

심장 수술

귀하의 차후 건강 관리

이 유인물은 워싱턴 대학 메디컬 센터(UWMC)에서 심장 수술을 받은 후의
후속관리를 설명합니다.

귀하의 심장 수술

환자명: _____

수술명: _____

수술일: _____

집도의: _____

귀하의 후속 관리 방문

후속 관리 방문: _____

날짜 및 요일

시간



이 유인물의 디지털
사본을 원할 경우
핸드폰 카메라로
스캔하십시오.



심장 수술 이후 회복에 대한 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 심장 전문의와 상담하십시오.

전화해야 할 때

업무 종료 이후 및 주말과 휴일에 **위급한 우려사항 또는 증세**가 있을 경우, 206.598.6190 으로 전화해서 심장외과
당직 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 140/90 이상이거나 90/60 미만 (또는 담당 의료인이 조언한 대로)
- 휴식기 심박수가 분당 60 미만이거나 100 이상 됨 (또는 담당 의료인이 조언한 대로)
- 호흡에 변화가 있거나 호흡에 문제가 있음
- 새로운 심계항진증(불규칙적인 심장박동) 또는 심장박동이 건너 뛴
- 수술 전에 있었던 흉통이나 다른 증세가 재발한 경우
- 5일 이내에 3파운드나 그 이상 체중이 증가하거나 지속적으로 체중이 늘 경우
- 발이나 발목에 부기 증가
- 속이 불편하거나 메스껍거나 토함
- 약을 복용하는 것에 문제가 있음

자가 관리

- 매일 샤워하고 절개부위를 비누와 물로 부드럽게 씻으십시오. 살살 두드려서 물기를 닦으십시오.
- 체중, 체온, 심박수, 혈압, 및 절개부위 상태를 기록하십시오. 이 수치들을 6~7 페이지에 있는 “기록 일지”에 적으십시오.
- 하루에 4번 걸으십시오. 8~9 페이지에 있는 “운동 일지”를 사용해서 일일 활동량을 기록하십시오.
- 가슴에서 “터지는” 또는 “딸깍거리는” 느낌이 들면 심장외과 팀에게 전화하십시오.

UWMC 심장 연구소 후속관리 방문

심장외과 팀은 수술 이후 처음 30일 간 귀하의 심장을 모니터링할 것입니다. 이 팀은 집도의, 전문 진료
제공자(APPs), 및 간호사가 포함됩니다.

You will need to see your surgeon or 수술 후 1~2주일 쯤 집도이나 APP를 만나야 합니다. 이 방문은 1959 N.E.
Pacific St., Seattle, WA 98195에 있는 UWMC의 심장 연구소에서 만나게 될 것입니다. 이 방문에서 집도이나
APP는 상처가 아무는 것과 회복 과정을 확인할 것입니다. 이 방문은 보통 퇴원할 때 예약이 됩니다.

후속관리 예약이 없거나 일정을 변경해야 할 경우: 주중 오전 8시부터 오후 4시 30분 사이에 206-598-8060으로
심장외과 담당 간호사에게 전화하십시오.

가지고 올 것들

후속관리 방문 시 다음의 것들을 가지고 오십시오:

- 현재 복용하고 있는 모든 약들을 약병째로.
- 이 유인물에 있는 “일일 기록” 및 “운동 일지”.
- 담당 심장외과 팀에게 묻고 싶은 질문들을 적은 것.

정기적인 후속 관리

후속 관리 방문 이후 심장외과 팀을 다시 볼 필요가 없을 수도 있습니다. 하지만 수술 후 첫 30 일 동안 질문이나 걱정되는 것들이 있을 경우 우리에게 전화해 주십시오.

수술 후 30 일이 지나면 담당 *심장 전문의* 또는 주치의(PCP)가 귀하의 약을 관리하고 장기적인 관리를 인수받기 시작할 것입니다.

심장 수술 후 담당 심장 전문의를 정기적으로 방문하는 것은 중요합니다. 다음과 같은 이유로 심장 전문의를 봐야 할 것입니다:

- 수술 후 검진
- 심장 문제의 위험을 줄이기 위해서
- 고혈압이나 심부전증과 같은 문제들을 위한 지속적인 치료

심장 전문의가 없을 경우: 거주 지역 가까운 곳의 심장 전문의를 찾는 것을 도와달라고 심장외과 팀, PCP, 또는 보험사에게 문의하십시오.

심장 수술 후 식이요법

심장 수술 후 식욕 저하는 흔합니다. 몸이 치유되는 것을 돕기 위해서 영양가 있는 음식을 섭취하는 것은 중요합니다. 최상의 회복을 하기 위해서 다음의 회복 식이요법을 따르십시오:

- **충분한 단백질 섭취.** 단백질은 상처가 아무는 것을 돕습니다. 고단백 음식은 생선, 닭고기, 콩류, 콩과식물류, 치즈, 요거트, 우유, 및 달걀을 포함합니다. 부스트, 또는 엔슈어와 같은 단백질 음료를 마시거나 과일, 우유, 및 단백질 파우더로 단백질 셰이크를 만들어서 마실 수 있습니다.
- 변비 예방을 위해서 **식이섬유와 수분을 충분히 섭취하십시오.** 식이섬유 식품은 과일, 야채, 및 통곡물을 포함합니다.
- **포화 지방, 콜레스테롤, 및 트랜스 지방이 적게 들은 식이요법을 하십시오.** 올리브유, 카놀라유, 야채유, 또는 포도씨유로 요리하고 가공식품을 피하십시오.
- **설탕이 첨가된 음식을 피하십시오.** 소다수, 사탕, 빵과자류를 피하십시오. 빵, 밥, 및 감자를 제한하십시오. 체내의 여분의 당분은 지방으로 바뀝니다. 이것은 체중 증가, 더딘 치유, 및 콜레스테롤 문제를 야기합니다.
- 특별한 식이요법을 하고 있을 경우, 담당의의 지시를 따르십시오.

당뇨병이나 고혈당이 있는 경우

- 담당의가 달리 말하지 않는 한 미국 당뇨병 협회(ADA)가 권하는 식이요법을 하십시오.
- 식전 및 취침 시의 혈당수치를 기록하십시오.
- 할 수 있는 한 정상에 가깝게 혈당수치를 유지하십시오.

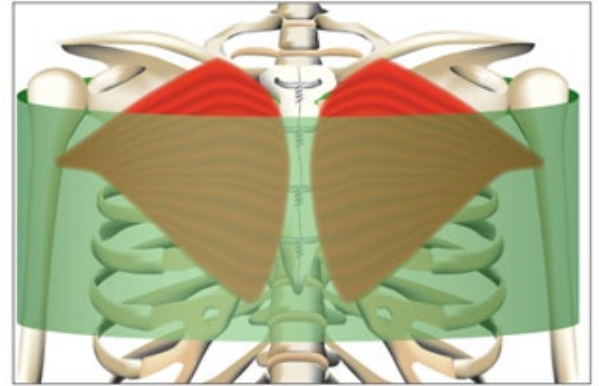
활동 가이드라인

수술 이후:

- **4 주일** 동안 운전하지 **마십시오**.
- 12 주일 동안, 다음의 “튜브 이내에서 움직임 유지” 가이드라인을 따르십시오.

“튜브 이내에서 움직임 유지”

수술 중, 귀하의 가슴뼈(흉골)은 가운데에서 분리한 다음 영구적인 스테인리스 스틸/티타늄 철사나 케이블로 다시 묶여집니다. 이 뼈가 아무는 데는 약 3 개월 정도 걸릴 것입니다. 회복을 돕기 위해서 “튜브 안에서” 움직임을 유지할 것을 기억하십시오.



“튜브”는 상완(위쪽 팔), 가슴뼈, 및 연결된 근육 주의의 부위를 말합니다.

“튜브 안에서 움직임 유지”는 수술 후 회복하는 동안 팔을 사용하고 흉골(가슴뼈)에의 스트레스를 감소시키는 방법을 기억하는 것을 돕는 문구입니다.

목표는 하중을 견디는 동작을 할 때 **상완을 몸 가까이 유지**하는 것입니다. 하중을 견디지 않는 동작을 할 때는 튜브 바깥으로 팔을 움직일 수 있습니다. 담당 치료사가 귀하에게 맞는 활동으로 수정하는 것을 도울 것입니다.

- 들어올리기, 밀기, 또는 당기기와 같은 하중을 견디는 모든 동작은 상완을 몸 가까이 유지하면서 (튜브 이내에서) 양팔을 사용하십시오.
- 들어올리기, 밀기, 또는 당기기가 포함되지 않는 동작을 할 때는 팔을 자유로이 움직일 수 있습니다. 천천히 움직이고 몸에 귀를 기울이십시오. 통증은 활동을 중단하거나 변경하라는 신호입니다.
- 무게에 제한은 없지만 활동을 천천히 시작해야 합니다. 통증은 활동을 중단하거나 변경하라는 신호입니다. 갑작스럽고 급격한 통증 증가를 기대하지 않습니다. 약간은 아픔은 예상합니다.

성생활

본인이 괜찮다는 생각이 들 때 성생활을 재개하셔도 됩니다. 반드시 이 유인물에 있는 모든 지침을 따르도록 하십시오. 절개부위가 청결하고 안전하게 유지하십시오.

니코틴 제품을 사용하는 경우

니코틴은 조직으로의 혈액순환을 감소시킵니다. 이것은 상처가 아무는 것을 어렵게 만듭니다.

담배 흡연, 전자 담배, 또는 모든 종류의 담배를 사용하는 경우, **끊을 것을 강력하게 권고합니다**. 도움이 필요한 경우 주치의나 UWMC 의 담당 의료 팀원과 상담하십시오.



흡연, 전자 담배, 또는 니코틴이 함유된 모든 제품을 사용하는 경우 **끊을 것을 강력하게 권고합니다**.

수술 후 통증 관리

회복하는 동안 통증을 관리하는 것은 매우 중요합니다. 귀하는 폐렴이나 혈전증을 예방하기 위해서 움직이고 걷고 심호흡을 할 수 있어야 합니다.

퇴원할 때 우리는 회복하는 동안 통증을 완화시키는 약을 드릴 것입니다. 처방전에는 옥시코돈과 같은 오피오이드 뿐만 아니라 타이레놀과 같은 진통제가 포함되어 있을 수도 있습니다.

필요할 경우 우리는 근육을 이완시키거나 신경통에 도움이 되는 약들을 처방할 수도 있습니다. 집에서 따라야 할 갱신된 약 목록을 드릴 것입니다.

아이뷰프로펜이나 다른 일반 의약품일지라도 복용하기 **전에** 심장외과 팀과 상담하십시오. 담당 의료인은 이것들이 복용해도 안전한지를 말해줄 것입니다.

약을 복용하는 것 외에 통증을 이완시키는 데 도움이 되는 다른 방법들이 있습니다. 온찜질, 가벼운 스트레칭, 걷기, 명상, 및 차분한 음악 듣기 등을 시도해 보십시오. "통증 관리: 비약물적 방법" 및 "심장 수술 후 통증 관리" 유인물을 요청하십시오.

오피오이드

오피오이드 진통제(옥시코돈과 같은)를 처방받은 경우 필요한 경우에만 복용하십시오. 타이레놀, 온찜질, 또는 냉찜질과 같은 다른 방법이 통증에 도움이 되는 경우 오피오이드를 복용할 필요가 없습니다.

오피오이드를 줄여가는 것(서서히 중단하기)을 설명할 것입니다. 수술 후 1~2 주가 되면 감량을 시작할 것입니다. 대부분의 환자분들은 2 주 후 후속관리 방문에서 집도의를 만날 때쯤에는 오피오이드를 더 이상 복용하고 있지 않습니다. 오피오이드 처방은 약이 떨어지고 나면 재처방이 되지 않습니다. 수술 후 통증을 관리하는 데 문제가 있을 경우 심장외과 담당 간호사와 상담하십시오.

문의사항?

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

주중 오전 8 시에서 오후 4 시 30 분까지: 206.598.8060 으로 심장외과 담당 간호사에게 전화하십시오.

주말, 휴일, 및 업무 종료 후 위급한 우려사항의 경우: 206.598.6190 으로 전화해서 당직 심장외과 의료인 호출을 요청하십시오.

급하지 않은 질문의 경우: 마이차트를 통해서 담당 진료팀에게 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.

날짜	체중	체온	휴식기 심박수	혈압	절개 부위 상태

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

[illegible]

운동 일지

[illegible]

통증 일지

[illegible]

Heart Surgery

Your follow-up care

This handout explains follow-up care after having heart surgery at University of Washington Medical Center (UWMC).



*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 heart 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)
- More redness, swelling, or tenderness around your incision
- An opening in your incision or drainage from the site
- Blood pressure higher than 140/90, or lower than 90/60 (or as your provider has advised)
- Resting heart rate less than 60 beats a minute, or more than 100 beats a minute (or as your provider has advised)
- Breathing changes or problems breathing
- New *palpitations* (irregular heartbeat) or skipped beats
- Return of chest pain or other symptoms you had before surgery
- Weight gain of 3 pounds or more within 5 days, or steady weight gain
- Increased swelling in your feet or ankles
- Feeling sick to your stomach, feeling nauseated, or vomiting
- Trouble taking your medicine

Self-care

- Shower and gently wash your incision with soap and water every day. Pat dry.
- Keep track of your weight, temperature, heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Write these numbers on the “Daily Record” chart on pages 6 and 7.
- Walk 4 times a day. Use the “Exercise Log” on pages 8 and 9 to track your daily activity.
- Call the Cardiac Surgery Team if you feel “popping” or “clicking” in your chest.

Follow-up Visits at the Heart Institute at UWMC

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

You will need to see your surgeon or APP about 1 to 2 weeks after surgery. This visit will be at the Heart Institute at UWMC, 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195. At this visit, your surgeon or APP will check your healing and progress. This visit is usually scheduled before you leave the hospital.

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” and “Exercise Log” from this handout.
- A list of questions you want to ask your Cardiac Surgery Team.

Regular Follow-up

After your follow-up visit, you may not need to see the Cardiac Surgery Team again. But please call us if you have any questions or concerns during the first 30 days after your surgery.

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 care.

It is important to have regular visits with your cardiologist after heart surgery. You will need to see a cardiologist for:

- After-surgery checkup
- Reducing your risk of heart problems
- Continuing care for issues such as high blood pressure or heart failure

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.

Your Diet After Heart Surgery

It is common to have a lower appetite after heart surgery. But it is important to eat nutritious 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, 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, and whole grains.
- **Eat a diet that is low in saturated fat, cholesterol, and trans fats.** Cook with olive, canola, vegetable, or *grapeseed* oil. Avoid processed foods.
- **Avoid added sugars.** 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 on a special diet, follow your doctor’s instructions.

If You Have Diabetes or High Blood Sugar

- Eat the diet that is advised 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.

Activity Guidelines

After your surgery:

- Do **not** drive for **4 weeks**.
- For 12 weeks, follow “Keep Your Move in the Tube” guidelines below.

“Keep Your Move in the Tube”

During surgery, your breastbone (sternum) is divided down the middle and then wired back together with permanent stainless steel/titanium wires or cables. It will take about 3 months for this bone to heal. To help your recovery, remember to keep your movements “in the tube.”

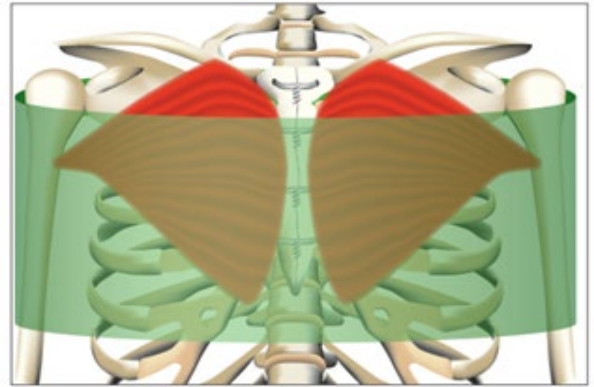
“Keep Your Move in the Tube” is a phrase to help you remember how to use your arms and reduce stress on your *sternum* (breastbone) while it heals after surgery.

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.

Sexual Activity

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



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

If You Use Nicotine Products

Nicotine 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 advise you to quit**. If you need help, talk with your PCP or someone on your healthcare team at UWMC.

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.”

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.



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

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

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>