

Sau Phẫu Thuật Động Mạch Chủ

Chăm sóc phục hồi và tái khám

Tài liệu này giải thích về quá trình phục hồi và tái khám chăm sóc sau phẫu thuật động mạch chủ tại Bệnh Viện Đại học Washington (UWMC) - cơ sở Montlake.

Phẫu Thuật Tim Của Quý Vị

Bệnh nhân: _____

Phẫu thuật: _____

Ngày phẫu thuật: _____

Bác sĩ phẫu thuật: _____

Hẹn Tái Khám Của Quý Vị

Hẹn tái khám: _____

Ngày và Thứ

Giờ



Quét bằng máy
chụp điện thoại của
quý vị để có bản sao
kỹ thuật số của tài
liệu này.



Nói chuyện với bác sĩ tim nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại về phục hồi sau phẫu thuật động mạch chủ.

Khi Nào Gọi

Về câu hỏi hoặc triệu chứng khẩn cấp ngoài giờ làm việc và cuối tuần và ngày lễ, gọi 206.598.6190 và yêu cầu nhắn tin cho Bác Sĩ Phẫu Thuật Tim Đang Trực.

Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều, gọi cho y tá phòng khám Phẫu Thuật Tim theo số 206.598.8060 nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Sốt cao hơn 101°F (38,5°C)
- Mới có đỏ, sưng hoặc đau xung quanh vết mổ
- Vết mổ bị mở hoặc mới có chảy dịch
- Huyết áp cao hơn 120/80, hoặc thấp hơn 90/60 (hoặc theo chỉ định của bác sĩ)
- Nhịp tim dưới 60 hoặc trên 100 nhịp mỗi phút khi nghỉ ngơi
- Tăng cân 3 pao trở lên trong 5 ngày hoặc tiếp tục tăng cân
- Quý vị cảm giác lồng ngực có “tiếng lạch cạch” hoặc “tiếng tích tắc”
- Thay đổi hơi thở hoặc khó thở
- Mới bị *hồi hộp* (nhịp tim không đều) hoặc loạn nhịp
- Đau ngực tái phát hoặc đau dữ dội ở bụng hoặc lưng
- Bàn chân, mắt cá chân hoặc bụng bị sưng nhiều hơn
- Bụng cảm thấy khó chịu, buồn nôn hoặc ói mửa
- Khó uống thuốc

Tự Chăm Sóc

- Tắm mỗi ngày. Dùng xà phòng và nước nhẹ nhàng rửa sạch vết mổ. Lau khô.
- Mỗi ngày phải cân nặng, đo nhiệt độ, nhịp tim khi nghỉ ngơi, huyết áp và vết mổ trông như thế nào. Viết những số này vào Nhật Ký Hàng Ngày ở trang 7 và 8 của hướng dẫn phát tay này.
- Đi bộ 4 lần một ngày. Tăng dần hoạt động của quý vị.
- Tránh các hoạt động làm tăng nhịp tim hoặc nhịp thở.
- Thực hiện theo hướng dẫn hoạt động (xem trang 4 của tài liệu này).
- Sử dụng “Nhật ký hoạt động” ở trang 9 của tài liệu này để theo dõi hoạt động hàng ngày của quý vị.
- Sử dụng “Nhật ký đau” ở trang 10 của tài liệu này để theo dõi giờ đau và làm sao quý vị điều trị đau.

Các Lần Tái Khám Tại Viện Tim

Nhóm phẫu thuật động mạch chủ sẽ theo dõi để chăm sóc quý vị trong 30 ngày đầu sau phẫu thuật. Nhóm chăm sóc của quý vị gồm có bác sĩ phẫu thuật, các nhà cung cấp dịch vụ chuyên nghiệp cao cấp (APP) và các y tá.

Quý vị sẽ cần gặp bác sĩ phẫu thuật hoặc APP trong vòng 1 đến 2 tuần sau khi xuất viện về nhà. Chuyển khám sẽ tại Viện Tim Bệnh Viện UWMC – Montlake, tại điện chỉ 1959 NE. Pacific Street, Seattle, WA sẽ 98195. Trong lần khám này, chúng tôi kiểm tra quá trình phục hồi và tiến triển của quý vị. Chúng tôi cũng sẽ tháo bỏ bất kỳ chỉ khâu (mũi khâu) nào quý vị vẫn còn.

Nếu quý vị không có hẹn tái khám hoặc cần làm hẹn: Gọi y tá phòng khám Phẫu Thuật Tim theo số 206.598.8060 các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4:30 chiều.

Mang Theo Những Gì

Mang theo những vật này khi đến khám:

- Tất các bình thuốc bạn đang dùng
- “Nhật ký hàng ngày”, “Nhật ký tập thể dục” và “Nhật ký đau” của quý vị trong tài liệu này
- Một danh sách các câu hỏi quý vị muốn hỏi Nhóm Phẫu Thuật tim

Tái Khám Thường Xuyên

Sau lần tái khám, chúng tôi sẽ tiếp tục theo dõi động mạch chủ của quý vị. Các lần tái khám tiếp theo sẽ dựa trên chẩn đoán, phẫu thuật và nhu cầu chăm sóc của quý vị.

Lịch Trình Tái Khám Chăm Sóc

Các lịch trình dưới đây cho thấy các tái khám chăm sóc bệnh nhân thường có. Bác sĩ phẫu thuật của quý vị có thể làm hẹn khác hoặc có thể làm hẹn tái khám thêm hoặc xét nghiệm.

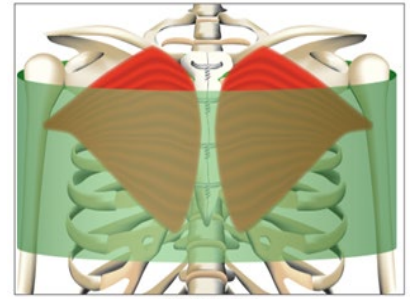
Phẫu thuật của quý vị	Lịch Trình Tái Khám Chăm Sóc
Phẫu thuật khẩn cấp (không có kế hoạch) cho tình trạng tách động mạch chủ (vết rách ở thành trong động mạch chủ)	• Chụp hình cắt lớp vi tính mạch máu ngực mới (CTA) trong 1 tháng • Chụp cắt lớp vi tính chụp mạch máu và tái khám sau 1 năm phẫu thuật • Chụp hình theo dõi hàng năm và tái khám
Lựa chọn phẫu thuật (đã kế hoạch) để sửa lại động mạch chủ của quý vị	• Chụp hình cắt lớp vi tính mạch máu ngực mới (CTA) trong 1 tháng • Khám tại sau 1 tháng • Chụp cắt lớp vi tính chụp mạch máu và tái khám sau 1 năm phẫu thuật • Chụp hình và tái khám để theo dõi hàng năm
Lựa chọn phẫu thuật để sửa lại động mạch chủ quý vị VÀ Thủ thuật David V	• Chụp lại hình cắt lớp vi tính mạch máu ngực của quý vị 3 đến 4 tháng sau • Siêu âm tim (chụp hình tim) hạn chế trong 3 đến 4 tháng • Tái khám 3 đến 4 tháng sau • Siêu âm và tái khám sau phẫu thuật 1 năm • Hàng năm siêu âm tim và tái khám bác sĩ tim mạch của quý vị

Chuyển Sang Bác Sĩ Tim Mạch Để Được Chăm Sóc

Khoảng 30 ngày sau phẫu thuật, bác sĩ tim mạch hoặc bác sĩ gia đình (PCP) sẽ bắt đầu quản lý thuốc và tiếp tục chăm sóc tim của quý vị dài hạn.

Điều quan trọng là quý vị phải tái khám thường xuyên với bác sĩ tim mạch sau phẫu thuật động mạch chủ. Quý vị **phải** có bác sĩ quản lý thuốc huyết áp. **Quý vị sẽ cần kiểm soát huyết áp trong suốt quãng đời còn lại để giảm nguy cơ động mạch chủ có vấn đề.**

Nếu quý vị không có bác sĩ tim mạch: Hội Nhóm Chăm Sóc Phẫu Thuật Tim, Bác Sĩ Gia Đình hoặc công ty bảo hiểm giúp quý vị tìm một bác sĩ tim mạch tại khu vực của quý vị.



“Ống” là chỉ vùng xung quanh cánh tay trên, xương ức và nối liên cơ bắp.

Lấy Thêm Thuốc

Nhóm phẫu thuật tim của quý vị có thể bắt đầu cho quý vị dùng thuốc mới khi xuất viện về nhà. Nếu quý vị sắp hết thuốc, vui lòng báo cho bác sĩ phẫu thuật tim trong lần tái khám sau 2 tuần. Khi quý vị gặp bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ tim mạch, hãy yêu cầu họ cho thêm toa thuốc.

Phục Hồi Chức Năng Tim

Phục hồi chức năng tim (bình phục cơ tim) là chương trình phục hồi chức năng đặc biệt sẽ giúp quý vị hồi phục và trở lại sức khỏe tim mạch sau phẫu thuật.

- Nếu quý vị **chỉ** phẫu thuật động mạch chủ, quý vị không đủ điều kiện để phục hồi chức năng tim.
- Nếu quý vị đã phẫu thuật liên quan đến **cả động mạch chủ và một van tim**, quý vị có thể đủ điều kiện để được giới thiệu đến chương trình phục hồi chức năng tim.

Nếu quý vị đủ điều kiện Phục Hồi Chức Năng Tim: Thường do nhóm vật lý trị liệu sẽ giới thiệu quý vị đến chương trình phục hồi chức năng tim khi quý vị vẫn còn trong bệnh viện. Quý vị có thể bắt đầu tập phục hồi tim khoảng 4 đến 6 tuần sau phẫu thuật. Hầu hết bệnh nhân tập phục hồi chức năng từ 1 đến 3 lần một tuần tối đa 12 tuần.

Kế hoạch phục hồi chức năng sẽ dựa trên nhu cầu của quý vị. Vui lòng hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi.

Hướng Dẫn Hoạt Động

Sau phẫu thuật, xương ngực (xương ức) của quý vị sẽ lành khoảng 3 tháng. Để giúp quý vị phục hồi, hãy nhớ duy trì làm theo các chuyển động "trong ống" **trong 12 tuần**.

“Duy trì các chuyển động trong ống” là cụm từ giúp quý vị nhớ cách sử dụng cánh tay để giảm áp lực lên **xương ức** (xương ngực) trong khi lành sau phẫu thuật (xem hình ảnh ở trang tiếp theo).

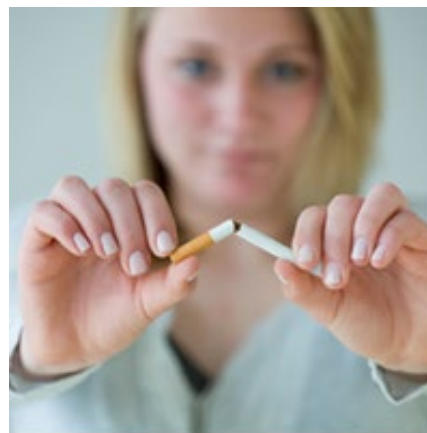
Mục đích là **giữ cánh tay trên của bạn gần sát cơ thể** khi cử động khi cử động chịu lực. Quý vị có thể di chuyển cánh tay ra khỏi ống khi cử động không chịu lực. Nhân viên trị liệu sẽ giúp quý vị điều chỉnh các hoạt động phù hợp với quý vị.

- Về các chuyển động chịu lực như là nâng, đẩy hoặc kéo, hãy giữ cánh tay trên gần sát ngực (trong ống) và sử dụng cả hai cánh tay.
- Quý vị có thể cử động cánh tay tự do trong các hoạt động không liên quan đến nâng vật nặng, đẩy hoặc kéo. Di chuyển chậm lại và lắng nghe cơ thể. Đau là dấu hiệu cần dừng lại hoặc thay đổi hoạt động.
- Không có giới hạn về trọng lượng, nhưng quý vị nên từ từ tăng dần hoạt động. Đau là dấu hiệu dừng lại hoặc thay đổi hoạt động. Chúng tôi không muốn quý vị có đau đột ngột, tăng thêm đau nhói. Quý vị có cảm giác đau nhức.
- **Không lái xe trong vòng 4 tuần.**

Chế độ ăn uống của quý vị sau phẫu thuật động mạch chủ

Hầu hết bệnh nhân chán ăn sau phẫu thuật động mạch chủ. Nhưng phải ăn thực phẩm để giúp cơ thể quý vị hồi phục là điều quan trọng. Ăn uống theo hướng dẫn sau đây để được bình phục lành mạnh:

- **Ăn nhiều chất đạm.** Chất đạm giúp lành vết thương. Thực phẩm có nhiều chất đạm gồm có cá, gà, thịt bò nạc, bơ đậu phộng, đậu, các loại đậu, phô mai, sữa, sữa chua và trứng. Quý vị cũng có thể uống sữa chất đạm như là Boost hoặc Ensure, hoặc xây sinh tố chất đạm với trái cây, sữa và bột chất đạm.
- **Ăn nhiều chất xơ và uống nhiều nước** để ngăn ngừa táo bón. Thực phẩm có chất xơ gồm có trái cây, rau cải, rau lá xanh và ngũ cốc nguyên hạt.
- **Hạn chế chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, mỡ và muối.** Nấu ăn bằng dầu ô liu, dầu hạt cải, dầu thực vật hoặc dầu hạt nho. Tránh thực phẩm chế biến. Nhiều loại thực phẩm chế biến như là thịt nguội và thực phẩm chế biến đông lạnh có nhiều muối.
- **Tránh thêm đường.** Tránh nước ngọt, kẹo và bánh ngọt. Hạn chế bánh mì, gạo và khoai tây. Lượng đường dư thừa trong cơ thể sẽ chuyển thành chất béo. Điều này gây tăng cân, làm vết thương chậm lành và gây ra máu mỡ.
- **Nếu bạn bị tiểu đường,** hãy tuân theo chế độ ăn uống của Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA), trừ khi bác sĩ hướng dẫn cách khác. Luôn thử máu đường trước các bữa ăn và trước khi đi ngủ. Kiểm chế số máu đường tốt là điều quan trọng để lành bệnh. Nếu quý vị gặp khó khăn kiểm chế bệnh tiểu đường và số máu đường, vui lòng nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn.



Chúng tôi thực sự khuyên quý vị nên bỏ hút thuốc lá, hút thuốc lá điện tử, hoặc sử dụng bất kỳ loại thuốc lá nào có chất nicotine.

Thuốc lá, hút thuốc và thuốc lá điện tử

Chất nicotine trong thuốc lá làm giảm máu lưu thông đến các mô, khiến vết thương khó lành.

Nếu quý vị hút thuốc lá, hút thuốc lá điện tử hoặc sử dụng bất kỳ loại thuốc lá nào, chúng tôi thực sự khuyên quý vị nên bỏ thuốc lá. Nếu quý vị cần giúp đỡ để bỏ thuốc, vui lòng nói chuyện với nhóm chăm sóc UWMC hoặc bác sĩ gia đình của quý vị. Có nhiều nguồn lực có sẵn để giúp quý vị bỏ thuốc lá.

Hoạt động tình dục

Bạn có thể tiếp tục hoạt động tình dục khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Hãy đảm bảo quý vị làm theo tất cả các hướng dẫn trong tài liệu này. Giữ vết thương của quý vị sạch sẽ và an toàn.

Quản lý đau sau phẫu thuật

Quản lý đau khi quý vị hồi phục là rất quan trọng. Quý vị cần phải di chuyển, đi bộ và hít thở sâu để ngăn ngừa có vấn đề như là viêm phổi hoặc cục máu đông.

Khi quý vị về nhà, chúng tôi sẽ cho thuốc để giúp giảm đau trong khi quý vị hồi phục. Toa thuốc của quý vị có thể gồm có thuốc giảm đau như là thuốc Tylenol, cũng có thuốc phiện như là thuốc oxycodone.

Nếu cần, chúng tôi cũng có thể kê toa thuốc thư giãn cơ bắp hoặc giúp giảm đau thần kinh. Chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị một danh sách thuốc cập nhật khi quý vị về nhà.

Nói chuyện với nhóm phẫu thuật tim của quý vị **trước khi** dùng bất kỳ loại thuốc nào khác, ngay cả thuốc ibuprofen hoặc các loại thuốc không cần toa khác. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết liệu có an toàn để dùng những loại thuốc này hay không.

Có nhiều cách khác để giúp quý vị giảm đau ngoài dùng thuốc. Hãy thử liệu pháp nhiệt, giãn cơ, đi bộ, thiền và nghe nhạc êm dịu. Hãy yêu cầu tài liệu hướng dẫn của chúng tôi “Quản lý cơn đau: các lựa chọn không dùng thuốc” và “Quản lý cơn đau sau phẫu thuật tim”.

Thuốc phiện

Nếu quý vị được toa loại thuốc phiện giảm đau (như là thuốc oxycodone), **chỉ** dùng khi cần. Quý vị không cần dùng thuốc phiện nếu chọn cách khác để giảm đau như là dùng thuốc Tylenol, đắp nóng hoặc lạnh để giúp giảm đau.



Nói chuyện với nhóm chăm sóc nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về quản lý đau.

Chúng tôi sẽ giải thích cách thức để *giảm dần* (ngưng từ từ) thuốc phiện. Quý vị sẽ bắt đầu giảm dần 1 đến 2 tuần sau phẫu thuật. Hầu hết bệnh nhân không còn dùng thuốc phiện khi họ gặp bác sĩ phẫu thuật trong lần tái khám sau 2 tuần. Toa thuốc phiện thường không được lấy thêm khi quý vị hết thuốc.

Nếu quý vị không thể kiểm chế đau sau phẫu thuật, vui lòng nói chuyện với y tá tại phòng khám Phẫu thuật tim.

Câu hỏi

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Vui lòng gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều: Gọi y tá Phòng Khám Phòng Khám Phẫu Thuật Tim 206.598.8060.

Về lo ngại khẩn cấp vào cuối tuần, ngày lễ và ngoài giờ làm việc: Gọi 206.598.6190 và yêu cầu liên lạc với bác sĩ Phẫu Thuật Tim đang trực.

Về câu hỏi không khẩn cấp: Vui lòng liên lạc với nhóm chăm sóc của quý vị qua MyChart.

Nhật ký

Sử dụng biểu đồ này để ghi lại số cân nặng, nhiệt độ, nhịp tim khi nghỉ ngơi, huyết áp và tình trạng vết mổ của quý vị. Hãy chắc chắn rằng:

- Mỗi lần cân đúng giờ (sau khi thức dậy vào buổi sáng) và sử dụng cùng cái cân mỗi ngày.
- Đo huyết áp và nhịp tim **2 đến 4 giờ sau khi** quý vị uống thuốc tim và huyết áp.

Ngày	Cân nặng	Nhiệt thể	Nhịp tim khi nghỉ ngơi	Huyết áp	Vết mổ trông như thế nào

Nhật ký

Sử dụng biểu đồ này để ghi lại số cân nặng, nhiệt độ, nhịp tim khi nghỉ ngơi, huyết áp và tình trạng vết mổ của quý vị. Hãy chắc chắn rằng:

- Mỗi lần cân đúng giờ (sau khi thức dậy vào buổi sáng) và sử dụng cùng cái cân mỗi ngày.
- Đo huyết áp và nhịp tim **2 đến 4 giờ sau khi** quý vị uống thuốc tim và huyết áp.

Ngày	Cân nặng	Nhiệt thể	Nhịp tim khi nghỉ ngơi	Huyết áp	Vết mổ trông như thế nào

Nhật ký tập luyện

Ngày	Loại tập thể dục	Tập bao lâu	Tốc độ tập <i>chậm, vừa, khó</i>	Nhịp tim nghỉ ngơi	Nhịp tim sau khi tập thể dục

Nhật ký đau

[illegible]

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.

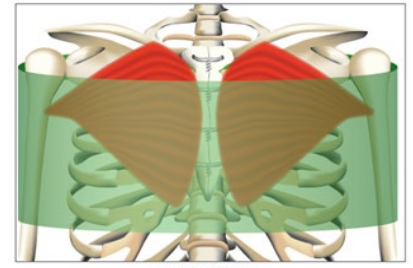
Activity Guidelines

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

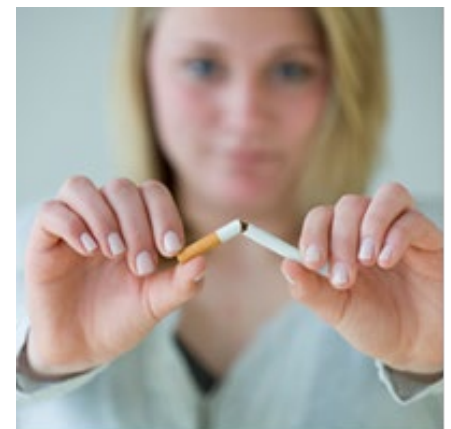
Most patients have a lower appetite after aortic surgery. But it is important to eat healthy foods to help your body heal. Follow this recovery diet for best healing:

- **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>