|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **冠心病搭桥出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、术后三个月内避免胸骨单侧过度用力，不要做扩胸运动、抱小孩和提重物。  2、术后一段时间伤口周围不同程度疼痛属正常现象，但若出现严重疼痛、红肿或有分泌物流出，应尽快去医院就诊。  3、拆线一周左右，若伤口愈合良好，可用水和肥皂清洗伤口局部；不要在伤口局部用清洁剂、爽身粉、润滑油及酒精类物质。  4、出院后继续口服药物治疗。用药时应遵嘱或药品说明书按时用药，防止自行停药或减量，同时要密切关注病情变化及用药后反应，如有异常反应及时到医院就诊。  5、按时复查。出院后按预约的复诊时间和地点门诊复诊，是否需要再次复诊和再次复诊时间遵循门诊复诊医师的医嘱。以防止桥血管发生狭窄或产生新的病变。(用眼观察，动笔记录)  6、不适随诊。出现胸痛、发热、喘憋等症状时及时就诊。  伤口结痂再淋浴，如有红肿及时就诊  7、严格把控出入量 |  |
| **护理** | 1、手术后胸骨愈合至少3个月，这期间必须佩带胸带。放松肩部与肩胛骨附近关节，避免含胸的姿势。不要翘二郎腿，因为这会提高引起腿部血栓的几率。提倡戒烟。  2、下地活动时应穿弹力袜，床上休息时保持下肢抬高，利于腿部静脉回流。不要翘二郎腿，因为这会提高引起腿部血栓的几率。  3、忌烈酒，限饮少量低度酒，必需社交者每天不能多于50亳升。少喝咖啡，不饮浓茶。  4、根据气候增减衣服，防止感冒。  5、术后4~6周恢复期内，每天保证8-10小时睡眠。  6、如厕时不要过度用力，保持大便通畅，避免便秘。  7、提倡戒烟。 |  |
| **康复** | 1、术后要尽早下床活动，最初可在室内或房子周围走动，逐步增加活动量。散步的时间和距离以自己耐受力为准。逐步过渡到做轻度的家务，外出吃饭会朋友。  2、运动和锻炼过程中如出现胸痛、气短、哮喘应停止运动，并和医生联系。  3、出院后3个月开始一些较繁重的家务活，例如：吸尘、提一些重物，打保龄球、网球、越野滑雪、维修房屋。  4、进行正规心脏康复锻炼，时刻注意放慢生活和工作节奏，控制情绪，遇事量力而行，为自己营造一个和睦的生活环境。  （早动渐进忌劳累）  病情平稳早下床，少量多次来运动。  心平气和忌疲劳，循序渐进很重要。 |  |
| **营养** | 1、控制总热量，维持正常体重。  2 、限制脂肪，禁忌肥猪肉，蛋黄，奶油，冠心病人每日最多一个鸡蛋，限制动物内脏。  3、适量蛋白质，（每公斤体重不超过1克为宜）如酸奶，豆类和鱼类。  4、每日食盐不超过6克。高血压患者必须重视。  5、多吃粗粮，多补充微量元素，保证充足维生素和膳食纤维，如小米，玉米，薯类，蔬菜和水果，保证大便通畅，防止便秘。  6、忌烈酒，限饮少量低度酒，必需社交者每天不能多于50亳升。少喝咖啡，不饮浓茶。 |  |