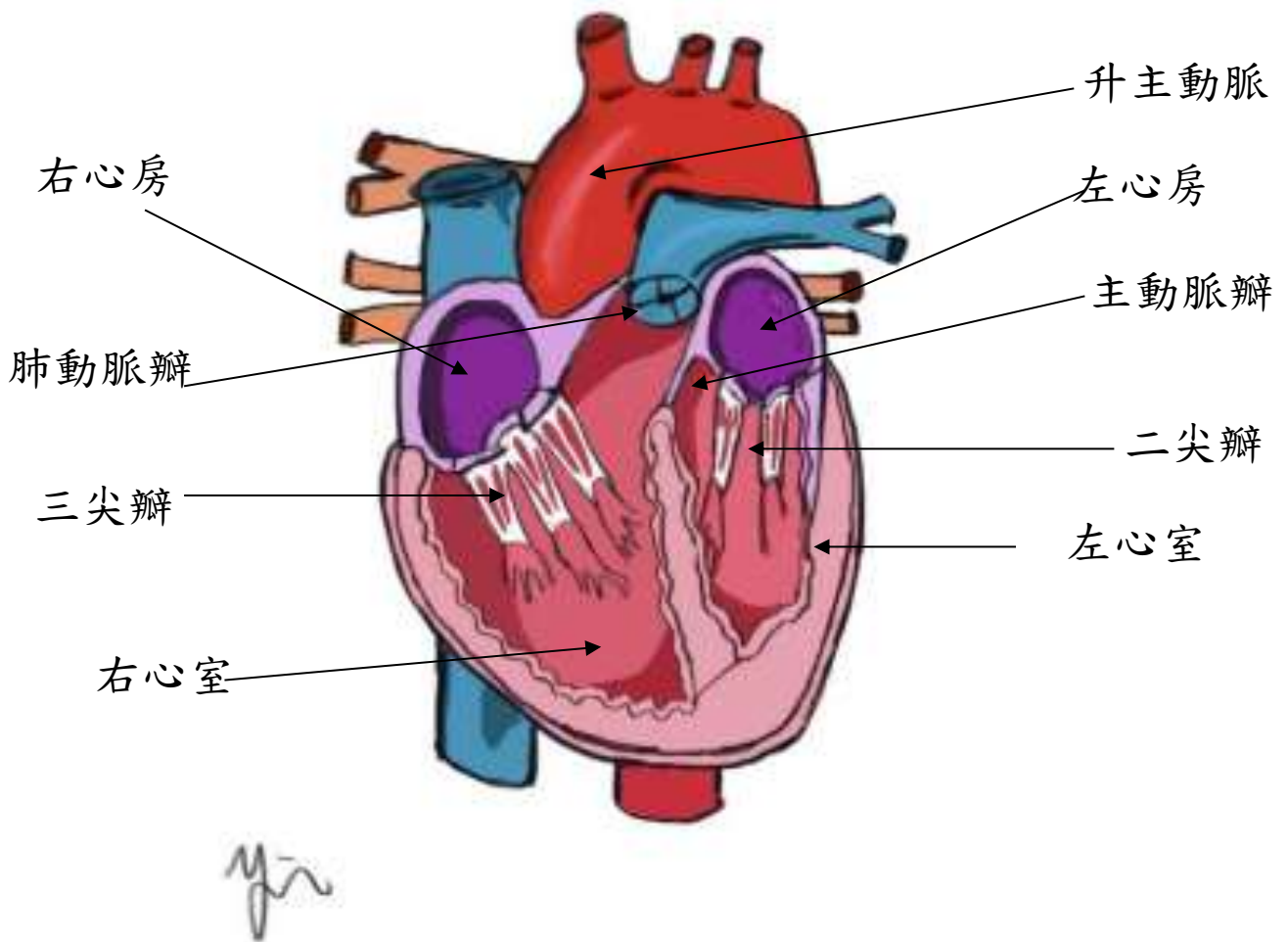




## 心臟瓣膜手術 病人健康指導手冊



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

目 錄		指 導 日 期
壹	前言	
貳	住院診斷與手術方式	
參	出院前準備之物品	
肆	出院後之門診追蹤	
伍	及手術簡介	
陸	出院後居家照護注意事項	
	一、傷口照護	
	二、呼吸功能訓練	
	三、服藥須知	
	四、需立即就醫的異常症狀	
	五、日常生活的保健之道	
	六、飲食指導	
	七、復健活動指導	
	八、性生活的指導	
	九、三個月內常見問題與處理	
	附件：紀錄單參考表格	

## 壹、前言

本手冊的目的乃提醒您與家屬作好居家自我照顧，以減少病況惡化，提升您的生活品質。

## 貳、住院診斷及手術方式

疾病診斷：

<input type="checkbox"/> 主動脈瓣	<input type="checkbox"/> 閉鎖不全	<input type="checkbox"/> 狹窄
<input type="checkbox"/> 二尖瓣	<input type="checkbox"/> 閉鎖不全	<input type="checkbox"/> 狹窄
<input type="checkbox"/> 三尖瓣	<input type="checkbox"/> 閉鎖不全	<input type="checkbox"/> 狹窄

其它疾病：\_\_\_\_\_

手術日期：\_\_\_\_\_

手術方式：

<input type="checkbox"/> 主動脈瓣	<input type="checkbox"/> 修補	<input type="checkbox"/> 置換	<input type="radio"/> 機械	<input type="radio"/> 組織(豬/牛)
<input type="checkbox"/> 二尖瓣	<input type="checkbox"/> 修補	<input type="checkbox"/> 置換	<input type="radio"/> 機械	<input type="radio"/> 組織(豬/牛)
<input type="checkbox"/> 三尖瓣	<input type="checkbox"/> 修補	<input type="checkbox"/> 置換	<input type="radio"/> 機械	<input type="radio"/> 組織(豬/牛)

其他合併手術 \_\_\_\_\_

## 參、出院前準備之物品

小瓶口優碘 1 瓶    20cc 生理食鹽水 7~14 瓶    美容膠

<input type="checkbox"/> 紙膠 1 捲	<input type="checkbox"/> 3x3 或 2x2 吋紗布 7~14 包	<input type="checkbox"/> 體重計
<input type="checkbox"/> 血壓計	<input type="checkbox"/> 消毒棉枝 7~14 包	<input type="checkbox"/> 體溫計
<input type="checkbox"/> 血糖機 (糖尿病者)		

## 肆、出院後之門診追蹤



我的專科護理師：\_\_\_\_\_

(電話：\_\_\_\_\_)

(周一至周五)

08:00-12:00

13:30-17:30)



我的主治醫師為\_\_\_\_\_

看診時間為每週

08:30~12:00

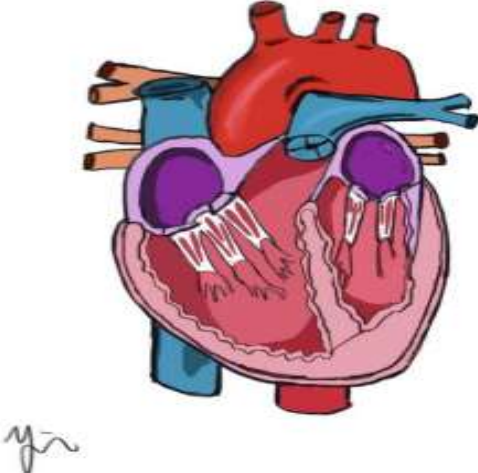
13:30~17:30



55 病房：



(04)23592525 轉 6053/6055

## 伍、心臟瓣膜及手術簡介




介紹	說明
<b>心臟瓣膜功能</b>	<p>心臟內共有四個瓣膜，功用在於配合心臟的搏動使血流順利前進。瓣膜若發生變形或破壞，便會阻礙血流的進行，影響心臟的幫浦作用，進而引起心臟衰竭。</p> 
<b>瓣膜的病變化有哪幾種？</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 瓣膜狹窄：血流不易通過狹窄的瓣膜。</li><li>2. 瓣膜閉鎖不全：引起血液逆流。</li><li>3. 二者合併（狹窄合併閉鎖不全）。</li></ol>
<b>造成瓣膜病變的原因</b>	<p>以風濕性心臟病佔大多數，其次為退化性瓣膜、缺血性心臟病變、細菌性心內膜炎、先天性畸型、外傷、梅毒等。</p>
<b>心臟瓣膜問題手術方法有哪些？</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 瓣膜修補術： 適用於大多數單純性瓣膜閉鎖不全的病人。</li><li>2. 瓣膜置換術： 當瓣膜無法修補時，會使用機械或組織瓣膜（豬/牛）來替代已損壞的瓣膜。</li></ol>

## 陸、出院後居家照護注意事項

### 一、傷口照護

	1. 傷口換藥請依護理師指導內容，每 7 天更換美容膠一次，美容膠持續貼 3-6 個月。
	2. 拆線後且所有傷口癒合良好時，可開始淋浴，洗後擦乾傷口及美容膠。

採胸骨切開手術方式，您的注意事項如下

	1. 切開胸骨以鋼線固定，初期呼吸或翻身時，會感到胸骨有移動或輕微的嘎啦聲。 2. 術後一個月以上可開車。 3. 傷口癒合時間約需 3 個月，故建議束胸帶穿 3 個月。
 	4. 術後三個月內需注意： (1) 勿執行以下活動：手拉床欄起身、手支撐床上移位、抱小孩、騎腳踏車、機車、擴胸運動（例如趴睡）、推、拖、拉、抬舉超過 2 公斤重物、上肢重複性活動（例如游泳、甩手、拖地板等）。 (2) 維持背部挺直的姿勢、上下床時儘量由他人協助支撐後背。 (3) 自行起床者，請採側身緩慢上下床，咳嗽時以枕頭或手護住傷口。




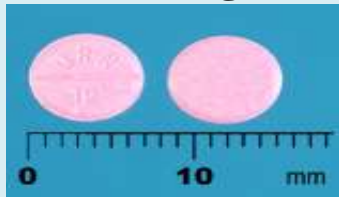
## 二、呼吸功能訓練

時間	1. 進食前後半小時內避免使用。 2. 建議術後持續 3 個月。
頻次	2. 至少每小時練習「誘發性肺計量器」10 次，建議 60-100 次/天。 <b>60</b> — <b>100</b>

## 三、服藥須知

(一) 醫師會依您的病況給予藥物種類，包含：抗凝血劑、降血壓藥、抗心律不整藥物、毛地黃 (Digoxin) 及利尿劑。

### 1. 抗凝血劑

目的/治療	提醒您的注意事項
<p>預防血栓形成。</p> <p>服用期間：</p> <p>1. 瓣膜整形或組織瓣膜置換：3 個月。</p> <p>2. 機械瓣膜置換：終身。</p>	<p>抗凝血劑分二種：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Cofarin 1mg (毫克)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Warfarin 5mg (毫克)</p>  </div> </div> <p>口服劑量：</p> <p>1. 一天口服一次，要養成每日固定時間服藥的習慣。醫師會依抽血值決定服用劑量，不可自行增減或停藥（停藥有顱內栓塞的風險）或瓣膜血栓的危險。</p> <p>2. 當天忘記服用怎麼辦？</p> <p>※補吃當日劑量，隔天按原預定時間及劑量服藥。</p> <p>※回診時告知醫師忘記服藥的時間及定期抽血驗。</p>


(1) 如何避免抗凝劑不足？

A. 禁止食用納豆膠囊及大豆卵磷脂萃取物健康食品膠囊。

B. 含維生素 K 量高的飲食及中西藥會導致抗凝劑不足，請遵循以下建議：

種類	名稱	注意事項
食物	<p>豬肝、牛肝、芥蘭菜、菠菜、莧菜、萵苣、芹菜、甘藍菜、紫甘藍、羽衣甘藍、四季豆、青碗豆、豆苗、高麗菜（芽）、青蔥、洋蔥、青（白）色花椰菜、蘿蔔、芥菜、海藻、空心菜、青江菜、A 菜、川七、小黃瓜、大頭菜、大白菜、蘆筍、萘菜、地瓜葉、大陸妹、黑木耳、納豆、涼拌生（海）菜絲、動物肝臟。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">綠色蔬菜類      動物肝臟</p>	<p>每日應<b>定量平均</b>攝取以下富含維他命 K 食物  <b>（每日可攝取約 3~5 份，每份菜量約掌心大小）</b>，避免攝取過多含維生素 K 食物以免降低藥效。</p>
水果	<p>酪梨、木瓜、綠色奇異果、諾麗果汁。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div>	<p>每日最多攝取一份，每份約掌心大小。</p>



<p>保健 食品</p>	<p>輔酶 Q<sub>10</sub>、高劑量維生素 C、含 維生素 K 的營養劑或維他命 (如：善存、綜合維他命)。</p>	<p>需醫師同意。</p>
<p>茶葉</p>	<p>如烏龍茶、綠茶、紅茶、等。</p> 	<p>需醫師同意。</p>
<p>烹飪 辛香料</p>	<p>大豆油、黃豆油、芥花油。</p> 	<p>低油烹調或改橄 欖油。</p>

## (2) 如何避免抗凝劑過量?

### 禁止食用

人蔘、西洋蔘、銀杏、靈芝、當歸 (含當歸補品：薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨、十全大補湯、四物湯)、花旗蔘、高麗蔘、甘菊、東洋蔘、吉林蔘、生薑蒜、貫葉連翹 (金絲桃草)、龜鹿二仙膠、生薑、鳳梨酵素及木瓜酵素。



人蔘



藥燉排骨



生薑蒜





A.不適當的飲食及中西藥會導致抗凝劑過量  
或本身會抑制血小板功能，同時服用易有  
出血的風險，請遵循以下建議。

種類	名稱	注意事項
食物	芒果、蔓越莓、葡萄柚汁或葡萄柚、 熟薑、紅麴、柚子、白柚、菇類、辣 椒、酒。	富含柳酸鹽的食物， 增加出血風險，不宜 過量，建議每日最多 攝取約一份掌心大 小。
保健 食品	魚油、維他命E、葡萄糖胺。	需醫師同意。
藥物	1.降血脂藥：Lipanthyl、Lopid 及 statin 類（Crestor、Lipitor、Lescol） 等。	若併用時，請增加抽 血驗 INR 的次數。
	2.止痛消炎（如：NSAIDS）、抗生 素。	
	3.抗心律不整藥物：如 Amiodarone。	
	4.降尿酸藥：Benzon、Allopurinol 等。	

### (3) 使用抗凝血劑日常照護須知

(詳見 CVS 005 使用抗凝血劑注意事項衛教單張)




#### 2. 降血壓藥、抗心律不整藥物、毛地黃 (Digoxin) 及利尿劑

<p>降血壓藥</p> 	<p>1. 控制血壓<u>收縮壓</u> ( ) /<u>舒張壓</u> ( ) 毫米汞柱。</p> <p>2. 每次服藥前量血壓並紀錄，若收縮壓低於 _____ 毫米汞柱時，請暫緩當次服藥，並於回診時告知醫師。</p>
<p>抗心律不整藥物</p>  <p>手腕靠大拇指側下方</p>	<p>控制心跳於 <b>60~100</b> 次/分。</p> <p>服藥前，請測量脈搏，若低於每分鐘 <b>60</b> 次，請暫停當次服藥，並於門診時告知您的主治醫師。</p>
<p>毛地黃 (Digoxin)</p>	<p>詳見 CVS 004 毛地黃衛教單張。</p>
<p>利尿劑</p>	<p>服用前若有血壓過低於 _____ 或體重持續減輕時，請依衛教指導予以減量或停用。</p>

## 四、需立即就醫的異常症狀

<p>1. 呼吸急促，誘發性肺計量器的吸氣量突然減少為出院前的一半。</p>	
<p>2. 眼瞼、手指、腳踝腫脹，連續 2 天體重每天增加 0.5 公斤，或無法平躺。</p>	
<p>3. 腋溫超過攝氏 37.5°C 或口溫超過攝氏 38°C，持續二十四小時以上。</p>	
<p>4. 嚴重食慾不振或不明原因上腹部脹痛、嘔吐、解黑便或血便、吐血。</p>	
<p>5. 停用抗心律不整藥物後，每分鐘心跳於仍低於 60 次或持續大於 100 次。</p>	
<p>6. 傷口周圍紅腫且有壓痛現象或異常液體排出。</p>	

## 五、日常生活的保健之道

<p>維持身體質量指數 BMI</p> <p><b>18.5~24</b></p>	<p>1. 身體質量指數： 體重（公斤）÷身高<sup>2</sup>（公尺）</p> <p>您的理想體重為_____~_____公斤。</p>
<p>水份及體重控制</p>	<p>1. 避免大量飲水，建議每日_____mL（含飲食及飲水量），3個月後則依醫師指示漸增飲水量。</p> <p>2. 每日固定在早上起床後，空腹及解尿後，測量體重一次。</p> 
<p>接受瓣膜修補或置換者，預防細菌性內膜炎</p>	<p>1. 勿生食(生魚片、生菜沙拉)。</p> <p>2. 勿到密閉且人群多的公共場所。</p> <p>3. 注意牙齒保健，至少每6個月看牙醫師一次。</p> <p>4. 避免不必要的處置（如肌肉、靜脈注射及針灸）。</p> <p>5. 有下列情況，請事先告知診治醫師給予抗生素，以預防心內膜炎。</p> <p>（1）治療牙齒（如洗牙、填補、拔牙、裝置假牙）。</p> <p>（2）侵入性檢查與外科手術時。</p> <p>（3）呼吸道、泌尿道及皮膚等感染。</p>
<p>生活作息</p>	<p>1. 規律的生活，避免太冷、太熱，溫差太大，空氣不好的環境（如洗三溫暖、溫泉等），以免增加心血管的負擔。</p> <p>2. 戒菸，避免吸二手菸，抽菸會降低肺部換氣功能及導致動脈硬化。</p> <p>3. 避免喝酒，過量的酒精會抑制心肌功能。</p>  




4. 避免含咖啡因等刺激性飲料，過量咖啡因會使血管收縮及心跳加速及血壓上升，增加心血管負荷。
5. 多吃纖維素食物，保持排便通暢，避免閉氣用力解便。
6. 若無接種疫苗禁忌，可於1個月左右接受非活性疫苗，例如：流感疫苗或肺炎雙球菌疫苗，活性減毒疫苗宜三個月後再接再種。

## 六、飲食指導




	<p>1. 每餐以八分飽即可。肥胖者宜採溫和方式減重，有助於降低膽固醇及控制血壓和血糖。</p>
	<p>2. 選擇新鮮食物及富含纖維質食物，採均衡飲食（奶、蔬、水果、五穀類和肉）。</p>
	<p>3. 避免高膽固醇食物（動物內臟、蛋黃、海鮮、豬油），選用去皮的瘦肉，湯汁冷藏後去油，少吃動物性油脂或反式脂肪食物（如油炸物、酥皮類、奶類）。<b>建議：使用不飽和脂肪酸的植物油</b>（如花生油、芝麻油、大豆油、橄欖油、酪梨油、玉米油、紅花油、油菜籽油）</p>
	<p>4. 烹調方式多使用蒸、燉、紅燒、涼拌，少油炸、避免油煎食物。</p>
	<p>5. 避免高鹽、高鈉食物（例如醃製加工品、鹹酥雞、洋芋片、泡麵等等）。</p>



## 七、復健活動指導

<p>出現那些症狀 要停止</p> 	<p>(一) 若出現胸痛、呼吸困難、呼吸過快、頭暈、目眩、頭重腳輕、步伐不穩、噁心、嘔吐、臉色發白、冒冷汗、發紺。</p> <p>(二) 自覺心悸，很累無法再運動。</p> <p>(三) 自覺用力指數超過 <b>15</b> 分、脈搏過速（大於休息時 <b>20</b> 次/分）、脈搏過慢（小於休息時 <b>10</b> 次/分以上）或收縮壓上升超過 <b>20mmHg</b> 或下降超過 <b>10mmHg</b>，請減緩活動強度或停止活動。</p>
<p>居家運動方式</p>  	<p>1. 養成運動前後測量並紀錄血壓、心跳、呼吸速度 並維持自覺用力指數量表於 <b>11~13</b> 分。</p> <p>2. 完善運動訓練應包括運動前暖身 <b>5</b> 分鐘（柔軟操、拉筋運動）、接著執行主要的有氧活動項目（如行走或靜態腳踏車，<b>5-30</b> 分鐘），最後不要忘記再執行 <b>5</b> 分鐘緩和運動（柔軟操、拉筋運動）。</p>
<p>居家運動強度</p>	<p>每週運動至少 <b>150</b> 分鐘以上的中等強度運動（運動中可以跟人對談，但無法哼歌的程度、有點流汗），每次至少 <b>30</b> 分鐘。</p>
<p>回復健科門診 追蹤</p>	<p>了解您的心肺功能程度與運動安全性，並為您打造個別化的居家運動計畫。</p>

表一自覺用力指數量表

分 數	自覺用力指數	強 度 依 據
6		熱身及緩和運動期強度依據 
7	非常非常輕鬆	
8		
9	非常輕鬆	
10		
11	輕鬆	有氣耐力訓練強度依據 
12		
13	有點吃力	
14		
15	吃力	
16		當您感到自覺用力指數達到 <b>15</b> 分（吃力）或超出時，應放慢您的腳步，調適呼吸並適時休息。 

## 八、性生活的指導

<p>何時開始房事才安全?</p> 	<p>當您有能力自行上下二樓樓梯（以每秒走二階的速度）而不覺得喘，表示您的體力，足以恢復房事生活。</p> <p>但胸骨切開病人應注意勿壓迫或牽扯到傷口。</p>
<p>性生活只有性嗎?</p> 	<p>術後未恢復性生活前，可從親密行為（例如握手、接吻、擁抱），互相傳達親密感。</p>
<p>注意事項</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1.採取較為舒服姿勢（如病人在下之姿勢），勿緊張，避免身心的負擔，最好在熟悉的環境下或時間充份下進行。</li><li>2.下列情況避免性交，以免增加心臟負荷：進餐後三小時內、沐浴後一小時內、太冷或太熱的環境、沮喪、焦慮、生氣、性交後預期會處理一些費力的工作。</li><li>3.性交時造成心臟壓力的警訊（胸緊、胸痛、心跳加速或呼吸加速持續 <b>15~20</b> 分、性交後失眠、性交後隔天感到特別疲勞），請再延後房事生活。</li><li>4.若需服用威而鋼，請告知心臟科醫師。</li></ol>

## 九、三個月內常見的問題及處理

問題	處理
傷口疼痛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.慢慢深呼吸，調整舒服的姿勢放鬆自己，可做抬手或爬牆運動。</li> <li>2.您可以服止痛藥、按摩或塗抹酸痛軟膏於酸痛處（腎功異常者需醫師指示下使用）。</li> </ol>
呼吸喘、胸口悶、心悸或心跳過快 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請深呼吸、調整束胸帶緊度及暫停目前活動。</li> <li>2. 若脈搏持續大於每分鐘 <b>120</b> 次或不適感越來越頻繁時，請立即就醫。</li> </ol>
自覺心跳很用力	為正常現象無須處理，您會慢慢適應它的跳動。
睡眠障礙 	您可減少白天的睡眠時間、在白天服用利尿劑及可於睡前半小時服用止痛藥物。
食慾不振	少量多餐，攝取易消化食物和高營養飲食。
頻繁口渴	含冰塊或涼錠、漱口取代喝水。
虛弱與疲倦	適度休息、均衡飲食、逐漸增加活動量，傷口不痛時，減少或停用止痛藥。
盜汗 	術後正常現象，請隨時維持身體乾爽，避免著涼。
心理問題	向家人、朋友或醫護人員說出來，壓抑會阻礙身體的恢復。

附件：心血管術後記錄單(回診時，請出示紀錄單以供醫師參考)

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓 (吃藥前)							
心跳 (吃藥前)							
體溫							
體重 (早上飯前)							
血糖 (糖尿病者，三餐 餐前及睡前)							
吸球量 (60-100 次/天)							
特殊事項							

附件：心血管術後記錄單(回診時，請出示紀錄單以供醫師參考)

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓 (吃藥前)							
心跳 (吃藥前)							
體溫							
體重 (早上飯前)							
血糖 (糖尿病者，三餐餐前及睡前)							
吸球量 (60-100 次/天)							
特殊事項							



附件：心血管術後記錄單(回診時，請出示紀錄單以供醫師參考)

日期及時間 項目	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :	/ :
血壓 (吃藥前)							
心跳 (吃藥前)							
體溫							
體重 (早上飯前)							
血糖(糖尿病者, 三餐餐前及睡前)							
吸球量 (60-100 次/天)							
特殊事項							

## 參考文獻

- Abraham, L. N., Sibilitz, K. L., Berg, S. K., Tang, L. H., Risom, S. S., Lindschou, J., Taylor, R. S., Borregaard, B., & Zwisler, A. D. (2021). Exercise-based cardiac rehabilitation for adults after heart valve surgery. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 5(5), Cd010876. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010876.pub3>
- Fishbein, G. A., & Fishbein, M. C. (2019). Mitral valve pathology. *Current Cardiology Reports*, 21(7), 61. <https://doi.org/10.1007/s11886-019-1145-5>
- Li, S. L., Zhou, S. H., & Lin, Y. J. (2020). The value of continuous nursing in patients after cardiac mechanical valve replacement. *Journal of Cardiothoracic Surgery*, 15(1), 299. <https://doi.org/10.1186/s13019-020-01326-5>
- Taylor, R. S., Dalal, H. M., & McDonagh, S. T. J. (2022). The role of cardiac rehabilitation in improving cardiovascular outcomes. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 19(3), 180-194. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00611-7>
- Wang, M., Zeraatkar, D., Obeda, M., Lee, M., Garcia, C., Nguyen, L., Agarwal, A., Al-Shalabi, F., Benipal, H., Ahmad, A., Abbas, M.,

Vidug, K., & Holbrook, A. (2021). Drug-drug interactions with warfarin: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 87(11), 4051–4100.

<https://doi.org/10.1111/bcp.14833>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 每日固定在早上起床後，空腹及解尿後，測量體重一次。

是 否 不知道

2. 傷口癒合時間約需 3 個月，建議束胸帶穿 3 個月。

是 否 不知道

3. 誘發性肺計量器的吸氣量突然減少為出院前的一半，可以再觀察，不須返診追蹤。

是 否 不知道

4. 連續 2 天體重每天增加 0.5 公斤，或無法平躺，需立即就醫。

是 否 不知道

5. 若脈搏持續大於每分鐘 120 次或不適感越來越頻繁時，需立即就醫。

是 否 不知道