



Giải Phẫu Tim

Chăm sóc sau đó

Bệnh Nhân: _____

Giải Phẫu Điều Trị: _____

Ngày Giải Phẫu: _____

Bác Sĩ Giải Phẫu: _____

Tái Khám: _____

THỨ và NGÀY

GIỜ

Tài liệu này giải thích về việc chăm sóc sau khi giải phẫu tim. Trong đây còn bao gồm những chi tiết về việc tái khám tại phòng mạch, cách ăn uống, vận động, và khi nào thì nên gọi cho Toán Giải Phẫu Tim của quý vị.

Các Buổi Tái Khám

Với Bác Sĩ Giải Phẫu Tim ở Trung Tâm Tim Mạch UWMC của Vùng

Đến gặp bác sĩ giải phẫu hoặc chuyên viên giải phẫu tim (ACP) khoảng 1 đến 2 tuần sau khi giải phẫu.

Buổi tái khám này có thể đã được làm hẹn trước khi quý vị xuất viện. Hãy gọi cho phòng khám ở số 206.598.8060 để làm hẹn hay dời buổi hẹn của quý vị qua ngày khác.

Trong buổi tái khám này:

- Quý vị có thể sẽ được cắt chỉ.
- Nhớ mang theo các loại thuốc hoặc danh sách những thuốc quý vị hiện đang dùng.
- Nhớ mang theo “Sổ Tay Hàng Ngày,” ở trang 3 của tài liệu này.

Toán Giải Phẫu Tim sẽ theo dõi hầu hết các loại thuốc quý vị dùng trong 1 tháng sau khi giải phẫu hoặc cho đến khi quý vị gặp lại bác sĩ gia đình của quý vị, tùy theo buổi hẹn nào đến trước.

Với Bác Sĩ Chuyên Khoa Tim

Hãy gọi cho văn phòng bác sĩ chuyên khoa tim ngay khi quý vị về nhà sau khi giải phẫu.



Quý vị sẽ đến Trung Tâm Tim Mạch của Vùng để tái khám khoảng 1 đến 2 tuần sau khi giải phẫu.

Quý vị sẽ cần gặp bác sĩ chuyên khoa tim trong vòng 1 tháng, hoặc sớm hơn, tùy theo toán chăm sóc sức khỏe dặn quý vị.

Tất cả những ai đã giải phẫu tim đều phải gặp bác sĩ chuyên khoa tim để:

- Khám lại sau khi giải phẫu
- Giảm những nguy hiểm cho tim
- Theo dõi liên tục những vấn đề về tim thí dụ như huyết áp cao hoặc suy tim

Với Bác Sĩ Gia Đình Của Quý Vị

Làm hẹn gặp bác sĩ gia đình (PCP) trong vòng 1 tháng sau khi giải phẫu, hoặc sớm hơn nếu quý vị được dặn như vậy. PCP của quý vị sẽ xem lại những vấn đề sức khỏe mà quý vị đã có trước khi giải phẫu tim và bất cứ vấn đề mới nào khác có thể phát sinh sau khi quý vị giải phẫu tim.

Khi Nào Thì Gọi Cho Toán Giải Phẫu Tim

Gọi Toán Giải Phẫu Tim nếu quý vị:

- Bị sốt trên 101° F (38.5° C)
- Chung quanh vết mổ bị đỏ, bị sưng, hay bị đau
- Vết mổ bị mở miệng hoặc bị rỉ nước
- Nhịp tim đập lúc nhanh lúc chậm:
 - Dưới 60 nhịp trong mỗi phút
 - Hoặc, trên 100 nhịp trong mỗi phút
- Bị chứng *nhịp tim đập nhanh* (nhịp tim không bình thường) hoặc bị lỗi nhịp
- Bị lại những triệu chứng đã bị từ trước khi giải phẫu, thí dụ như đau thắt ngực
- Hơi thở thay đổi, hoặc bị khó thở
- Nhịp tim đập dưới 60 nhịp hoặc trên 100 nhịp
- Huyết áp trên 140/90 hoặc dưới 90/60
- Lên cân 3 pound hoặc nhiều hơn trong vòng 5 ngày
- Bàn chân hoặc mắt cá chân ngày càng sưng to
- Cảm thấy trong bụng khó chịu hoặc bị nôn mửa
- Không uống được thuốc
- Có những thắc mắc hay lo lắng làm quý vị không thể chờ đến ngày tái khám

Toán Giải Phẫu Tim luôn luôn sẵn sàng nói chuyện với quý vị về những triệu chứng hoặc những điều làm quý vị lo lắng. Xem trang 5 để biết những số điện thoại cần dùng trong và sau giờ làm việc của phòng khám.

Ăn Uống Sau Khi Giải Phẫu Tim

Nếu Trước Đó Quý Vị Ăn Uống Bình Thường

- Trong 1 tháng sau khi giải phẫu:
 - Ăn càng nhiều calori càng tốt.
 - Ăn thật nhiều chất đạm. Chất đạm giúp cho vết thương mau lành.
- Sau 1 tháng, ăn ít chất béo bão hòa, mỡ, và acid béo chuyển hóa.

Nếu Quý Vị Bị Tiểu Đường hoặc Đường Huyết Cao

- Ăn uống theo đề nghị của Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ (ADA), trừ khi bác sĩ của quý vị khuyên làm theo cách khác.
- Ghi lại mức đường huyết trước khi ăn và buổi tối lúc đi ngủ.
- Giữ cho mức đường huyết của quý vị càng gần với mức bình thường càng tốt. Làm như vậy giúp cho vết mổ mau lành và giảm nguy cơ bị nhiễm trùng sau khi giải phẫu.

Nếu Trước Đó Quý Vị Ăn Uống Theo Cách Đặc Biệt

- Hãy ăn uống theo cách đặc biệt đã chỉ định cho quý vị.
- Hỏi chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị có thắc mắc.

Cách Tự Chăm Sóc Sau Khi Giải Phẫu

Nếu Quý Vị Dùng Thuốc Lá

Chất nicotine trong thuốc lá làm giảm dòng máu lưu thông đến các mô và làm cho vết thương khó lành.

Nếu quý vị đang dùng thuốc lá, chúng tôi thành thật khuyên quý vị nên bỏ thuốc lá hoặc bất cứ hình thức hút thuốc nào khác. Nếu quý vị cần giúp, hãy nói cho bác sĩ gia đình hoặc người nào đó trong toán chăm sóc sức khỏe cho quý vị ở UWMC biết.

Đi Bộ

- Nếu quý vị có thể đi được, hãy đi bộ càng nhiều càng tốt. Đi bộ ít nhất 4 lần mỗi ngày, và mỗi ngày hãy tăng dần quãng đường quý vị đi.
- Đi bộ giúp phòng ngừa viêm phổi, giúp cho bắp thịt khỏe mạnh, giúp vết thương mau lành, và giữ cho đường huyết của quý vị ở mức tốt.
- Lên xuống cầu thang CŨNG ĐƯỢC, nếu quý vị đi nổi.

Chăm Sóc Vết Mổ và Tắm Rửa

- 6 tuần sau khi giải phẫu, **không** được tắm bồn, ngồi ngâm trong bồn nước nóng, đi bơi, hoặc ngâm vết mổ của quý vị trong nước.

- Hãy tắm bằng vòi sen và rửa sạch vết mổ ít nhất mỗi ngày một lần. **Nhớ rửa tay sạch sẽ và dùng xà bông loại nhẹ.** Làm như vậy sẽ giúp giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.
- **Không** được bôi kem dưỡng da hoặc dán băng lên vết mổ trừ khi quý vị được dặn làm như vậy.

Cẩn Thận và Làm Theo Những Cách Đề Phòng Cho Xương Lồng Ngực

- Nếu vết mổ của quý vị ở chính giữa ngực:
 - 6 tuần sau khi giải phẫu, **không** được nâng nhấc, kéo, hay đẩy bất cứ một vật gì nặng trên 10 pound. (Một gallon nước nặng hơn 8 pound một chút.)
 - 12 tuần sau khi giải phẫu, **không** được làm bất cứ việc gì khiến cho xương lồng ngực bị căng giãn hay xoay người. Điều này bao gồm những việc như đi xe đạp, đánh banh, chơi gôn, chơi quần vợt, hay chơi bowling.
- Quý vị có thể nằm nghiêng và ngủ trong tư thế đó.
- Gọi cho Toán Giải Phẫu Tim nếu quý vị cảm thấy trong ngực có tiếng kêu “lộp bộp” hoặc “lách cách”.

Lái Xe

Nếu vết mổ của quý vị ở chính giữa ngực:

- **Không** được lái xe ít nhất 4 tuần sau khi giải phẫu.
- Hỏi Toán Giải Phẫu Tim xem khi nào quý vị có thể lái xe được.

Quan Hệ Tình Dục

Quý vị có thể quan hệ tình dục khi nào quý vị cảm thấy thoải mái. Nhớ cẩn thận để bảo vệ vết mổ và làm theo những hướng dẫn đề phòng cho xương lồng ngực.

Gọi Cho Toán Giải Phẫu Tim

Nếu quý vị cần gọi Toán Giải Phẫu Tim:

- **Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều**, gọi Y Tá Ngoại Trú Khoa Giải Phẫu Tim ở số 206.598.8060.
- **Ngoài giờ làm việc và những ngày cuối tuần và ngày lễ**, gọi số 206.598.6190 và yêu cầu gặp Bác Sĩ Trực Khoa Giải Phẫu Tim để được nói chuyện.
- Xem những số điện thoại khác ở phần “Thắc Mắc” trong trang này.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Những ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, xin gọi:

Y Tá Khoa Giải Phẫu Tim:
206.598.8060

Phòng Khám Khoa Giải Phẫu Tim:
206.598.8017
(Fax: 206.598.4669)

Phối Trí Viên Khoa Bệnh Nhân Giải Phẫu Tim: 206.598.3636

Ngoài giờ làm việc và những ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206.598.6190 và yêu cầu gặp Bác Sĩ Trực Khoa Giải Phẫu Tim để được nói chuyện.

Heart Surgery

Your follow-up care

Patient: _____

Procedure: _____

Surgery Date: _____

Attending Doctor: _____

Follow-up Visit: _____
DAY and DATE TIME

This handout explains follow-up care after having heart surgery. It includes information about clinic visits, diet, activity, and when to call your Cardiac Surgery Team.

Your Follow-up Visits

With Cardiac Surgery at UWMC Regional Heart Center

See your surgeon or cardiac surgery advanced care practitioner (ACP) about 1 to 2 weeks after surgery.

This follow-up visit may be scheduled before you leave the hospital. Call the clinic at 206.598.8060 to make or reschedule your appointment.

At this visit:

- Your stitches will likely be removed.
- Bring your medicines or a list of your current medicines with you.
- Bring your “Daily Record,” on page 3 of this handout, with you.

The Cardiac Surgery Team will monitor most of your medicines for 1 month after surgery or until you visit your primary care provider, whichever is sooner.

With Your Cardiologist

Call your cardiologist’s office as soon as you get home after surgery.



You will come to the Regional Heart Center for a follow-up visit about 1 to 2 weeks after your surgery.

You will need to see your cardiologist within 1 month, or sooner, depending on what your healthcare team has advised.

Every person who has cardiac surgery needs to see their cardiologist for:

- An after-surgery checkup
- Cardiac risk reduction
- Ongoing care for cardiac issues such as high blood pressure or heart failure

With Your Primary Care Provider

Schedule a visit with your primary care provider (PCP) within 1 month after your surgery, or sooner if advised to do so. Your PCP will check on health issues that you had before your heart surgery and any new issues that may have developed since your surgery.

When to Call Your Cardiac Surgery Team

Call the Cardiac Surgery Team if you have:

- Fever higher than 101° F (38.5° C)
- Increased redness, swelling, or tenderness around your incision
- An opening in or drainage from your incision
- Fast or slow resting heart rate:
 - Less than 60 beats per minute
 - Or, more than 100 beats per minute
- New onset of *palpitations* (irregular heart beat) or skipped beats
- Return of symptoms you had before surgery, such as angina
- Changes in breathing, or a hard time breathing
- Resting heart rate lower than 60 or higher than 100
- Blood pressure higher than 140/90 or lower than 90/60
- Weight gain of 3 pounds or more within 5 days
- Increased swelling in your feet or ankles
- Been feeling sick to your stomach or are vomiting
- Not been able to take your medicines
- Any questions or concerns that cannot wait until your follow-up visit

The Cardiac Surgery Team is always available to talk about your symptoms or concerns. See page 5 for phone numbers to use during and after clinic hours.

Your Diet After Heart Surgery

If You Are on a Regular Diet

- For 1 month after surgery:
 - Eat as many calories as you can.
 - Eat plenty of protein. Protein helps with wound healing.
- After 1 month, eat a diet that is low in saturated fat, cholesterol, and trans-fatty acid.

If You Have Diabetes or High Blood Sugar

- Eat the diet that is recommended by the American Diabetes Association (ADA), unless your doctor tells you otherwise.
- Record your blood sugar levels before meals and at bedtime.
- Keep your blood sugar levels as close to normal as you can. This helps your incision heal and lowers your risk for infection after surgery.

If You Are on a Special Diet

- Follow the special diet that has been prescribed for you.
- Talk with your dietitian if you have any questions.

Self-Care After Heart Surgery

If You Use Tobacco

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

If you use tobacco, we strongly encourage you to quit smoking or using tobacco of any kind. If you need help, talk with your primary care provider or someone on your healthcare team at UWMC.

Walking

- If you are able, walk as much as possible. Walk at least 4 times every day, and increase the distance of your walks every day.
- Walking helps prevent pneumonia, strengthens muscles, helps your body heal, and keeps your blood sugar at better levels.
- It is OK to walk up and down stairs, if you are able.

Incision Care and Taking a Shower

- For 6 weeks after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision.

- Take a shower and clean your incision at least once a day. **Be sure your hands are clean and that you use a mild soap.** This will reduce your risk of infection.
- Do **not** use lotions or bandages on your incision unless you are told to do so.

Be Careful and Follow Sternal Precautions

- If your incision is in the center of your chest:
 - For 6 weeks after your surgery, do **not** lift, pull, or push anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of water weighs a little more than 8 pounds.)
 - For 12 weeks after surgery, do **not** do any activities that may stress or twist your sternum. This includes activities such as riding a bike, batting, golfing, tennis, or bowling.
- You may lie and sleep on your side.
- Call the Cardiac Surgery Team if you feel “popping” or “clicking” in your chest.

Driving

If your incision is in the center of your chest:

- Do **not** drive for at least 4 weeks after your surgery.
- Ask your Cardiac Surgery Team when you can drive again.

Sexual Activity

You may resume sexual activity when you feel comfortable doing so. Take care to protect your incision and follow your sternal precautions.

Calling Your Cardiac Surgery Team

If you need to call your Cardiac Surgery Team:

- **Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m.**, call the Cardiac Surgery Outpatient Nurse at 206.598.8060.
- **After hours and on weekends and holidays**, call 206.598.6190 and ask for the Cardiac Surgery Fellow on call to be paged.
- See other phone numbers in the “Questions” box on this page.

Questions?

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

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call:

Cardiac Surgery Nurse:
206.598.8060

Cardiac Surgery Clinic:
206.598.8017
(Fax: 206.598.4669)

Cardiac Surgery Patient Care Coordinator: 206.598.3636

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Cardiac Surgery Fellow on call to be paged.