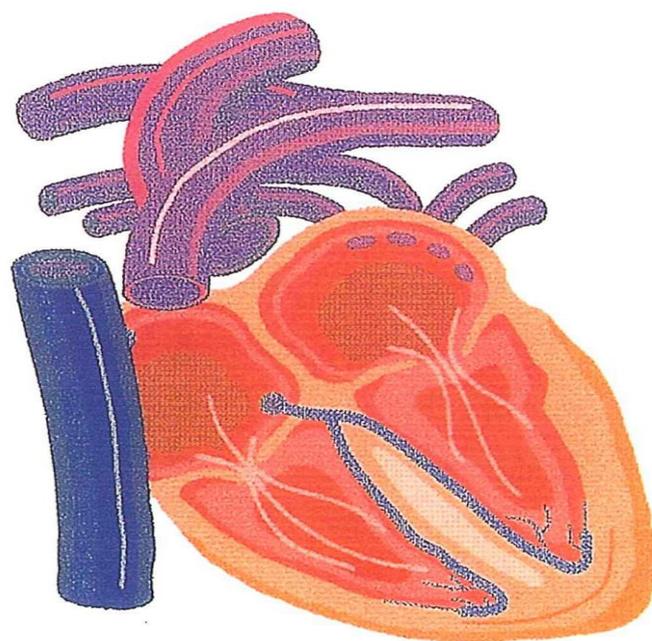


接受冠狀動脈繞道手術後 自我照顧衛教手冊



長庚醫療財團法人 編印

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

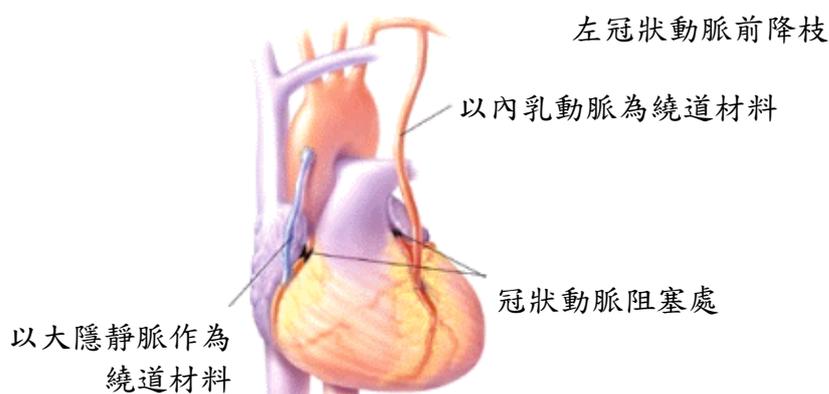
著作權人：長庚醫療財團法人

目錄

壹、冠狀動脈繞道手術.....	1
貳、手術後照護注意事項.....	1
參、居家照護及日常活動注意事項.....	6
肆、需立即就醫的異常症狀.....	7
伍、建議看診科別.....	7
陸、諮詢服務電話.....	7

壹、冠狀動脈繞道手術

冠狀動脈繞道手術是經由外科手術的方法，取出病人自身的血管作繞道，是為阻塞的冠狀動脈建立新的血流通路。提供繞道的血管包括大隱靜脈、手部的橈動脈、內乳動脈或腸繫膜動脈等。可改善發生阻塞的遠端冠狀動脈血流灌注，並減輕病人心絞痛及改善生活品質及預後，如圖一。



圖一 冠狀動脈繞道手術示意圖

貳、手術後照護注意事項

一、傷口照顧

- (一)手術後胸部和腿部或前臂會有縫合的傷口，胸部下的骨頭是用鋼絲固定，所以會有緊繃及疼痛的感覺，此為正常情況；這些鋼絲日後無須移除，不會影響日常活動，除非對鋼絲過敏者，才須接受拔除鋼絲的手術。
- (二)傷口以消毒液消毒（依醫師指示傷口換藥）後，保持乾燥，以紗布覆蓋，或以特殊敷料覆蓋傷口。
- (三)手術後一週內，傷口可能會有微腫、疼痛等情形，此為正常現象。一般傷口約需 2-3 週才能完全癒合，但胸骨的癒合則需要三個月，因此在這段期間雙手暫時勿負重超過 10 kg 或執行擴胸動作，如：抱小孩、提重物、打網球、棒球、騎機車、開車等，避免胸骨裂開或癒合不良。
- (四)傷口癒合或拆線後，依體力狀況，可在照顧者協助下淋浴，使用中性的肥皂小心地清洗傷口，洗後立即擦乾以保持傷口乾燥，當發現傷口有腫脹、疼痛、發紅、發燒或有紅、黃色滲液排出時，應立即返院檢查。
- (五)取血管的腿部在側枝血管尚未形成前，因靜脈血液回流較差，故腿部會出現腫脹、水腫現象，手術後需穿著治療性半腿露趾彈性襪約 3-6 個月；穿、脫彈性襪之前、後，需先抬高下肢十

五分鐘，以使血液回流，早晨下床前穿上彈性襪為最佳方式，夜間休息時可脫下休息，並將腿部抬高於心臟。

- (六)彈性襪使用後，每日以中性洗滌劑於約 40 度溫水中輕輕搓揉後，以清水洗淨(忌用洗衣機及漂白劑)，再以乾毛巾吸乾水份(不擰絞)，吊掛或平鋪置於陰涼處晾乾(避免陽光直接照射，避免使用烘乾機、電熨斗或吹風機)。收存彈性襪時摺疊存放(勿打結或互相包住)，建議 2~3 雙交替使用，每 3~6 個月更新。

二、藥物服用須知

(一)冠狀動脈手術後，可能會服用藥物種類如下：

1. 抗血小板凝集製劑 (Aspirin、Dipyridamole、Clopidogrel、Ticagrelor)：目的在降低血小板的凝集，預防血栓形成。
2. 降血脂藥 (Simvastatin、Atorvastatin、Rosuvastatin)：可降低血中膽固醇，建議病人有無法解釋的肌肉痛、觸痛、虛弱、尤其是伴有身體不適或發燒時，應立即告知醫護人員。
3. 升壓轉化酶抑制劑 (Captopril、Enalapril) 或升壓轉化酶接受器阻斷劑 (Valsartan、Losartan、Irbesartan)：此類藥物的作用在減少周邊血管阻力，進而降低心臟負荷，避免與含鉀量高的飲料或藥物一起服用，如：茶、咖啡等，有些人會引發咳嗽，嚴重的話，可請醫師處理。
4. 乙型阻斷劑 (Propranolol、Carvedilol、Bisoprolol)：此類藥物可使心跳緩慢，以減低心臟對氧氣的需要，對於某些病人可能引發哮喘或呼吸困難，惡化血液循環、心臟收縮力和引發呼吸不適及水腫，有氣喘病史者，應謹慎使用。
5. 鈣離子阻斷劑 (Amlodipine)：對血管平滑肌具有鬆弛作用，目的在防止心臟之血管痙攣，並減少心肌能量的耗損和氧氣需求，應注意低血壓或心跳過慢，頭痛、便秘或腹瀉，心衰竭病人應小心使用，腎功能異常者，應謹慎使用。
6. 冠狀動脈擴張劑 (Isosorbide)：此藥物是一個強力的血管擴張劑，目的在使冠狀動脈血流增加，以提高心臟含氧血的供應量，對於某些病人，使用治療劑量會引起些微的平均血壓下降 (約 10~15mm/Hg)、臉部潮紅、胃腸不適、噁心、嘔吐、頭暈目眩等。
7. 利尿劑 (Furosemide、Bumetanide、Spironolactone)：此藥作用是藉著增加尿液排出，減少心臟負擔。
8. 毛地黃製劑 (Digoxin)：治療心臟衰竭，幫助心臟增強收縮力，降低心跳；一般只在手術後初期及心衰竭的病人使用。
9. 硝酸甘油酯 (Nitroglycerin；NTG)：開封後儲存於原玻璃容器、溫度 20~25 度、濕度 60% 環境下，藥效可維持到包裝

上所列印的有效期限，但必須緊封容器且注意遮光。請隨身攜帶，使用時一定要舌下含服，不可咬碎或直接吞服，發作時如有需要可接連使用三次，每次間隔5分鐘，若無改善則應儘速就醫。

(二)服用以上藥物時，必須遵守以下原則：

1. 服藥前應先瞭解各項藥物作用、副作用、用法、用量及注意事項。
2. 請依醫師指示按時及正確的服用藥物，勿任意停藥。
3. 以白開水服用藥物，若有任何不適時，應與醫師或護理師聯絡，勿任意停藥或減量。
4. 服用乙型阻斷劑及冠狀動脈擴張劑時，請依醫師指示於飯前一小時或飯後2小時服用，若忘記服藥，且距離下次服藥時間不足2小時不需要補吃，否則應立即補吃。
5. 服用乙型阻斷劑、冠狀動脈擴張劑、利尿劑後，需改變姿勢時，如：由臥姿改坐姿或站姿，動作不可太快，以免頭暈而跌倒；且避免劇烈運動，站立太久或處於太熱的環境中。
6. 服藥後，如有臉潮紅、感覺溫熱、頭痛、眩暈、頭昏眼花、咳嗽、氣喘、便秘或胃部不適等現象，應於下次就診時告訴醫師；若出現呼吸困難、下肢水腫、心律不規則、發燒、畏寒、喉嚨痛、皮疹、嚴重或持續性嘔吐、腹瀉等情形，應立即就醫。
7. 毛地黃製劑若忘記服用，在12小時以內可儘快補服，若超過12小時則不需補吃。
8. 服用毛地黃製劑及乙型阻斷劑前，應先測量脈搏，若一分鐘脈搏少於60次，則暫停服用並與醫師聯絡，如有頭暈情形，應避免駕車，以確保安全。

三、飲食方面：

手術後應依個別生理需求，攝取足夠營養，促進傷口癒合、恢復體能。

(一)飲食原則

1. 術後以飲食均衡為基礎，減少攝取富含高膽固醇、高脂肪及高鈉食物，並依體能適度規律運動，達到降低血膽固醇、三酸甘油脂及控制血壓的效果。
2. 建議肥胖者應諮詢醫生或營養師採正確減重方式。

(二)食物烹調方法建議

1. 避免經常攝取油煎、油炸、油酥食物。
2. 調味用油類，如麻油、奶油、沙茶醬、沙拉醬等減量食用。
3. 烹調前先除去油脂含量多的部位，如：肥肉、雞皮、魚肚等，肉類可選去皮去油雞胸肉、魚肉。

4. 肉類燉湯需將上層油脂去除，烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯含高量脂肪，應避免食用。
5. 多利用煮、蒸、清燉、烤、涼拌的烹調方式。
6. 選用植物油取代動物油，如：橄欖油、芥花油等，仍需注意不可過量。
7. 採用低鈉飲食，每天控制攝取 2400 毫克鈉(約 6 公克鹽)，但避免用低鈉鹽、薄鹽醬油(因含鉀量較高)。
8. 可利用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角等天然香料調味，增加食物風味。

(三)應減少攝取之食品

1. 富含高膽固醇食品

- (1)動物內臟：心、肝、腎、腦、腸、蛋黃、魚卵等。
- (2)海鮮：牡蠣、蝦、鮑魚、墨魚、蛤、鰻、章魚等。

2. 富含高脂肪食品

- (1)煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、鮮奶油、乳酪、沙拉醬、豬油、清香油。
- (2)肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、雞皮、熱狗、肉圓、油豆腐、燒餅、油條、鍋貼、煎包、蛋糕、小西點、蔥油餅、喜餅、瓜子、花生、腰果、杏仁等。

3. 富含高鈉的食品：血中鈉質不足則依醫師醫囑採用含高鹽、高鈉的食品

- (1)加鹽或煙燻等加工食品：火腿、香腸、豬肉乾、肉鬆、鹹魚、鹹蛋、滷味。
- (2)罐頭製品：花瓜、肉醬、蔭瓜、麵筋、豆腐乳、海苔醬。
- (3)速食品：炸雞、漢堡、可樂、薯條。
- (4)醃製蔬菜：榨菜、梅干菜、泡菜、雪裡紅、乾果類、蜜餞、杏仁果。
- (5)含高鈉的調味品：味精、鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、蕃茄醬、豆豉、味噌、烏醋、醬油、雞精。

四、運動方面

手術後四至六週會感覺身體虛弱、無力及憂鬱的情況，家屬除給予精神支持外，可協助病人進行適當的運動，改善上述情形。進行運動時注意事項，如下：

- (一)運動前後須測量脈搏：將右手食指和中指輕放於左手腕外側(手心向上)，尋找到脈搏跳動的部位，然後測量一分鐘跳動次數。運動前先量休息時的心跳，每分鐘不超過 100 次或少於 50 次，才可開始運動。運動後立即量脈搏，每分鐘脈搏如果超過 120 次或比休息時增加 20 次或降低 10 次；則表示心臟無法負荷此運動量，下次運動時，應調整運動量或運動型態。

- (二)採取漸進性運動的原則，運動量應慢慢增加，每次增加的運動量不要太多。第一次嘗試新的運動時，應在醫師的許可下，經醫護人員或物理治療師的監測下進行，當活動量較大時，應縮短活動時間，身體沒有不適時，才漸次增加活動時間。
- (三)運動時間應安排每天兩次於飯前 1 小時或飯後 2-3 小時進行。運動前、後先做暖身及緩和運動 5 分鐘，如：簡單關節活動(避免擴胸運動，直到胸骨癒合)，再開始散步、快走或騎腳踏車，每次運動時間約 20 分鐘。
- (四)外出運動應選擇氣候溫和，勿在太冷或太熱的環境下運動，於寒冷的環境中應注意保暖，勿從事費力的活動。
- (五)運動前或運動時，如出現疲憊、胸悶、盜汗、眩暈、噁心、呼吸困難或臉色發白等費力症狀時，表示心臟無法承受此活動量，應立即停止並充分休息。
- (六)養成持續的運動習慣：並持之以恆，保持心情輕鬆舒適，避免過飽狀態、熬夜及突然從事劇烈活動等。
- (七)外出運動時，須隨身攜帶硝酸甘油(NTG)藥物含片，在運動時若有心絞痛情形可隨時使用。
- (八)日常生活或運動當中，應避免閉氣用力的動作。
- (九)步行是一項很好的運動，不但簡單也容易做到，接受冠狀動脈繞道手術出院後之步行運動進度可參照下表：

階段	出院後週數	每天步行距離 (公尺)	步行時間
1	第一週	450 公尺	5 分鐘
2	第二週	900 公尺	10 分鐘
	第三週	1000 公尺	10 分鐘
3	第四、五週	2000 公尺	20 分鐘
	第六週	2200 公尺	20 分鐘
	第七週	2400 公尺	20 分鐘
4	第八週	2700 公尺	20 分鐘
	第九、十週	3375 公尺	25 分鐘
	第十一週	3750 公尺	25 分鐘
5	第十二週	4000 公尺	25 分鐘

◎出院後必須養成運動習慣，才能使心臟逐漸復原。當每一階段的走路速度沒有出現不適的症狀時，表示目前心臟功能可承擔此一階段的工作或活動，故可執行。

參、居家照護及日常活動注意事項

冠狀動脈繞道手術後應加強日常生活自我照顧行為，以延緩疾病復發。

一、居家照護注意事項

- (一)保持規律的生活，早睡早起，可在疲累時及下午安排一次短暫的休息或睡眠。
- (二)維持愉快的心情，避免興奮、緊張或生氣的情況，以免心臟突然增加負擔。
- (三)避免出入或處在太冷、太熱、溫差太大或空氣不好的環境，如：洗三溫暖、溫泉等。
- (四)維持理想體重：身高(公尺) \times 身高(公尺) $\times 22$ ；BMI 維持 22.5-25。
- (五)避免抽煙及吸二手煙，避免喝酒及含咖啡因，如：茶、咖啡等刺激性飲料，以避免心悸。
- (六)按時且正確的服用藥物，並定期回診。
- (七)攝取低膽固醇、低油脂、低熱量食物、多攝取高纖維素的食物，如：蔬菜、水果等，以保持排便通暢，以避免排便時閉氣用力。
- (八)若患有其他慢性疾病，如：糖尿病或高血壓，應達到良好的病情控制。
- (九)養成每日（一般建議早上起床後或晚上睡前）測量一次血壓、心跳之習慣，並作成記錄，於回診時交給醫師參考。
- (十)出院後仍須繼續練習深呼吸、咳嗽及使用誘發性肺活量器。
- (十一)若出院後發生與術前相同的胸痛情形，可先舌下含服硝酸甘油片（NTG），並至醫院做進一步的檢查。
- (十二)術後至少 14 天不宜搭飛機，若有需要請先和醫師討論。

二、出院後的日常活動可分為下列五個階段，依醫師指示、自己的體能狀況、術後恢復狀況執行：

階段	步行速度	類別	項目
1	80 公尺／分	家事	使用吸塵器清掃、整理臥室、用縫衣機、坐著縫補、站著煮飯、洗碗碟、整理床鋪、站著熨燙
2	100 公尺／分	家事	用手扭絞物品／用手洗物、用力擦地板、拖地
		職業	貼壁紙、木工（輕度）、水泥工、刷油漆、開車、修理汽車
3	110 公尺／分	休閒	桌球、網球（雙）、羽毛球（單）、柔軟體操、騎腳踏車（210 公尺／分）、慢速游泳、高爾夫球
		家事	洗車及打臘

		職業	做雜工、鏟土、園藝工作
		休閒	整理花園挖掘、滑輪溜冰、騎腳踏車 (260 公尺/分)、自由式游泳 (18 公尺/分)、站水中釣魚
4	135 公尺/分	職業	劈木頭、鋸子工作、鐵路鋪設
		休閒	網球 (單)、騎腳踏車 (293 公尺/分)、爬山
5	160 公尺/分	家事	用手除草、鋤掘、跳繩
		職業	鏟子工作

肆、需立即就醫的異常症狀

- 一、傷口紅、腫、熱、疼痛及紅或黃色分泌物，伴隨有發燒現象。
- 二、呼吸喘、呼吸困難、心律不整。
- 三、下肢水腫、少尿。
- 四、發生胸痛與術前相同時。
- 五、腸胃不適、食慾不振、解黑便、血尿、劇烈頭痛。
- 六、冒汗、衰弱、疲倦、昏迷。

伍、建議看診科別：心臟血管外科、胸腔外科

陸、諮詢服務電話

基隆院區 (02)24313131 轉 2827、2828
土城醫院 (02)22630588 轉 3795、3787
林口院區 (03)3281200 轉 2901、2902
嘉義院區 (05)3621000 轉 3265、3266
高雄院區 (07)7317123 轉 2926、2927

長庚醫療財團法人 N296 32K 2021 年
<http://www.cgmh.org.tw>

