

# Операция на сердце

## Последующий уход за вами

Настоящая листовка описывает уход после операции на сердце в Медицинском центре университета штата Вашингтон (UWMC).



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 сердце, 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 7-й и 8-й страницах этой листовки.
- Прогуливайтесь четыре раза в день. Воспользуйтесь «*Журналом физической деятельности*» на 9-й и 10-й страницах для отслеживания вашей ежедневной деятельности.
- При ощущении «хлопанья» или «щёлканья» в вашей груди обратитесь в бригаду кардиологической хирургии.

## Последующие визиты в Институте кардиологии в UWMC

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

Вам будет необходимо встретиться с вашим хирургом или специалистом по расширенной практике (APP) 1-2 недели после операции. Эта встреча состоится в Институте кардиологии UWMC, Montlake, по адресу 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195. На этой встрече ваш хирург или APP оценят ваше выздоровление и прогресс. Этот визит обычно назначается перед вашей выпиской из больницы.

**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 настоящее время.
- Ваш «Дневник» и «Журнал физической деятельности» из этой листовки.
- Список вопросов, которые вы хотели бы задать вашей бригаде Кардиологической хирургии.

### Регулярное наблюдение

После вашего повторного визита, возможно, вам не потребуется снова встречаться с бригадой Кардиологической хирургии. Однако, пожалуйста, позвоните нам если у вас возникнут любые вопросы или жалобы в течение первых тридцати дней после вашей операции.

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 сердце важны. Вам будет необходимо обратиться к кардиологу для:

- послеоперационного осмотра
- уменьшения вашего риска возникновения проблем с сердцем
- последующего наблюдения за такими проблемами, как высокое кровяное давление и сердечная недостаточность

**Если у вас нет кардиолога:** попросите вашу обслуживающую бригаду Кардиологической хирургии, врача-терапевта, или страховую компанию помочь вам найти ближайшего к вашему месту жительства кардиолога.

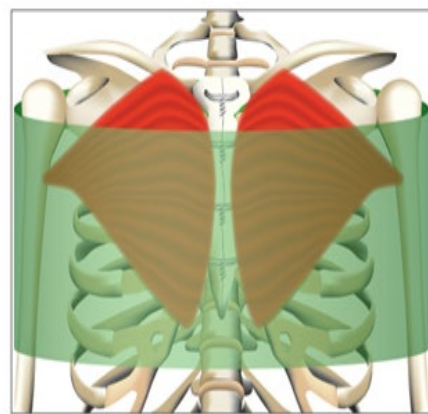
## Ваше питание после операции на сердце

Пониженный аппетит после операции на сердце представляется распространённым явлением. 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, и цельнозерновые продукты.
- **Придерживайтесь диеты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, и трансжиров.** Готовьте, используя оливковое, или растительное масло из канолы или виноградных косточек. Избегайте высоко переработанных пищевых продуктов.
- **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 вы придерживаетесь специальной диеты, следуйте указаниям вашего врача.

## Если у вас диабет или повышенный уровень сахара в крови

- 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.
- Держите уровень сахара в крови настолько близко к норме, насколько возможно.



## Руководство по деятельности

После вашей операции:

- **Не** управляйте транспортом в течение **месяца**.
- В течение 12 недель следуйте следующему правилу: «Щадите движения в окружности грудной клетки».

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

## «Щадите движения в окружности грудной клетки»

Во время операции вашу грудную кость (*sternum*) разделяют посередине пополам, а затем скрепляют бессрочной проволокой из нержавеющей стали/титана. Для сращивания кости потребуется около трёх месяцев. Содействуя вашему восстановлению не забывайте о необходимости ограничить ваши движения в окружности грудной клетки.

«Щадите движения в окружности грудной клетки» – это просто фраза, чтобы помочь вам запомнить, как следует пользоваться вашими руками и уменьшить стресс, оказываемый на вашу грудную кость, по мере её сращивания после операции (см. рисунок на стр. 4).

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.

- 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.

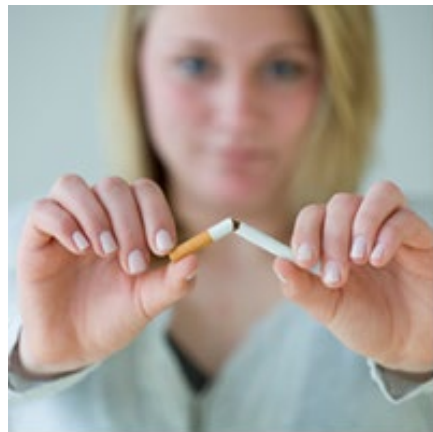
## Половая деятельность

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

## Если вы употребляете продукты с никотином

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.



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

## 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 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.

**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 (такие как 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 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

[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.”

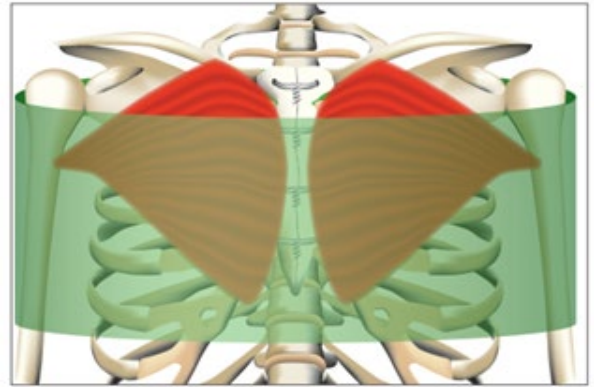
“Keep Your Move in the Tube” is a phrase to help you remember how to use your arms and reduce stress on your *sternum* (breastbone) while it heals after surgery.

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>