Уровень боли час спустя приёма лекарства от боли	Другие обезболивающие средства <i>Такие как тепло, лёд, разминка</i>

After Aortic Surgery

Your recovery and follow-up care

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.

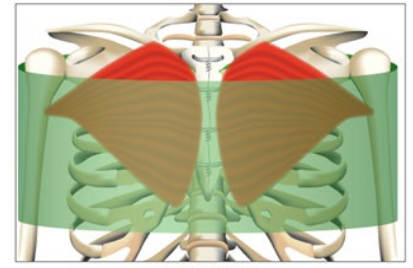
Activity Guidelines

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

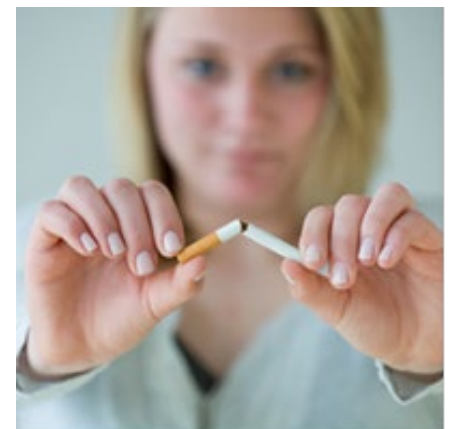
Most patients have a lower appetite after aortic surgery. But it is important to eat healthy foods to help your body heal. Follow this recovery diet for best healing:

- **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>