

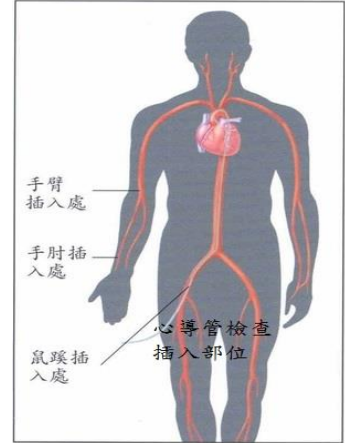


郭綜合醫院 心導管檢查後及返家注意事項

一、傷口護理：

(一)手部：

- 1.檢查結束後，傷口以止血加壓器止血約 4 小時後醫護人員會再為您鬆開止血加壓器，凝血功能差者，會部分鬆開後於隔日再移除，請勿自行鬆開。期間若有任何不適請告知醫護人員。
- 2.密集的監測生命徵象；包括血壓、脈搏及檢查部位有無出血、皮膚溫度、顏色變化。
- 3.檢查後不需限制水份及食物的攝取，為了促進顯影劑的排出，請多喝水（限水病人除外）。
- 4.保持傷口清潔，檢查兩天後可淋浴，但勿盆浴或游泳，直到傷口完全癒合為止，傷口處可用乾淨的毛巾、肥皂、清水擦拭。
- 5.檢查後 1-2 週內勿提重物(<2 公斤)，且起床時，不可用檢查的手支撐身體，勿內彎或作扭毛巾動作，以防止內部血管再度出血而腫脹。



(二)腿部(鼠蹊部)：

- 1.檢查後導管未拔除者：
返回病房時需持續平躺，不可垂直坐起，導管留置的肢體不可彎曲，避免用力打噴涕、咳嗽、解便，以防導管被牽扯而滑出。
- 2.檢查後導管拔除者：
導管拔除的肢體不可彎曲，其他肢體可輕度的活動；傷口處需以 2 公斤砂袋加壓 6-8 小時，平躺至少 12 小時，不可下床，使內部血管能完全癒合，防止出血及血腫產生。
- 3.臥床期間若需解大小便時，可請護理人員或家屬協助在床上使用便盆或尿布。
- 4.密集的監測生命徵象：包括血壓、脈搏、及檢查部位的皮膚溫度、足背動脈搏動是否對稱或消失。
- 5.若傷口潮濕，需馬上擦乾、保持清潔；穿刺部位有瘀血或小硬塊是正常現象，它會慢慢吸收恢復，但傷口紅、腫、熱、痛、血腫逐漸鼓起或走路感覺疼痛時應立即回診，勿自行熱敷、按摩。

二、藥物注意事項：

- 1.遵從醫師指示服藥，不可自行調整劑量、次數或停藥。
- 2.若有服用抗凝血劑時，須注意有無出血情形，(如解黑便、牙齦出血、皮膚碰撞淤血、血尿)，當有以上出血情形時，應立即返院就醫。

三、活動、運動注意事項：

- 1.可採有氧運動，如：散步、慢跑、游泳、騎腳踏車、跳有氧舞蹈等，每星期至少三次，每次 30 分鐘。
- 2.勿在吃飯前後半小時內運動：運動前後 5-10 分鐘先做暖身運動。
- 3.一週內勿提重物，避免腹部用力動作，如：久蹲、用力解便等，以防傷口滲血。
- 4.當運動時有胸部不適情形，應立刻停止；外出運動時，應依醫師指示隨身攜帶救心藥物。

四、飲食注意事項：

- 1.避免高膽固醇食物，如，內臟、魚卵、蟹黃、蛋黃等。
- 2.避免高油食物，如：肥肉及油煎、油炸、油酥的食物，烹調方法可用清燉、清蒸、水煮、涼拌等方法，以減少用油量。
- 3.避免高鹽食物，如加鹽或煙燻的食品(香腸、臘肉等)及罐頭食品。
- 4.少喝酒及咖啡飲料。
- 5.請多吃蔬果及適當水份。



減少鹽份攝取



節制飲酒

五、日常生活注意事項：

- 1.需戒菸；避免緊張及壓力，睡眠要充足(每天至少 8 小時)。
- 2.控制血壓在正常範圍內(140/90mmHg 以下)。
- 3.避免處於過冷或過熱的環境(如：泡三溫暖)。
- 4.您若同時患有糖尿病，應注意血糖的控制，避免再度增加血管硬化及阻塞的危險。
- 5.養成固定時間排便，保持大便通暢，排便時勿用力，以免增加心臟負荷



定期主動
測量血壓



睡眠充足

六、其他注意事項：

- 1.按時服藥，定期回診。
- 2.瘀青勿直接搓揉，2-3 週會漸漸消除散去。