



Hướng dẫn dành cho bệnh nhân và gia đình bệnh nhân về
phẫu thuật tim

Mục lục

Lời chào mừng và những số điện thoại quan trọng	1
Bản đồ của Ochsner Medical Center - Cơ sở New Orleans	2
Xác nhận thời gian đến của quý vị.....	3
Thông tin về tài chính và bảo hiểm	3
Cách tìm hoạt động.....	4
Tại sao tôi cần phẫu thuật tim?	5
Ba cách giúp đảm bảo quá trình hồi phục hiệu quả	7
Chuẩn bị cho phẫu thuật tim.....	9
Những điều cần biết vào ngày phẫu thuật.....	13
Những điều cần lưu ý sau phẫu thuật	14
Sau khi rời bệnh viện	17
Hồi phục sau phẫu thuật tim	20
Phục hồi chức năng tim mạch.....	27
Chế độ ăn uống bảo vệ sức khỏe tim mạch	27
Lưu ý.....	30

Chào mừng đến với Ochsner

Cảm ơn quý vị đã chọn Ochsner Medical Center thực hiện thủ thuật phẫu thuật tim cho quý vị.

Tại Ochsner, chúng tôi hiểu rằng các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có thể khiến quý vị có rất nhiều thắc mắc. Tài liệu hướng dẫn này chứa thông tin quan trọng về kế hoạch điều trị của quý vị. Tài liệu này sẽ cung cấp cho quý vị hiểu biết cơ bản về cách hoạt động của tim. Tài liệu cũng sẽ giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn cho thủ thuật phẫu thuật tim. Và cũng sẽ giúp quý vị nắm được cách chăm sóc bản thân hoặc người thân sau phẫu thuật tim.

Vui lòng đọc kỹ tài liệu hướng dẫn này. Quý vị hãy thoải mái đặt câu hỏi với bất kỳ thành viên nào trong đội ngũ Phẫu thuật Tim - Lồng ngực về những thắc mắc nảy sinh từ tài liệu này hoặc các thông tin khác.

Khoa Phẫu thuật Tim - Lồng ngực của chúng tôi quy tụ một đội ngũ đa chuyên khoa. Nói cách khác, chúng tôi quy tụ các chuyên gia giàu kinh nghiệm từ nhiều chuyên khoa khác nhau để bảo đảm quý vị và gia đình được chăm sóc với chất lượng tốt nhất. Chúng tôi nỗ lực đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và coi trọng phẩm giá của mọi người. Chúng tôi tuân thủ các tiêu chuẩn đạo đức cao nhất để đảm bảo quý vị và người thân của quý vị có thể tin tưởng vào dịch vụ chăm sóc mà họ nhận được.

Xin vui lòng cho chúng tôi biết nếu có điều gì chúng tôi có thể làm để giúp trải nghiệm của quý vị với chúng tôi trở nên tốt hơn.

Đội ngũ Phẫu thuật Tim - Lồng ngực Ochsner

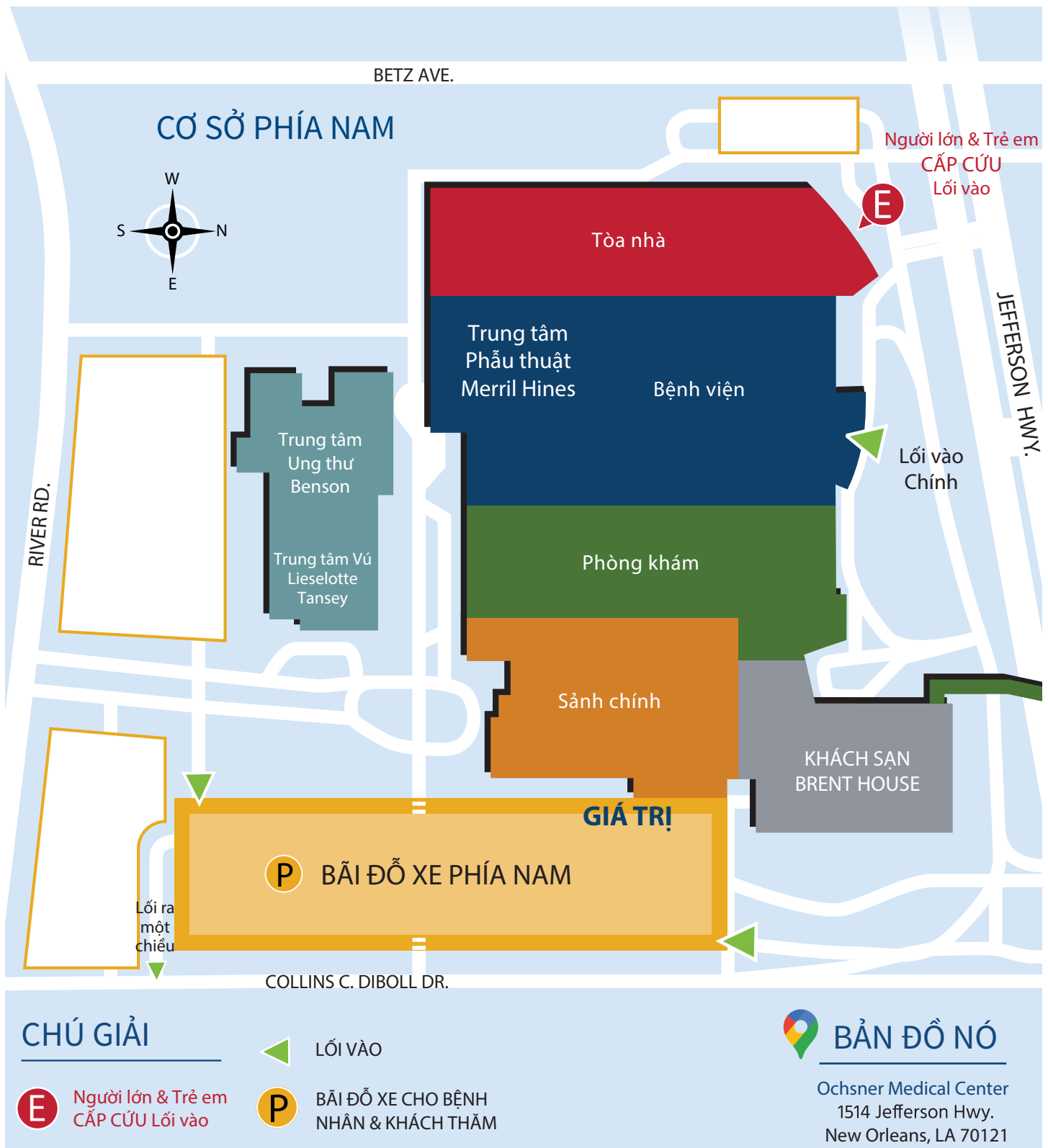


Những số điện thoại quan trọng

Số điện thoại chính của bệnh viện (Tổng đài viên).....	504-842-3000
Phòng khám Phẫu thuật Tim - Lồng ngực	504-842-3966
Trung tâm Phẫu thuật.....	504-842-3033
Trung tâm Đánh giá Y khoa Trước Phẫu thuật.....	504-842-4599
Nhập viện/Phê duyệt trước	504-842-0550

Bản đồ của Ochsner Medical Center - Cơ sở New Orleans

1514 Jefferson Highway, New Orleans, LA 70121



Xác nhận thời gian đến của quý vị

Một ngày trước khi phẫu thuật, một thành viên trong đội ngũ của chúng tôi sẽ gọi điện để báo cho quý vị biết thời gian đến bệnh viện.

- Nếu đến 2:00 chiều ngày hôm trước ca phẫu thuật mà quý vị chưa nhận được liên lạc từ chúng tôi, vui lòng gọi số 504-842-3966.
- Hãy đảm bảo rằng văn phòng của bác sĩ phẫu thuật có đúng số điện thoại của quý vị.

Tên Bệnh nhân: _____

Ngày phẫu thuật: _____

Địa điểm phẫu thuật: _____

Thời gian đến: _____

Thông tin về tài chính và bảo hiểm

Tại Ochsner, chúng tôi nhận ra rằng khía cạnh tài chính của các dịch vụ bệnh viện thường phức tạp và khó hiểu. Đừng quá lo lắng. Nhân viên của Ochsner sẽ liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị để biết thông tin chi tiết về bất kỳ phạm vi bảo hiểm nào liên quan đến phẫu thuật của quý vị.

Chúng tôi muốn bảo đảm rằng các yêu cầu thanh toán của công ty bảo hiểm được thực hiện đầy đủ. Khi cần thiết, chúng tôi sẽ xin sự chấp thuận của họ cho các dịch vụ của chúng tôi. Công ty bảo hiểm sẽ thông báo cho chúng tôi biết số tiền quý vị cần tự chi trả. Khoản này có thể bao gồm phí đồng chi trả, khoản khấu trừ, đồng bảo hiểm, các dịch vụ không được bảo hiểm bao trả, hoặc những giới hạn khác của bảo hiểm. Gọi đến số điện thoại trên thẻ bảo hiểm của quý vị nếu quý vị có thêm câu hỏi về phạm vi bảo hiểm của mình.



Các cố vấn tài chính của Ochsner luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị dù quý vị có bảo hiểm hay không.

Cách tim hoạt động

Trái tim là một cơ quan đẩy ấn tượng, chỉ lớn hơn nắm đấm của quý vị một chút. Mỗi ngày, tim đập trung bình 100.000 lần. Cơ quan này bơm khoảng 2.000 gallon máu đi khắp cơ thể. Đến cuối cuộc đời của một con người, trái tim của người đó có thể đã đập hơn 3,5 tỷ lần. Đây là bộ phận trung tâm của hệ tuần hoàn, có chức năng vận chuyển máu, oxy và chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể.

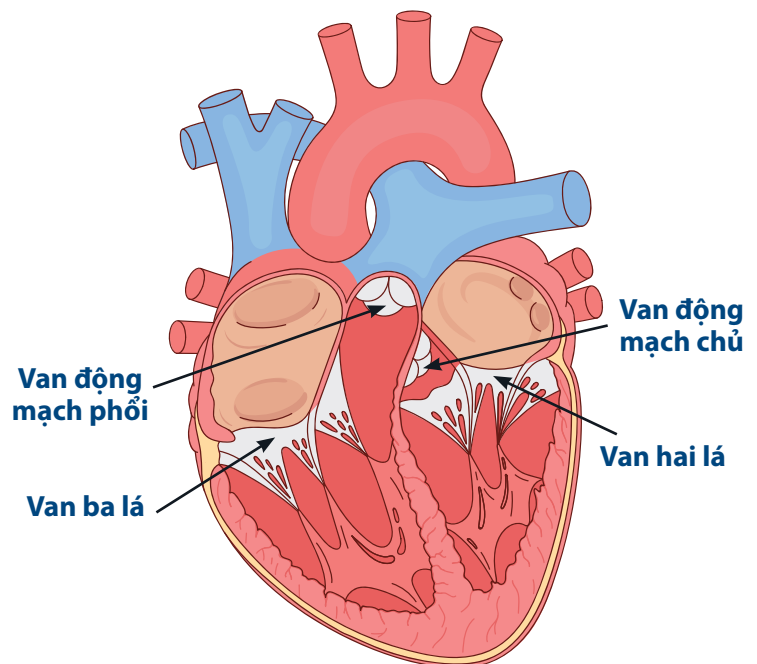
Tim có cấu tạo bốn buồng. Hai buồng trên (tâm nhĩ trái hoặc tâm nhĩ phải) nhận máu từ tĩnh mạch. Hai buồng dưới (tâm thất trái hoặc tâm thất phải) bơm máu ra khỏi tim.

Các van tim nằm giữa các buồng kiểm soát dòng máu chảy từ buồng này sang buồng khác.

Một góc nhìn từ bên trong trái tim

Bốn van bên trong tim hoạt động như những cánh cửa một chiều. Khi các van hoạt động bình thường, van tim chỉ cho phép máu chảy theo một hướng.

1. **Van ba lá** duy trì lưu lượng máu giữa tâm nhĩ phải và tâm thất phải.
2. **Van phổi hay van động mạch phổi** duy trì lưu lượng máu giữa tâm thất phải và động mạch phổi. (Động mạch phổi đưa máu đến phổi để lấy oxy.)
3. **Van hai lá** duy trì lưu lượng máu giữa tâm nhĩ trái và tâm thất trái.
4. **Van động mạch chủ** duy trì lưu lượng máu giữa tâm thất trái và động mạch chủ. (Động mạch chủ là động mạch chính đưa máu giàu oxy và chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể.)



Để tiếp tục thực hiện chức năng cung cấp oxy và chất dinh dưỡng cho cơ thể, bản thân trái tim cũng cần được cung cấp oxy và chất dinh dưỡng liên tục. Các động mạch vành nằm ở mặt ngoài của tim. Động mạch vành có chức năng vận chuyển oxy và chất dinh dưỡng đến nuôi cơ tim, giúp cơ tim khỏe mạnh.

Để quý vị luôn khỏe mạnh, mọi bộ phận trong tim quý vị phải khỏe mạnh và hoạt động bình thường. Có nhiều lý do khác nhau khiến một số bộ phận trong tim quý vị không hoạt động bình thường.

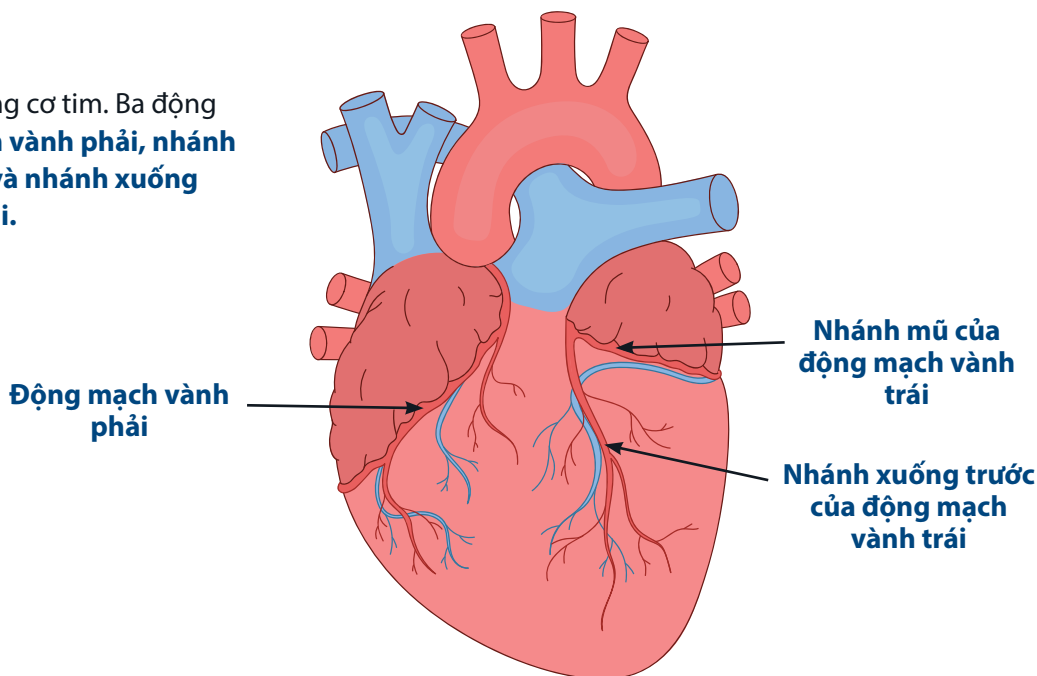
Tại sao tôi cần phẫu thuật tim?

Phẫu thuật tim có thể là phương án đúng đắn khi các phương pháp điều trị khác không hiệu quả hoặc không thể áp dụng. Những lý do chính khiến người bệnh cần phẫu thuật tim là

- Khắc phục tổn thương do bệnh tật như bệnh động mạch vành hoặc bệnh van tim
- Sửa chữa

Bệnh động mạch vành

Các động mạch vành nuôi dưỡng cơ tim. Ba động mạch vành chính là **động mạch vành phải, nhánh mũ của động mạch vành trái và nhánh xuống trước của động mạch vành trái**.



Bên trong một động mạch thường trơn nhẵn và chắc, giống như một ống rỗng. Hình dạng này giúp máu dễ dàng lưu thông. Khi chúng ta lớn tuổi, chất béo bắt đầu lắng đọng ở thành động mạch.

Khi chất béo tích tụ, chất này sẽ làm tổn thương thành động mạch. Khi động mạch cố gắng tự phục hồi, thì sẽ giải phóng các chất hóa học khiến thành động mạch trở nên "dính".

Khi điều này xảy ra, các chất lưu thông trong máu sẽ bắt đầu bám vào thành mạch máu. Quá trình này tạo thành một chất gọi là mảng xơ vữa. Quá trình hình thành mảng xơ vữa được gọi là xơ vữa động mạch hoặc xơ cứng động mạch.

Trong tình trạng bị xơ vữa động mạch, động mạch trở nên hẹp lại. Động mạch hẹp hơn sẽ làm hạn chế lưu lượng máu. Điều này có nghĩa là ít oxy và ít chất dinh dưỡng hơn có thể đi qua cơ tim. Theo thời gian, động mạch vành có thể bị tắc nghẽn một phần hoặc toàn bộ.

Phẫu thuật bắc cầu động mạch vành là gì?

Nếu động mạch vành của quý vị bị tắc nghẽn, làm hạn chế oxy và chất dinh dưỡng đi đến tim, quý vị có thể cần phẫu thuật bắc cầu động mạch vành. Phẫu thuật này tạo ra một đường vòng giúp máu đi vòng qua động mạch bị tắc và tiếp tục lưu thông đến tim. Cách này giúp cải thiện chức năng tim.

Để thực hiện đường vòng tránh tắc nghẽn, bác sĩ phẫu thuật có thể lấy một tĩnh mạch lớn từ chân hoặc một động mạch từ ngực của quý vị để tạo thành đường vòng. Đây được gọi là mô ghép. Số lượng chỗ tắc nghẽn và vị trí của chỗ tắc nghẽn sẽ quyết định loại mô ghép mà bác sĩ phẫu thuật sẽ chọn.

Bác sĩ phẫu thuật có phải mở trái tim tôi ra để làm phẫu thuật này không?

Phẫu thuật bắc cầu động mạch vành không yêu cầu bác sĩ phẫu thuật phải mở tim quý vị ra. Bác sĩ phẫu thuật sẽ làm việc bên ngoài tim của quý vị để nối một đầu của mô ghép (từ chân của quý vị) vào động mạch chủ và đầu còn lại vào động mạch vành nằm bên dưới chỗ tắc nghẽn. Phương thức nối mô ghép này giúp phục hồi lưu lượng máu ra khỏi động mạch bị tắc.

Chân của quý vị vẫn có thể hoạt động bình thường mà không cần động mạch hoặc tĩnh mạch dùng để tạo mô ghép.

Nếu bác sĩ phẫu thuật sử dụng động mạch từ ngực của quý vị (còn gọi là động mạch vú trong), động mạch này sẽ được tách ra khỏi thành ngực và khâu nối vào động mạch vành bên dưới chỗ tắc nghẽn.

Bệnh van tim

Nếu một hoặc nhiều van tim của quý vị không hoạt động bình thường thì đây được coi là bệnh van tim. Một số người sinh ra đã mắc bệnh van tim (gọi là bệnh van tim bẩm sinh). Những người khác mắc bệnh này theo thời gian do tuổi tác hoặc một số bệnh lý gây ảnh hưởng đến tim.

Quý vị có thể cần phẫu thuật để sửa chữa hoặc thay thế van tim bị thương tổn. Nếu có thể, van tim của quý vị sẽ được sửa chữa. Tuy nhiên, đôi khi phải thay thế hoàn toàn van bị thương tổn.

Van thay thế được làm từ gì?

Van thay thế có hai loại phổ biến: van cơ học hoặc van mô.

- **Van cơ học** được làm từ vật liệu tổng hợp. Những loại van này thường có độ bền cao nhất.
- **Van mô** thường được làm từ mô động vật (lợn hoặc bò). Van mô thường có tuổi thọ từ 10-20 năm.

Đội ngũ phẫu thuật tim - lồng ngực sẽ đề xuất loại van tốt nhất để thay thế cho quý vị. Hãy trao đổi với thành viên trong đội ngũ chăm sóc nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại về loại van được sử dụng.

Ba cách giúp đảm bảo quá trình hồi phục hiệu quả

1. Chọn người đồng hành vì sức khỏe tim mạch của quý vị.

Trong suốt cuộc đời, ai trong chúng ta cũng cần biết rằng luôn có một người đứng về phía mình. Một người hiểu được hoàn cảnh của chúng ta và có thể giúp chúng ta đạt được mục tiêu. Điều này cũng đúng khi bệnh nhân trải qua phẫu thuật tim. Quý vị cần một người ủng hộ bên cạnh mình trong quá trình hồi phục sau phẫu thuật tim.

Người đồng hành vì sức khỏe tim mạch của quý vị sẽ cùng với đội ngũ chăm sóc đảm bảo ca phẫu thuật của quý vị diễn ra thành công. Người đồng hành vì sức khỏe tim mạch của quý vị có thể là vợ/chồng, thành viên gia đình hoặc bạn bè.



Người đồng hành vì sức khỏe tim mạch của quý vị sẽ

- Tham gia cùng quý vị trong tất cả các buổi học cung cấp thông tin giáo dục sức khỏe và hướng dẫn xuất viện
- Hỗ trợ nhân viên
 - đưa quý vị vào và ra khỏi giường
 - đi bộ trong hành lang
 - sử dụng dụng cụ tập thở và thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp
- Giúp quý vị duy trì sự thoải mái
- Động viên, an ủi và trấn an quý vị trước và sau phẫu thuật
- Tham khảo ý kiến nhân viên để xác định những mối lo, đánh giá mức độ sẵn sàng rời bệnh viện và theo dõi sau khi xuất viện

2. Thực hiện các bài tập thở để giữ cho phổi của quý vị khỏe mạnh.

Sau phẫu thuật tim, điều quan trọng là phải đảm bảo phổi của quý vị không bị tràn dịch. Các bài tập thở bao gồm hít thở sâu và chậm sẽ giúp quý vị tránh được bệnh viêm phổi hoặc các vấn đề liên quan đến dịch phổi khác.

Bác sĩ sẽ kê đơn một thiết bị gọi là dụng cụ tập thở để giúp quý vị tập luyện cho phổi. Các quá trình tập luyện này giúp mô phỏng các hoạt động hàng ngày bình thường giúp phổi của quý vị không bị ứ đọng nhầy hoặc dịch.



Luôn tuân theo hướng dẫn của bác sĩ khi sử dụng máy đo chức năng hô hấp.

Cách sử dụng dụng cụ tập thở đúng cách

1. Nếu có thể, hãy ngồi ở mép giường. Nếu không thể, hãy ngồi dậy hết mức có thể trên giường.
2. Giữ dụng cụ tập thở ở vị trí thẳng đứng.
3. Đặt ống ngậm vào miệng và ngậm chặt môi xung quanh ống ngậm.
4. Hít vào thật chậm và thật sâu. Quý vị sẽ thấy một pít-tông màu xanh lá cây di chuyển lên trong ống. Hãy cố gắng để pít-tông chạm đến vùng viền màu xanh lam.
5. Nín thở càng lâu càng tốt, hoặc ít nhất là năm giây. Thở ra từ từ và để pít-tông rơi xuống đáy ống.
6. Nghỉ ngơi vài giây, sau đó lặp lại năm bước đầu tiên ít nhất 10 lần mỗi giờ khi quý vị thức.
7. Sau mỗi 10 lần hít thở sâu, hãy ho thật mạnh để làm sạch phổi. Ép chặt một chiếc gối vào vết mổ khi ho để hỗ trợ.



Trượt chỉ báo ở bên cạnh dụng cụ tập thở để đánh dấu lần hít thở sâu nhất của quý vị. Sử dụng chỉ báo này như một mục tiêu để hướng tới trong mỗi lần hít thở chậm và sâu.

Khi quý vị có thể ra khỏi giường một cách an toàn, hãy đi bộ ngắn thường xuyên và tập ho. Tiếp tục sử dụng dụng cụ tập thở theo hướng dẫn, trừ khi có chỉ dẫn khác từ nhà cung cấp của quý vị.

3. Thực hiện chế độ ăn uống tốt cho tim mạch tại nhà.

- Hạn chế lượng natri (muối) nạp vào cơ thể không quá 2.000 mg mỗi ngày.
- Bao gồm các loại protein nạc như gà tây, gà, cá và đậu. Ăn đủ lượng protein cần thiết sẽ giúp vết thương của quý vị mau lành.
- Ăn nhiều trái cây và rau củ vì trái cây và rau củ giàu vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và chất xơ.
- Hạn chế lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa mà quý vị ăn. Điều này giúp giảm lượng cholesterol của quý vị.
 - Cắt bỏ mỡ trong thịt và chọn thịt nạc như ức gà tây và thịt gà không da.
 - Sử dụng ít bơ, bơ thực vật và mỡ nấu ăn hơn khi nấu ăn.
 - Sử dụng thực phẩm thay thế ít chất béo khi có thể.
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, yến mạch và bánh mì nguyên cám. Ngũ cốc nguyên hạt cung cấp chất xơ, giúp điều chỉnh lượng cholesterol và lượng đường trong máu.

Tìm hiểu thêm về chế độ ăn uống tốt cho tim mạch ở trang 27.



Chuẩn bị cho phẫu thuật tim

Quý vị sẽ được yêu cầu bắt đầu chuẩn bị cho ca phẫu thuật tim trước đó vài tuần. Bác sĩ phẫu thuật cũng có thể đưa ra cho quý vị những hướng dẫn cụ thể hơn. Hãy chắc chắn làm theo mọi hướng dẫn để đảm bảo ca phẫu thuật của quý vị diễn ra theo đúng kế hoạch.

Nếu quý vị sử dụng bất kỳ loại sản phẩm nicotine nào, hãy cố gắng cai thuốc ít nhất 6 tuần trước khi phẫu thuật. Tránh xa nicotine sau phẫu thuật. Nicotine làm tăng nguy cơ biến chứng sau phẫu thuật. Hút thuốc làm chậm quá trình lành vết thương. Hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ nhiễm trùng, hình thành cục máu đông và các biến chứng khác. **Ochsner có các chương trình miễn phí giúp quý vị bỏ thuốc lá.** Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về cách tham gia một trong những chương trình này hoặc quét mã bên phải để tìm hiểu thêm.



4 tuần trước khi phẫu thuật

- ❑ Khi quý vị trở về nhà, quý vị sẽ cần sự hỗ trợ và giúp đỡ. Bắt đầu trao đổi với những người thân yêu của quý vị về những phương thức mà họ có thể giúp đỡ quý vị sau khi quý vị trở về nhà. Hãy nghĩ xem ai sẽ là người động viên, hỗ trợ và giúp đỡ quý vị tốt nhất khi quý vị học cách giữ cho trái tim khỏe mạnh sau phẫu thuật tim. Hãy trò chuyện trước với người đó về những gì quý vị có thể cần đến.
- ❑ Một số bệnh nhân có thể đến cơ sở chăm sóc sức khỏe khác sau phẫu thuật. Đó có thể là cơ sở phục hồi chức năng hoặc cơ sở điều dưỡng có chuyên môn. Hãy trao đổi với nhà cung cấp xem liệu điều này có cần thiết hay không.
- ❑ Ngưng sử dụng nicotine – bao gồm thuốc lá, xì gà, kẹo cao su nicotine, hút thuốc điện tử (thuốc lá điện tử), miếng dán nicotine.

2 tuần trước khi phẫu thuật



Hãy sắp xếp để bạn bè hoặc người thân đưa bạn về nhà. Bạn sẽ không được phép tự lái xe về nhà từ bệnh viện. Bạn cũng không được phép đi taxi hoặc đi chung xe (Uber®, Lyft®) một mình.

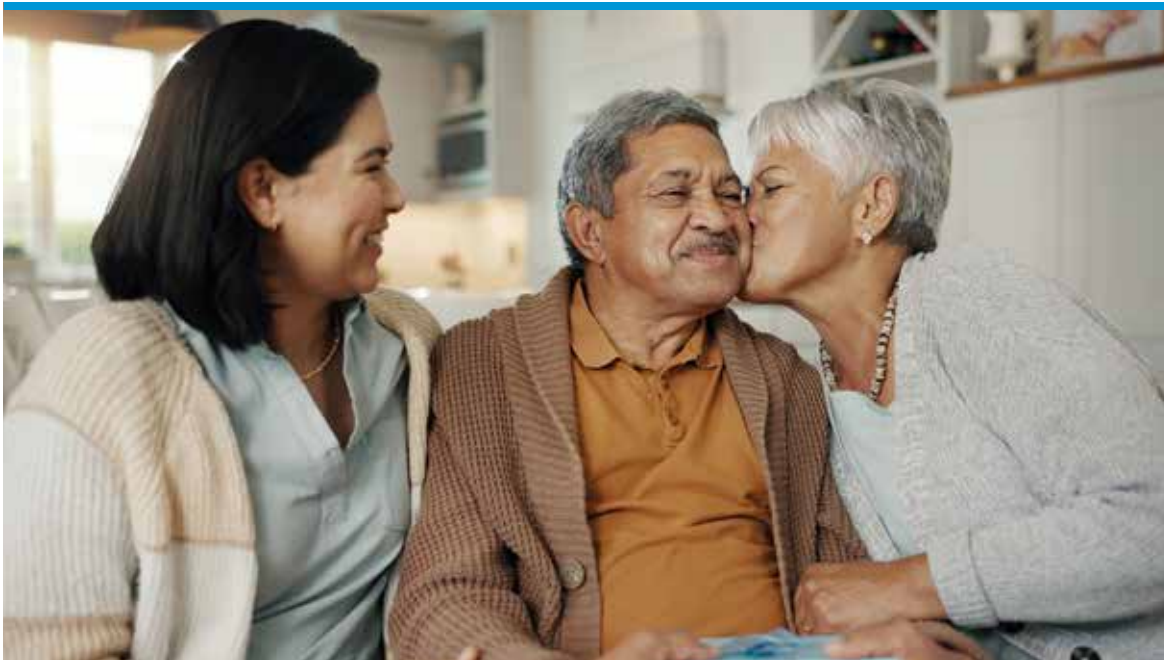
- ❑ Sắp xếp hỗ trợ đi lại cho các cuộc hẹn tái khám và phục hồi tim cho đến khi được phép lái xe.
- ❑ Tích trữ những thực phẩm dễ chế biến và tuân theo chế độ ăn uống tốt cho tim mạch của quý vị.
- ❑ Bắt đầu hạn chế hoặc ngừng uống rượu.
- ❑ Ngưng dùng tất cả các loại thuốc thảo dược, thuốc chữa bệnh hoặc thực phẩm bổ sung ít nhất 1 tuần trước khi phẫu thuật. Nhiều loại thuốc thảo dược và thực phẩm bổ sung thảo dược có thể gây trở ngại cho việc gây mê.
- ❑ Nói chuyện với bác sĩ về các loại thuốc quý vị dùng. Nếu quý vị đang dùng thuốc làm loãng máu hoặc thuốc chống tiểu cầu như những loại thuốc được nêu dưới đây, quý vị có thể phải ngừng dùng những thuốc này 7 ngày trước khi phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ kê đơn thuốc làm loãng máu sẽ quyết định thời điểm quý vị dùng thuốc trở lại.
 - rivaroxaban (Xarelto®)
 - warfarin (Coumadin®)
 - heparin
 - apixaban (Eliquis®)
 - Lovenox®
 - clopidogrel (Plavix®)

1 tuần trước khi phẫu thuật

- ❑ Hãy nhớ thông báo cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe về tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng. Họ sẽ cho quý vị biết loại thuốc nào quý vị có thể tiếp tục dùng và loại thuốc nào quý vị cần ngừng dùng trước khi phẫu thuật. Bao gồm thuốc điều trị bệnh tiểu đường hoặc thuốc giảm cân (thuốc GLP-1), thường phải ngừng sử dụng trước khi phẫu thuật. Bác sĩ sẽ giúp quý vị biết khi nào nên ngừng sử dụng các loại thuốc đó.

1 ngày trước khi phẫu thuật

- ❑ Trong cuộc hẹn trước phẫu thuật, quý vị sẽ nhận được thông tin về thời gian đến phẫu thuật và địa điểm phẫu thuật. Một ngày trước khi phẫu thuật, chúng tôi sẽ liên hệ với quý vị để xác nhận những thông tin này. **Nếu đến 2:00 chiều ngày hôm trước ca phẫu thuật mà quý vị chưa nhận được liên lạc từ chúng tôi, vui lòng gọi số 504-842-3966.**
- ❑ **Không uống bất kỳ loại đồ uống có cồn nào trong vòng 24 giờ trước khi phẫu thuật.**
- ❑ Chuẩn bị túi đồ để đến bệnh viện. Xem danh sách ở trang tiếp theo về những vật dụng nên mang theo và nên để lại nhà.



Những gì cần mang đến bệnh viện	Những gì nên để lại ở nhà
- Giấy tờ tùy thân có ảnh và thẻ bảo hiểm y tế - Bản sao các chỉ dẫn trước về chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như Di chúc y tế hoặc Giấy ủy quyền lâu dài về chăm sóc y tế (Hội đồng ngũ chăm sóc của quý vị nếu quý vị chưa có các tài liệu này. Họ có thể cung cấp cho quý vị mẫu đơn của Ochsner.) - Danh sách thuốc mới nhất bao gồm tên thuốc, liều dùng và tần suất dùng thuốc. Hãy chắc chắn mang theo mọi loại thuốc không kê đơn hoặc thực phẩm bổ sung thảo dược. - Bình hít điều trị hen suyễn hoặc COPD - Máy trợ thính và hộp đựng - Kính và hộp đựng. Nếu quý vị phải đeo kính áp tròng, quý vị sẽ phải tháo kính ra trước khi phẫu thuật. Mang theo hộp đựng kính và dung dịch rửa kính. - Nếu quý vị sử dụng máy CPAP/BIPAP, hãy mang theo mặt nạ của máy. - Tài liệu hoặc thẻ thông tin về các thiết bị cấy ghép hoặc thiết bị y tế như dưới đây. Nếu thiết bị được điều khiển bằng điều khiển từ xa, vui lòng mang theo điều khiển từ xa. - Máy tạo nhịp tim - Máy khử rung tim bên trong - Khớp nhân tạo - Máy bơm thuốc giảm đau bên trong - Thiết bị kích thích - Dây dẫn - Mảnh đạn - Bơm Insulin - Ống nối Shunt - Đồ ngủ hoặc váy ngủ (tốt nhất là loại có cài hoặc cài ở phía trước) - Áo choàng hoặc áo khoác mặc ở nhà (tốt nhất là loại buộc hoặc cài ở phía trước) - Đồ lót - Giày thoải mái, chống trượt (giày tennis, giày đế cao su hoặc dép đi trong nhà che toàn bộ bàn chân) - Đồ dùng vệ sinh cá nhân: kem đánh răng, bàn chải đánh răng, kem đánh răng giả, dầu gội, kem dưỡng da, đồ trang điểm, v.v.	- Trang sức bao gồm cả khuyên xỏ cơ thể - Tài sản có giá trị - Số tiền mặt lớn - Tóc giả, phần tóc nối, kẹp tóc, ghim tóc - Lông mi giả - Tẩy sơn móng tay và móng chân. Nếu quý vị có móng tay acrylic hoặc gel, hãy gỡ bỏ cho ít nhất một móng ở mỗi bàn tay.

Đêm trước ngày phẫu thuật

Việc quý vị cảm thấy hồi hộp vào đêm trước phẫu thuật là điều hết sức bình thường. Nếu quý vị và Người hỗ trợ sức khỏe tim mạch của quý vị chuẩn bị kỹ lưỡng trước thời hạn, điều đó có thể giúp giảm bớt lo lắng và trấn an tinh thần.

- ☐ **TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĂN UỐNG BẤT KỲ THỨ GÌ SAU NỬA ĐÊM.** Bao gồm kẹo cao su, kẹo cứng và kẹo bạc hà.
- ☐ Không uống bất kỳ loại đồ uống có cồn nào.
- ☐ Thực hành sử dụng máy đo lưu lượng hô hấp của quý vị.
- ☐ Vệ sinh toàn thân bằng xà phòng kháng khuẩn Hibiclens® hoặc các loại xà phòng diệt khuẩn tương tự. Quý vị không cần dùng Hibiclens lên vùng mặt hoặc tóc.
- ☐ Hãy tẩy sơn móng tay và tháo bỏ tóc nối. Nếu quý vị có móng tay giả, vui lòng tháo ít nhất một móng ở mỗi bàn tay để chúng tôi có thể theo dõi mức oxy của quý vị trong quá trình phẫu thuật.
- ☐ Hãy mặc quần áo sạch và thay ga giường sạch sẽ.

Buổi sáng ngày phẫu thuật

- ☐ **KHÔNG DÙNG BỮA SÁNG VÀO NGÀY PHẪU THUẬT.**
- ☐ **HÃY UỐNG NHIỀU NƯỚC CHO TỚI 2 GIỜ TRƯỚC KHI QUÝ VỊ ĐẾN.** Ví dụ, nếu quý vị được yêu cầu có mặt tại bệnh viện lúc 7:00 sáng, quý vị không được uống bất kỳ loại chất lỏng nào sau 5:00 sáng.



Các loại chất lỏng trong suốt ĐƯỢC PHÉP uống	Chất lỏng KHÔNG ĐƯỢC PHÉP uống
- Nước - Gatorade® hoặc Powerade® - nước ngọt trong như Sprite® hoặc 7UP® - cà phê đen hoặc trà đen	- sữa và chế phẩm từ sữa như sữa tươi, kem, v.v. - các loại kem béo (KHÔNG CHO KEM BÉO vào cà phê hoặc trà) - nước ép có chứa tép như nước cam - nước dùng

- ☐ **Về thuốc:** Nếu bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây mê dặn quý vị uống thuốc, chỉ nên uống với một ngụm nước thật nhỏ. Nhất định phải thông báo cho bác sĩ gây mê hoặc y tế biết vào ngày phẫu thuật.
- ☐ **Vệ sinh răng miệng:** Quý vị có thể đánh răng và súc miệng. Tuyệt đối không được nuốt nước hay kem đánh răng.
- ☐ **Tắm rửa:** Hãy tắm rửa toàn thân bằng Hibiclens hoặc xà phòng kháng khuẩn khác. Quý vị không cần dùng Hibiclens lên vùng mặt hoặc tóc.
- ☐ **Trang điểm, Nước hoa, Kem dưỡng da, Dưỡng ẩm và Chất khử mùi:** Không sử dụng bất kỳ sản phẩm nào trong số sản phẩm kể trên vào ngày phẫu thuật, kể cả chuốt mi (mascara). Hãy tháo bỏ toàn bộ lông mi giả và trang sức trên người.
- ☐ **Trang phục:** Một chiếc áo cài cúc phía trước và quần áo rộng rãi sẽ giúp quý vị cảm thấy thoải mái nhất trước và sau phẫu thuật. Chúng tôi cũng đề xuất quý vị nên mang giày thể thao hoặc giày đi bộ êm ái.
- ☐ **Tóc:** Tránh búi tóc, buộc tóc đuôi ngựa hoặc đội tóc giả ở phía sau gáy. Tháo hoặc tránh dùng các loại kẹp, ghim hoặc dây buộc tóc. Không sử dụng keo xịt tóc. Trước khi vào phòng phẫu thuật, quý vị sẽ phải tháo bỏ tóc giả hoặc tóc nối. Chúng tôi sẽ dùng mũ trùm để bảo vệ tóc của quý vị quá trình phẫu thuật. Quyền riêng tư về ngoại hình của quý vị sẽ luôn được tôn trọng.
- ☐ **Kính mắt và kính áp tròng:** Hãy ưu tiên đeo kính (kính có gọng) khi có thể. Nếu bắt buộc phải đeo kính áp tròng, hãy nhớ mang theo hộp đựng và dung dịch ngâm kính. Nếu đeo kính có gọng, hãy mang theo hộp đựng kính.
- ☐ **Máy trợ thính:** Nếu quý vị phải dùng máy trợ thính, hãy đeo máy vào ngày phẫu thuật khi đến bệnh viện. Điều này đảm bảo quý vị có thể nghe và hiểu mọi thông tin chúng tôi cần trao đổi.

+ Cách tắm bằng Hibiclens

1. Việc gội đầu là không bắt buộc. Nếu quý vị có gội đầu, hãy gội với dầu gội đầu thông thường của quý vị. Sau đó, xả sạch tóc và cơ thể để loại bỏ phần dầu thừa.
2. Không cạo lông ở vùng cơ thể nơi quý vị sẽ tiến hành phẫu thuật.
3. Tắt nước. Thoa đều Hibiclens lên toàn bộ cơ thể từ vùng cằm trở xuống. **Không để Hibiclens dính vào mắt, tai, mũi, miệng hoặc bộ phận sinh dục.** Mát-xa kỹ toàn thân trong vòng năm phút, đặc biệt vệ sinh sạch vùng sẽ phẫu thuật. Tránh chà xát quá mạnh. Không sử dụng xà phòng thông thường.
4. Mở lại nước và rửa sạch cơ thể.
5. Lau khô người bằng khăn bông sạch và mềm. Không sử dụng bất kỳ loại kem dưỡng da, kem bôi, chất khử mùi, nước hoa hoặc phấn nào lên cơ thể. Mặc quần áo sạch.



Những điều quý vị sẽ trải qua trong Ngày phẫu thuật

Địa điểm Quý vị cần đến khi tới Trung tâm Y tế Ochsner – New Orleans

Quý vị sẽ đến Trung tâm Phẫu thuật ở tầng 2 (số 504-842-3033) để làm thủ tục nhập viện. Sau khi hoàn tất thủ tục và cung cấp đầy đủ thông tin cần thiết, một thành viên trong đội ngũ sẽ đưa quý vị đến Phòng Chờ Phẫu Thuật.

Tại đây, chúng tôi sẽ cung cấp các hướng dẫn bổ sung và đội ngũ sẽ giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc phẫu thuật. **Các thành viên trong gia đình quý vị (từ 12 tuổi trở lên) có thể ở lại khu vực tiền phẫu thuật cùng quý vị.**

Khi quý vị đến khu vực chờ phẫu thuật, một thành viên trong đội ngũ sẽ kiểm tra các dấu hiệu sinh tồn và hướng dẫn quý vị thay áo choàng bệnh viện. Tại đây, quý vị sẽ được gặp một số thành viên trong đội ngũ chăm sóc quý vị.

- Y tá sẽ xác minh bệnh sử của quý vị và tiến hành đánh giá toàn diện. **Vui lòng mang theo danh sách tất cả các loại thuốc hiện đang sử dụng và thông báo cho y tá về bất kỳ loại thuốc nào quý vị đã dùng trong ngày hôm đó.** Danh sách này nên bao gồm cả thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn.
- Một nhân viên sẽ tiến hành vệ sinh và chuẩn bị vị trí phẫu thuật theo chỉ định của bác sĩ. Việc này có thể bao gồm cắt tỉa hoặc cạo lông. Hầu hết bệnh nhân sẽ được cạo lông từ vùng cằm trở xuống đến bàn chân. Nhân viên sẽ giúp quý vị nằm lên giường. Vào thời điểm này, một thành viên trong đội ngũ sẽ bắt đầu truyền dịch cho quý vị.
- Y tá sẽ thảo luận với quý vị về các hướng dẫn sau phẫu thuật, bao gồm tập hít thở sâu, đánh giá cơn đau và cách di chuyển trên giường. Xin đừng ngại hỏi bất kỳ câu hỏi nào.
- Y tá sẽ đảm bảo quý vị hiểu rõ quy trình các bước sẽ diễn ra trong ca phẫu thuật. Thông tin này có thể đã được đề cập trong buổi hướng dẫn trước phẫu thuật.
- Ngay trước khi phẫu thuật, một thành viên của đội gây mê sẽ cho quý vị dùng thuốc để giúp thư giãn. Điều này có thể khiến quý vị cảm thấy ấm người và buồn ngủ.

Gia đình tôi có thể chờ ở đâu trong thời gian tôi phẫu thuật?

Khi Quý vị được đưa vào Phòng Phẫu Thuật, một thành viên trong đội ngũ sẽ hướng dẫn gia đình đến khu vực chờ.

Địa điểm chờ của gia đình sẽ tùy thuộc vào nơi bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ trực tiếp gặp họ để thông báo tình hình ngay sau khi cuộc phẫu thuật kết thúc.

Bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ thông báo kết quả cho người nhà tại một trong hai địa điểm sau:

- Khu vực chờ của Trung Tâm Phẫu Thuật ở tầng 2
- Khu vực chờ của Đơn Vị Chăm Sóc Đặc Biệt Phẫu Thuật Lồng Ngực và Tim Mạch (TCVICU)

Ca phẫu thuật của tôi sẽ kéo dài bao lâu? Gia đình của tôi sẽ biết tình hình như thế nào?

Ca phẫu thuật của quý vị có thể kéo dài từ 5 đến 8 giờ. Thời gian cụ thể sẽ phụ thuộc vào nhiều yếu tố riêng biệt của quý vị và bác sĩ phẫu thuật. Trong quá trình phẫu thuật, các bác sĩ phẫu thuật sẽ không cung cấp thông tin cập nhật.

Tuy nhiên, gia đình của quý vị có thể nhận được tin nhắn văn bản với những cập nhật cơ bản trong suốt ca phẫu thuật. Khi quý vị đến đăng ký tại Trung tâm Phẫu thuật, nhân viên sẽ hướng dẫn cách nhận các tin nhắn này.

Những điều cần lưu ý sau phẫu thuật

Tôi sẽ được đưa đến đâu sau phẫu thuật?

Khi quý vị tỉnh lại, ca phẫu thuật đã hoàn tất và quý vị sẽ ở trong Đơn vị Chăm sóc Tích cực Tim – Lồng ngực (TCVICU). TCVICU là đơn vị chuyên biệt được giám sát dành cho bệnh nhân phẫu thuật tim ngay sau khi mổ. Đội ngũ nhân viên tại đây được đào tạo để phát hiện sớm các dấu hiệu và triệu chứng biến chứng, thực hiện các biện pháp cấp cứu kịp thời, và vận hành các thiết bị chăm sóc chuyên sâu hiện đại. Các y tá có chứng chỉ hành nghề trực tại TCVICU suốt 24 giờ mỗi ngày.

Người thân của tôi có thể đến thăm tôi không?

Khi quý vị đã ổn định trong TCVICU, quý vị sẽ được phép đón ba người thân (từ 12 tuổi trở lên) vào thăm trong TCVICU, khoảng 2 đến 2,5 giờ sau khi ca phẫu thuật hoàn tất, tùy theo quyết định của đội ngũ y tế.

Giờ thăm bệnh tại bệnh viện: 8:00 sáng – 8:00 tối



Quy định vệ sinh tay: Khách thăm phải sát khuẩn tay.

Ngay bên ngoài phòng bệnh của quý vị sẽ có trạm rửa tay khử khuẩn. **Bất kỳ ai muốn vào thăm quý vị đều phải sát khuẩn tay cả trước và sau khi thăm để giảm nguy cơ nhiễm trùng.** Nếu người thân của quý vị bị cảm, cúm hoặc mắc bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, họ sẽ được yêu cầu không vào thăm.

Tôi sẽ ở lại TCVICU trong bao lâu?

Quý vị sẽ ở trong TCVICU khoảng 24–48 giờ sau phẫu thuật. Một y tá sẽ theo dõi sát sao tiến trình hồi phục của quý vị và báo cáo thường xuyên cho bác sĩ phẫu thuật.

Liệu tôi có cảm thấy khác biệt khi thức dậy không?

Khi quý vị vừa tỉnh lại trong TCVICU, có thể nhận thấy một vài điều khác lạ.

- **Thị lực của quý vị có thể bị mờ.** Trong quá trình phẫu thuật, bác sĩ gây mê sẽ bôi thuốc mỡ vào mắt quý vị để tránh tình trạng khô mắt. Vì vậy, khi tỉnh dậy, mọi thứ có thể trông hơi mờ. Thuốc mỡ sẽ dần được rửa trôi khi quý vị chớp mắt.
- **Quý vị có thể không nói được.** Lúc này, trong miệng quý vị sẽ có một ống nối với máy thở giúp quý vị hô hấp cho đến khi đủ tỉnh để tự thở. Quá trình này thường kéo dài từ bốn đến sáu giờ. Trong thời gian đó, quý vị sẽ không thể nói chuyện cho đến khi ống được tháo ra.

Khi quý vị đã tỉnh hoàn toàn và có thể tự thở tốt, chuyên viên hô hấp sẽ tháo ống thở ra. Sau đó, họ sẽ thay bằng một ống oxy nhỏ (ống thông mũi – cannula) đặt trong mũi quý vị. Mặc dù ống thở trong miệng đã được tháo bỏ, cổ họng của quý vị có thể vẫn đau hoặc rát nhẹ trong một đến hai ngày.

- **Quý vị có thể cảm thấy đau hoặc khó chịu.** Cảm giác khó chịu ngay sau phẫu thuật là hoàn toàn bình thường. Y tá sẽ cho quý vị dùng thuốc giảm đau để giúp giảm bớt cảm giác đau hoặc khó chịu.
- **Quý vị sẽ được nối với nhiều ống và dây dẫn.** Các ống và dây này được gắn vào cơ thể quý vị để giúp đội ngũ y tế theo dõi nhịp thở, nhịp tim và các dấu hiệu sinh tồn khác. Chúng cũng dùng để đưa thuốc vào cơ thể. Tất cả những thiết bị này nhằm đảm bảo an toàn cho quý vị và giúp quý vị nhận được sự chăm sóc phù hợp kịp thời.

Quý vị có thể được gắn các thiết bị và ống sau đây

- **Máy theo dõi tim liên tục:** Nhịp tim và nhịp điệu tim của quý vị sẽ được theo dõi liên tục để phát hiện bất kỳ thay đổi nào. Việc thay đổi nhịp tim hoặc nhịp điệu là hiện tượng thường gặp sau phẫu thuật và sẽ được bác sĩ điều trị kịp thời.
- **Ống truyền tĩnh mạch (IV):** Áp lực tim và nhiệt độ cơ thể của quý vị sẽ được ghi lại thông qua ống IV đặt ở vùng cổ.
- **Các đường truyền tĩnh mạch khác:** Ống truyền ở tay sẽ được sử dụng để cung cấp dịch truyền và thuốc cho quý vị. Khi việc truyền dịch hoàn tất, các ống này sẽ được chuyển đổi thành cổng truyền để tiếp tục sử dụng khi cần thiết.
- **Ống động mạch:** Đây là một ống nhựa nhỏ đặt ở cổ tay, giúp theo dõi huyết áp liên tục và giúp y tá lấy máu để làm xét nghiệm một cách dễ dàng, không đau.
- **Ống dẫn lưu ngực:** Những ống này sẽ dẫn máu hoặc dịch tích tụ trong khoang ngực do quá trình phẫu thuật gây ra. Dịch thoát ra trông giống máu là hiện tượng bình thường.
- **Ống thông tiểu:** Đây là ống mềm được đặt vào bàng quang để giữ cho bàng quang trống và đo lượng nước tiểu mà thận của quý vị tạo ra. Nếu quý vị cảm thấy buồn tiểu mạnh, hãy ấn nhẹ như khi đi vệ sinh để giảm áp lực. Quý vị sẽ không bị tiểu ra giường.
- **Dây máy tạo nhịp tim tạm thời:** Những dây này sẽ được tháo bỏ trong vòng vài ngày sau phẫu thuật.
- **Ống thông mũi – dạ dày:** Đây là ống được đưa qua mũi hoặc miệng, đi xuống thực quản vào dạ dày để ngăn ngừa đầy hơi, buồn nôn và nôn ói. Ống này sẽ được tháo ra cùng lúc với ống thở.

LƯU Ý: Đội ngũ y tế của quý vị sẽ tháo bỏ hầu hết các thiết bị trong vòng 24–36 giờ đầu sau phẫu thuật. Dây máy tạo nhịp tạm thời và máy theo dõi tim sẽ được giữ lại lâu hơn một chút. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định rằng một số thiết bị cần được duy trì thêm một thời gian. Điều này là hoàn toàn bình thường.

- **Quý vị có thể cảm thấy chán ăn.** Quý vị không nên ngạc nhiên nếu cảm giác thèm ăn giảm đi sau phẫu thuật. Việc không thấy khỏe có thể ảnh hưởng đến khẩu vị. Đây là điều bình thường.

Sau khi ống thở được tháo bỏ, quý vị sẽ bắt đầu với chế độ ăn lỏng trong suốt gồm thạch (gelatin), nước dùng và nước trái cây. Khi quý vị ăn uống dung nạp tốt, bác sĩ sẽ cho phép chuyển sang thức ăn đặc.

Nếu quý vị muốn ăn nhẹ, hãy báo cho y tá. Quý vị cũng có thể yêu cầu gặp chuyên viên dinh dưỡng để trao đổi về sở thích ăn uống cá nhân. Ngoài ra, quý vị có thể thử dùng thêm các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng để hỗ trợ phục hồi.

Chế độ ăn của tôi có thay đổi trong thời gian nằm viện không?

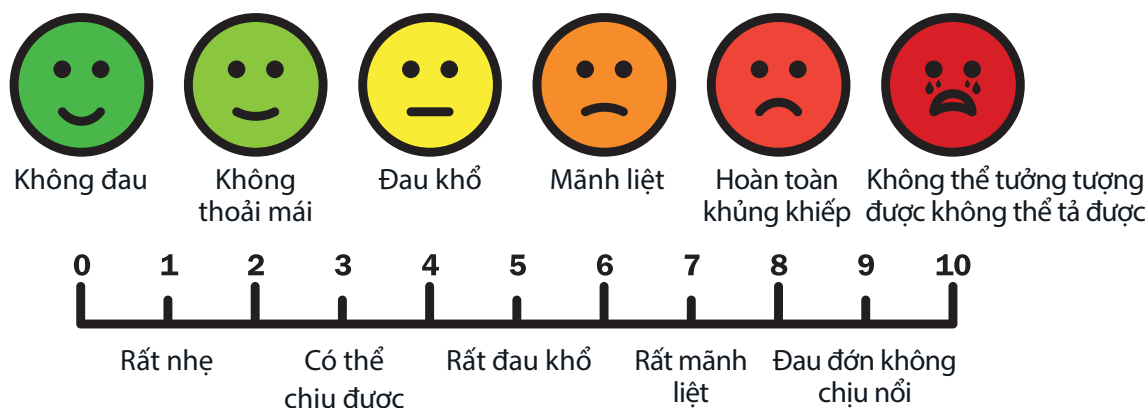
Sau phẫu thuật tim, trái tim của quý vị sẽ rất nhạy cảm với lượng chất lỏng nạp vào cơ thể. Để đảm bảo quý vị không hấp thụ quá nhiều dịch, đội ngũ y tế sẽ giới hạn lượng chất lỏng hàng ngày khoảng 1,5 lít (tương đương khoảng 6 cốc).

Bác sĩ của quý vị cũng có thể chỉ định một chế độ ăn uống cụ thể trong thời gian quý vị nằm viện. Một số chế độ ăn phổ biến trong bệnh viện bao gồm

- Chế độ ăn hạn chế caffeine và tốt cho tim mạch. Quý vị không được sử dụng caffeine khi áp dụng các chế độ ăn này. Quý vị nên tránh hoàn toàn caffeine trong 6 tuần đầu sau phẫu thuật.
- Chế độ ăn kiểm soát calo. Việc duy trì lượng đường huyết ổn định rất quan trọng để hỗ trợ quá trình lành vết mổ và phục hồi sức khỏe.
- Chế độ ăn thông thường. Một số bác sĩ có thể cho phép quý vị ăn những món mình thích sau phẫu thuật nhằm kích thích cảm giác thèm ăn. Tuy nhiên, sau vài tuần, quý vị nên chuyển dần sang chế độ ăn tim mạch để duy trì lối sống lành mạnh và bảo vệ tim.

Cách chúng tôi kiểm soát cơn đau của quý vị sau phẫu thuật

Sau khi phẫu thuật, mức độ đau của quý vị sẽ không hoàn toàn bằng không. Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị cảm thấy thoải mái nhất có thể. Bác sĩ sẽ kê đơn nhiều phương pháp khác nhau để kiểm soát cơn đau của quý vị. Nếu các biện pháp này chưa giúp giảm đau đủ hiệu quả, đội ngũ gây mê chuyên trách về quản lý đau sẽ hỗ trợ thêm để giúp quý vị giảm bớt khó chịu.



Sau khi rời khỏi Bệnh viện

Bộ phận Quản lý Hồ sơ Bệnh án và Dịch vụ Xã hội của Ochsner sẽ hỗ trợ quý vị chuyển tiếp thuận lợi trở lại cuộc sống sinh hoạt bình thường tại nhà. Các chuyên viên quản lý hồ sơ là nguồn hỗ trợ quan trọng trong việc

- Lên kế hoạch nơi quý vị sẽ đến sau khi xuất viện (lập kế hoạch xuất viện)
- Giới thiệu hỗ trợ tài chính
- Tư vấn khủng hoảng và hỗ trợ tâm lý ngắn hạn
- Kết nối với các nhóm hỗ trợ
- Giới thiệu các dịch vụ cộng đồng

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà

Nếu quý vị muốn được trị liệu tại nhà và bác sĩ đánh giá là an toàn, chúng tôi sẽ sắp xếp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà cho quý vị. Trước khi xuất viện, chuyên viên quản lý hồ sơ sẽ trao đổi với quý vị về các lựa chọn chăm sóc tại nhà và những nhu cầu đặc biệt trong quá trình hồi phục.

Nếu quý vị đủ điều kiện nhận hỗ trợ chăm sóc tại nhà, quý vị sẽ được thông báo bằng văn bản về công ty cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà được chỉ định. Quý vị sẽ nhận thông tin này trước khi rời bệnh viện.

Đội ngũ chăm sóc tại nhà của quý vị sẽ bao gồm một y tá chăm sóc tại nhà. Y tá này sẽ đến thăm quý vị ít nhất 3 lần sau khi quý vị xuất viện. Y tá sẽ đến thăm quý vị lần đầu tiên sẽ là vào ngày ngay sau khi quý vị rời bệnh viện.

Nếu vì bất kỳ lý do nào bảo hiểm của quý vị không chi trả cho dịch vụ này, quý vị sẽ được thông báo rõ ràng. Vui lòng cho chúng tôi biết nếu quý vị hoặc công ty bảo hiểm của quý vị muốn sử dụng một đơn vị chăm sóc tại nhà cụ thể.

Cơ sở phục hồi chức năng

Nếu bác sĩ nhận thấy quý vị cần tiếp tục trị liệu sau phẫu thuật, họ có thể chỉ định quý vị điều trị tại cơ sở phục hồi chức năng hoặc viện dưỡng lão có dịch vụ chăm sóc chuyên sâu. Bác sĩ của quý vị có thể đề xuất một cơ sở phục hồi cụ thể phù hợp với nhu cầu điều trị của quý vị. Chúng tôi cũng sẽ cung cấp danh sách các cơ sở phục hồi và dưỡng lão khác, đồng thời nỗ lực hết sức để sắp xếp quý vị đến cơ sở mà quý vị lựa chọn.

Chăm sóc điều dưỡng chuyên môn là hình thức chăm sóc sau khi xuất viện dành cho những bệnh nhân vẫn cần được theo dõi và điều trị dưới sự giám sát của bác sĩ và y tá có chứng chỉ hành nghề. Loại hình chăm sóc này mang tính toàn diện và có kế hoạch rõ ràng. Có thể bao gồm phục hồi chức năng, liệu pháp phục hồi chức năng, liệu pháp dùng thuốc, giám sát chế độ ăn uống và/hoặc quan sát và đánh giá chuyên môn y khoa. Những dịch vụ này thường chỉ mang tính ngắn hạn, nhằm hỗ trợ quá trình hồi phục sau phẫu thuật, tai nạn hoặc bệnh tật.

Thiết bị y tế

Quý vị nên trao đổi với bác sĩ về các thiết bị y tế cần thiết sau khi xuất viện. Nếu các thiết bị này có phần đồng chi trả hoặc bảo hiểm của quý vị không bao gồm quyền lợi này, chúng tôi sẽ thông báo cho quý vị biết trước.

Khi bác sĩ đã ghi chỉ định và Ochsner nhận được sự chấp thuận từ công ty bảo hiểm, chúng tôi sẽ sắp xếp để thiết bị y tế được giao đến cho quý vị trước khi xuất viện hoặc ngay khi quý vị trở về nhà.

Bao lâu tôi sẽ trở lại bình thường?

Sau phẫu thuật tim, sẽ mất một khoảng thời gian để quý vị có thể trở lại các hoạt động sinh hoạt bình thường. Mỗi bệnh nhân có tốc độ hồi phục khác nhau. Điều quan trọng là quý vị cần kiên nhẫn và không nên nản lòng. Sức khỏe và thể lực của quý vị sẽ dần được phục hồi theo thời gian.

Quý vị và Người đồng hành Sức khỏe Tim mạch (Heart Health Champion) có thể hỗ trợ quá trình hồi phục tại nhà bằng cách tuân thủ các hướng dẫn sau

- Đặt lịch hẹn tái khám với bác sĩ tim mạch và bác sĩ phẫu thuật nếu lịch hẹn chưa được sắp xếp khi quý vị còn ở bệnh viện.
- Tuân thủ toàn bộ hướng dẫn được các bác sĩ cung cấp.
- Nếu quý vị cần cấp cứu khẩn cấp và không thể liên hệ với bác sĩ phẫu thuật, hãy đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất.
- Đảm bảo nhận đầy đủ các đơn thuốc trước khi rời bệnh viện và uống thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ. Nếu quý vị không chắc có nên tiếp tục dùng loại thuốc nào trước khi phẫu thuật, hãy hỏi ý kiến bác sĩ phẫu thuật.
- Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ thực phẩm chức năng hoặc thuốc không kê đơn nào. Chúng có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc được kê đơn.

Nếu tôi còn đau sau khi rời bệnh viện thì sao?

Một chút đau hoặc khó chịu là bình thường sau phẫu thuật. Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị kiểm soát cơn đau và khó chịu một cách an toàn. Kiểm soát cơn đau sẽ giúp quý vị ngủ ngon hơn và hồi phục nhanh hơn.

Bác sĩ có thể kê kết hợp nhiều phương pháp giảm đau. Điều này có thể bao gồm một đợt ngắn dùng thuốc giảm đau theo toa dành cho cơn đau vừa đến nặng. Những thuốc giảm đau theo toa này còn được gọi là thuốc nhóm opioid (thuốc gây nghiện).



Cách sử dụng thuốc nhóm opioid an toàn

- **Uống đúng hướng dẫn.** Bác sĩ hoặc dược sĩ sẽ cung cấp hướng dẫn cụ thể về cách dùng đơn thuốc này. Hãy làm theo hướng dẫn.
- **Chỉ dành cho riêng quý vị.** Không được chia sẻ — đơn thuốc này chỉ dành cho quý vị. Việc chia sẻ thuốc theo toa là phi pháp và có thể gây nguy hiểm cho người khác.
- **Hỏi về các loại thuốc khác mà quý vị đang dùng.** Một số loại thuốc không nên dùng cùng lúc với thuốc giảm đau nhóm opioid, vì có thể làm chậm hoặc ngừng nhịp thở. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu quý vị đang dùng thuốc an thần nhóm benzodiazepine (như Ativan®, Xanax®, Valium®), thuốc điều trị co giật, thuốc giãn cơ, hoặc thuốc điều trị tâm thần.

- **Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các tình trạng sức khỏe khác.** Hãy thông báo cho chúng tôi nếu quý vị đang mang thai, có tiền sử ngưng thở khi ngủ, bệnh lý sức khỏe tâm thần, hoặc rối loạn sử dụng chất gây nghiện.
- **Tránh sử dụng chất có cồn.** Việc uống rượu hoặc sử dụng các chất kích thích khác khi đang dùng thuốc giảm đau nhóm opioid có thể rất nguy hiểm. Quý vị nên tránh hoàn toàn rượu, thuốc ngủ hoặc các chất cấm cho đến khi ngừng hẳn việc dùng thuốc giảm đau này.
- **Hãy cẩn trọng.** Không lái xe hoặc vận hành máy móc nặng cho đến khi quý vị biết rõ thuốc này ảnh hưởng đến cơ thể mình như thế nào.

Cách bảo quản thuốc nhóm opioid an toàn

- **Giữ thuốc trong bao bì gốc.** Không chuyển thuốc sang chai hoặc bao bì khác. Việc giữ nguyên bao bì giúp quý vị luôn biết rõ loại thuốc, hàm lượng và người được kê đơn.
- **Cất thuốc ở nơi trẻ em không nhìn thấy hoặc không với tới.** Vị trí an toàn nhất để bảo quản thuốc giảm đau theo toa là trong tủ có khóa hoặc trên kệ cao ngoài tầm tay trẻ em.

Cách các nhà cung cấp Ochsner kê đơn thuốc nhóm opioid

Chúng tôi cam kết chung tay chấm dứt tình trạng lạm dụng opioid và những hậu quả nghiêm trọng của nó. Để thực hiện trách nhiệm này, các nhà cung cấp dịch vụ Ochsner luôn rất thận trọng trong việc kê đơn và cấp lại thuốc nhóm opioid. **Chúng tôi có các chính sách nghiêm ngặt nhằm đảm bảo an toàn cho quý vị và những người xung quanh.**

1. Một số loại thuốc opioid không thể được cấp lại trực tiếp qua nhà thuốc. Quý vị có thể được yêu cầu đến khám tại phòng khám trước khi được cấp thêm thuốc giảm đau. Bằng cách đó, chúng tôi có thể giúp quý vị kiểm soát cơn đau theo cách tốt nhất có thể và tránh lạm dụng thuốc.
2. Chúng tôi chỉ xem xét cấp lại thuốc trong vòng ba ngày (hoặc ít hơn) trước khi quý vị dùng hết thuốc theo liệu trình. Hãy dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn của bác sĩ.
3. Chúng tôi không gửi thư hoặc chuyển phát thuốc giảm đau theo toa qua đường bưu điện. Theo quy định của pháp luật, thuốc nhóm opioid được xếp vào loại “chất được kiểm soát” và phải được nhận trực tiếp tại nhà thuốc.
4. Chúng tôi chỉ sử dụng thuốc giảm đau theo toa cho những bệnh nhân trải qua phẫu thuật hoặc các thủ thuật y khoa khác. Nếu quý vị gặp phải cơn đau vì nguyên nhân khác, chúng tôi có nhiều lựa chọn hỗ trợ khác, bao gồm các bác sĩ chuyên khoa Quản lý Cơn đau, Chuyên gia Vật lý Trị liệu và các chuyên gia y tế khác.
5. Nếu cơn đau của quý vị kéo dài hơn hai tháng sau phẫu thuật, hoặc thuốc hiện tại không giúp kiểm soát cơn đau hiệu quả, hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ điều trị của quý vị. Chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ để tìm ra những phương pháp khác giúp quý vị giảm đau và hồi phục tốt hơn.

Hồi phục sau phẫu thuật tim

Chăm sóc vết mổ tại nhà

Trong vài tuần đầu sau phẫu thuật, việc cảm thấy vết mổ căng, đau hoặc tê là điều bình thường. Quý vị cũng có thể nhận thấy vết bầm tím hoặc đau nhức vùng lưng và vai, nguyên nhân có thể do vận động quá nhiều hoặc quá ít, thay đổi thời tiết, hoặc nằm ngủ ở một tư thế quá lâu.

Cách chăm sóc vết mổ của quý vị

- **Việc tắm rửa hằng ngày là rất quan trọng để giảm nguy cơ nhiễm trùng.** Hãy rửa vết mổ bằng nước ấm và xà phòng kháng khuẩn nhẹ. Sau đó lau khô nhẹ nhàng bằng khăn sạch.
- Nếu quý vị có miếng dán Steri-strips®, có thể gỡ bỏ nhẹ nhàng khi chúng bắt đầu bong ra. Nếu sau hai tuần kể từ ngày phẫu thuật chúng vẫn còn dính chặt, quý vị có thể tháo bỏ cẩn thận.
- Tránh ngâm mình trong bồn tắm hoặc bơi lội trong vòng 3 tháng sau phẫu thuật.
- Giữ tư thế đúng để giảm đau cơ và giúp vết mổ lành nhanh hơn.
- Để ngăn ngừa nhiễm trùng, không bôi thuốc mỡ, kem hoặc lotion lên vết mổ trừ khi có chỉ định của bác sĩ.

Lưu ý khi tắm rửa

- Nếu quý vị chưa cảm thấy đủ khỏe, hãy dùng ghế hoặc ghế tắm chuyên dụng khi tắm. Trong những ngày đầu, nên có người ở gần để hỗ trợ khi cần.
- Có thể dùng xà phòng và nước để rửa vết mổ. Hãy rửa nhẹ nhàng, tráng sạch và không chà xát. Chỉ dùng nước ấm — nước quá nóng có thể khiến quý vị cảm thấy yếu hoặc chóng mặt.
- Không để vòi sen phun trực tiếp lên ngực trong 2 đến 3 tuần đầu sau phẫu thuật. Hãy để nước chảy nhẹ từ vai xuống ngực và qua vết mổ.
- Khi rửa vùng trên vai, giữ khuỷu tay sát vào cơ thể để tránh kéo căng vết mổ. Quý vị có thể cần người hỗ trợ khi rửa lưng.
- Sau đó lau khô nhẹ nhàng bằng khăn sạch. Để vết mổ khô tự nhiên trong không khí.



Theo dõi lượng dịch và cân nặng tại nhà

Việc cân nặng hằng ngày là rất quan trọng. Tăng cân nhanh có thể là dấu hiệu tích tụ dịch trong cơ thể. Lượng dịch này có thể xâm nhập vào phổi, gây khó thở.

- Hãy cân vào buổi sáng, ngay sau khi đi tiểu và trước khi ăn sáng. Cân với lượng quần áo tương tự mỗi ngày hoặc không mặc gì để đảm bảo độ chính xác.
- Ghi lại cân nặng mỗi ngày và chú ý những thay đổi đột ngột. **Liên hệ văn phòng bác sĩ phẫu thuật của quý vị nếu phát hiện cân nặng tăng từ 3 pound (khoảng 1,4 kg) trở lên chỉ sau một buổi sáng.**

Nếu tôi nhận thấy bị sưng thì sao?

Khi quý vị ít vận động hơn bình thường, dịch dư thừa có thể tích tụ trong các mô. Điều này có thể khiến chân quý vị bị sưng.

Để giảm sưng và hỗ trợ quá trình hồi phục, hãy thực hiện các hướng dẫn sau

- Đi bộ là hoạt động rất tốt cho quá trình phục hồi.
- Nếu quý vị ngồi quá một giờ, hãy đứng dậy và đi lại vài phút.
- Đi bộ ít nhất 5 lần mỗi ngày, mỗi lần khoảng 10 phút.
- Khi ngồi, hãy kê cao chân bằng gối để giảm sưng ở chân.
- Tránh đứng yên một chỗ quá lâu, tránh bắt chéo chân, hoặc ngồi buông chân xuống trong thời gian dài.
- Mang vớ ép suốt cả ngày để hỗ trợ tuần hoàn. Tháo vớ ra khi đi ngủ.



Khi nào nên gọi cho bác sĩ phẫu thuật của bạn

Hãy gọi cho bác sĩ phẫu thuật của quý vị theo số 504-842-3966 nếu quý vị gặp bất kỳ dấu hiệu nào sau đây.

- Đau, sưng, đỏ hoặc bầm quanh vết mổ và tình trạng ngày càng nặng hơn theo thời gian
- Vết mổ bắt đầu rỉ dịch hoặc bị hở
- Khó thở hoặc hụt hơi không thuyên giảm ngay cả khi nghỉ ngơi
- Sốt trên 101°F
- Ớn lạnh
- Ngất xỉu
- Buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy nghiêm trọng
- Thay đổi nhịp tim khiến tim đập quá chậm hoặc quá nhanh
- Triệu chứng đau thắt ngực — cảm giác đau tức ngực tương tự như trước khi phẫu thuật. Đau ở ngực, cổ hoặc vai, tăng lên khi hít sâu
- Huyết áp tâm thu cao hơn 150 hoặc thấp hơn 90
- Nhịp tim duy trì ở mức 120 nhịp/phút hoặc cao hơn trong 20 phút liên tục
- Tăng cân từ 3 pound (khoảng 1,4 kg) trở lên chỉ sau một đêm

Quay trở lại sinh hoạt bình thường

Quý vị sẽ cần khoảng 6 tuần để xương ức hồi phục hoàn toàn. Điều này không ngăn cản quý vị vận động, nhưng sẽ giới hạn một số cách di chuyển nhất định.

Quý vị có thể nghe thấy tiếng lách cách khi xoay người hoặc hít thở theo một cách nào đó. Điều này là bình thường và sẽ biến mất khi xương ức lành hẳn. Xương ức của quý vị sẽ không bị tách ra nếu lỡ cử động sai, nhưng quý vị có thể cảm thấy đau. Cơ đau này là dấu hiệu nhắc nhở quý vị nên di chuyển cẩn thận hơn.

Sau đây là một số hướng dẫn khi quý vị hồi phục.

- Ôm gối trước ngực mỗi khi ho, hắt hơi hoặc tập thở, để bảo vệ vết mổ ở ngực.
- Sắp xếp các vật dụng thường dùng ở ngang thắt lưng hoặc thấp hơn, để tránh phải với tay cao.
- Khi ngồi trong xe, hãy đặt một chiếc gối giữa dây an toàn và ngực để bảo vệ xương ức.
- Không dùng tay để chống người đứng dậy khỏi giường hoặc ghế.
- Không dùng tay để kéo người lên bằng lan can cầu thang.
- Không để người khác kéo quý vị lên bằng cánh tay.
- Không lái xe cho đến khi bác sĩ cho phép. Một số loại thuốc quý vị đang dùng có thể làm chậm phản xạ, gây nguy hiểm khi lái xe.
- Nếu có thể, tránh đi máy bay trong ít nhất 4 tuần sau phẫu thuật.

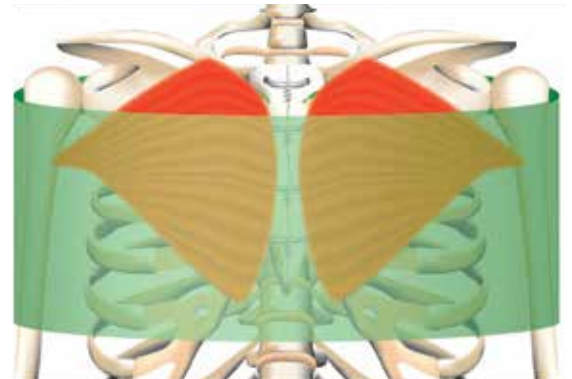
Cử Động Trong Phạm Vi Ống®

Để tiếp cận tim của quý vị, bác sĩ phẫu thuật đã mở xương ức (thủ thuật mở xương ức). Sau khi ca phẫu thuật hoàn tất, bác sĩ đã cố định lại xương ức. Thường sẽ cố định bằng dây thép, dây buộc hoặc bản kim loại. Xương ức có thể lành hoàn toàn sau vài tháng nếu quý vị biết cách vận động đúng cách.

Vận động đúng cách sau phẫu thuật

Trong vài tuần đầu sau phẫu thuật, quý vị cần hạn chế sử dụng tay. Cử động tay quá nhiều có thể gây đau quanh vết mổ và ở vùng ngực.

“Cử động trong phạm vi ống” là một cách giúp quý vị hình dung cách di chuyển an toàn sau phẫu thuật tim. Hãy tưởng tượng có một “ống” bao quanh phần cánh tay trên và thân trên (thân mình). Ống này giúp giữ cho cánh tay trên của quý vị không cử động ngoài phạm vi gây đau.



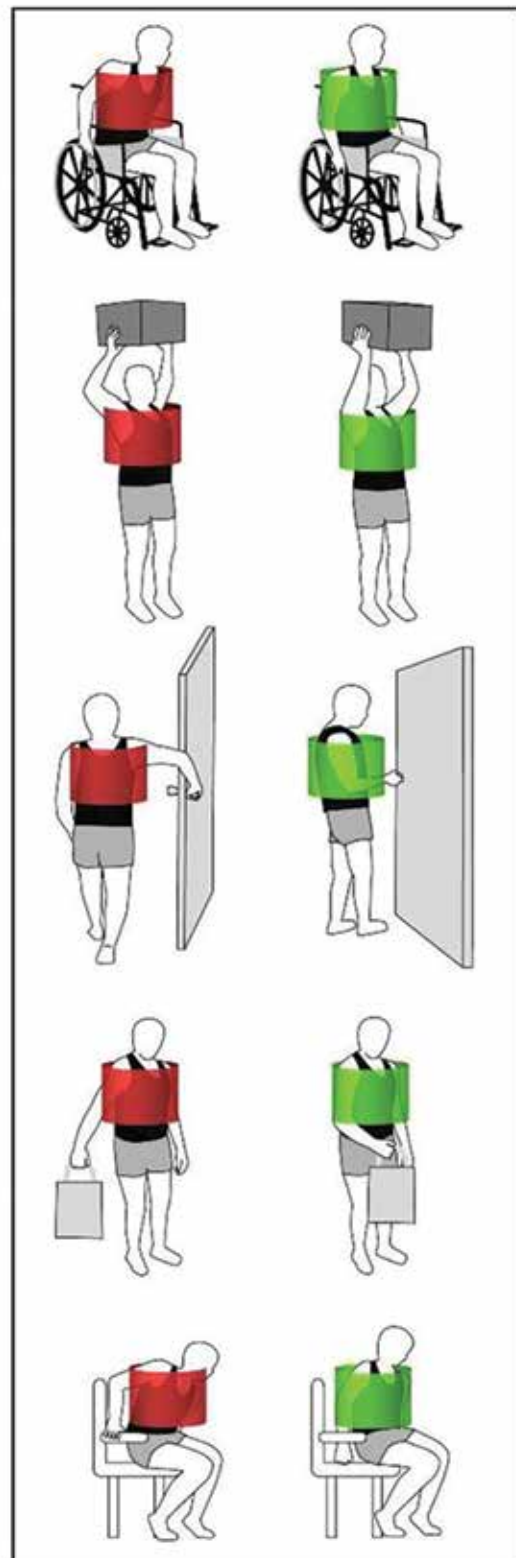
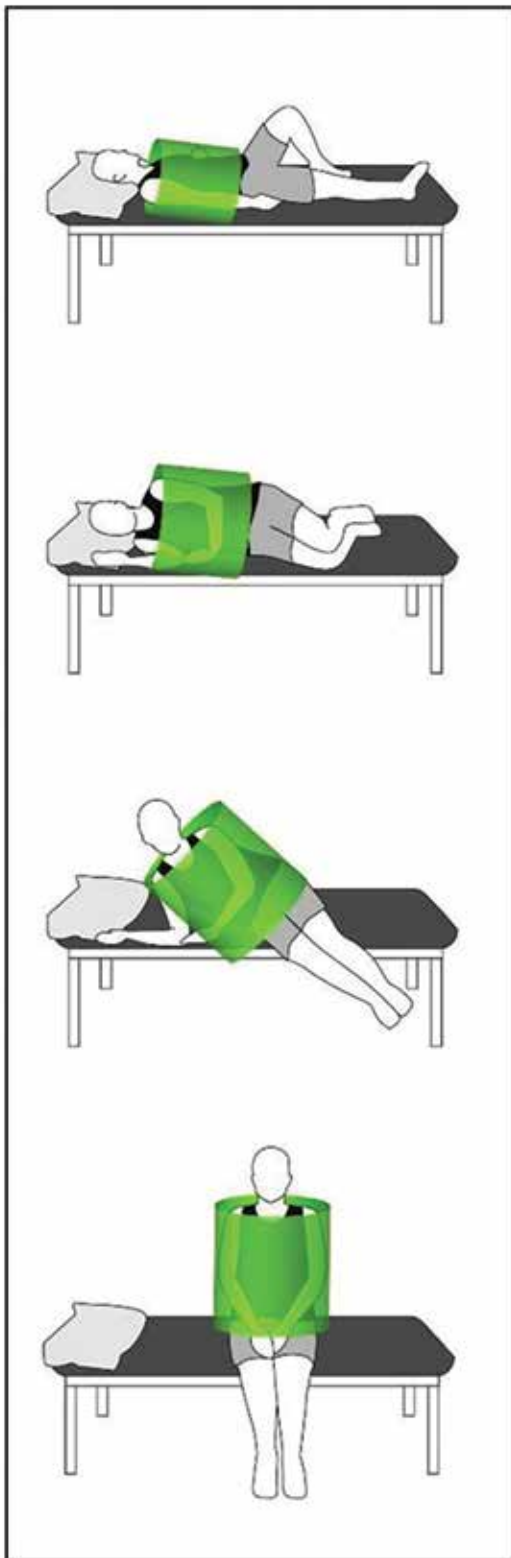
©2016 Baylor Health Care System

Cử động trong phạm vi ống cũng giúp các cơ ở phía trước xương ức hồi phục tốt hơn.

Cách Cử Động Trong Phạm Vi Ống

- Chỉ cử động cánh tay trên trong phạm vi ống. Bao gồm
 - Các động tác tạo ra lực cản như đẩy, kéo và ngồi xổm
 - Các động tác khiến cánh tay chịu sức nặng hoặc nâng vật nặng
- Hãy lắng nghe cơn đau của quý vị.
 - Xác định mức độ đau của quý vị trước khi bắt đầu di chuyển (mức độ đau khi nghỉ).
 - Miễn là mức đau không tăng so với khi nghỉ, quý vị có thể bắt đầu các động tác có lực cản ngoài phạm vi ống.
 - Nếu cảm thấy đau, hãy chỉ cử động trong phạm vi ống.
- **Nếu nhận thấy có tiếng lách tách hoặc cảm giác bật ở vùng xương ức, hãy báo ngay cho nhóm bác sĩ phẫu thuật.**

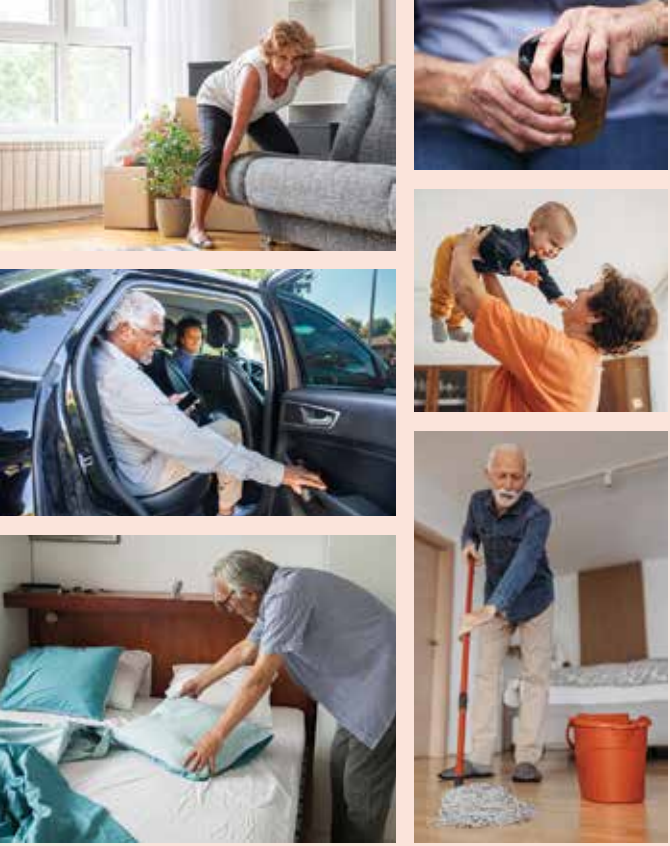
Hình minh họa dưới đây cho thấy cách quý vị có thể di chuyển trong phạm vi ống khi ngồi hoặc nằm. Ống màu xanh biểu thị các chuyển động an toàn. Ống màu đỏ biểu thị các chuyển động hoặc tư thế không an toàn.



©2018 Baylor Health Care System

Các Hạn Chế Khác Khi Cử Động

Một số bệnh nhân có thể được yêu cầu tuân thủ các biện pháp phòng ngừa truyền thống cho xương ức. Nếu bác sĩ phẫu thuật dặn quý vị hạn chế vận động nhiều hơn so với hướng dẫn “Cử Động Trong Phạm Vi Ống”, hãy làm theo các việc nên làm và không nên làm dưới đây sau phẫu thuật tim.

NÊN LÀM Các Hoạt Động Sau	KHÔNG NÊN LÀM Các Hoạt Động Sau
• Mua sắm • Nướng bánh • Chuẩn bị bữa ăn đơn giản • Dọn bàn • Sửa chữa đơn giản • Phủi bụi nhẹ nhàng • Đi xem phim, sự kiện thể thao, xem kịch • Gấp quần áo • Làm vườn • Đổ rác • Tưới nước cho cây nhỏ • Thủ công, chẳng hạn như đan lát • Chơi trò chơi trên máy tính • Chụp ảnh • Chơi bài hoặc các trò chơi trên bàn khác • Đi bộ thư giãn ngoài trời	• Di chuyển đồ đạc nặng • Lau nhà, quét nhà, hút bụi, chà rửa • Xúc tuyết • Thay ga trải giường • Lái xe (cho đến khi bác sĩ cho phép) • Nâng vật nặng hơn 5 pound bao gồm: • Trẻ nhỏ • Hàng tạp hóa • Ví hoặc cặp • Thú cưng • Giỏ đựng đồ giặt Những hoạt động khác gây áp lực lên xương ức: • Mở nắp lọ đóng chặt • Mở cửa sổ • Mở cửa xe nặng • Đẩy hoặc kéo cửa nặng
	



Khi đứng dậy từ tư thế ngồi, chỉ sử dụng chân để đẩy người lên.

Để đứng dậy

1. Dùng cơ chân để dịch chuyển ra mép ghế.
2. Đặt bàn chân vững chắc trên sàn, cách nhau bằng khoảng vai.
3. Lắc nhẹ phần thân trên về trước và sau để tạo đà.
4. Gập người về phía trước từ hông và đẩy cơ thể lên bằng chân, không dùng tay.

Để ngồi xuống

1. Trước khi ngồi, hãy đảm bảo phần sau chân chạm vào vật mà quý vị định ngồi lên.
2. Gập người về phía trước từ thắt lưng và dùng chân để hạ người xuống tư thế ngồi.

Để ra khỏi giường (Thực hiện ngược lại các bước này để lên giường)

1. Nằm ngửa và dịch chuyển đến mép giường.
2. Lần lượt đưa hai chân qua mép giường và từ từ xoay người sang một bên.
3. Từ từ dùng khuỷu tay bên dưới nâng người dậy. Tay còn lại giữ gối ôm trước vết mổ để bảo vệ xương ức. Đồng thời nhẹ nhàng đưa cả hai chân xuống sàn.
4. Để tránh chóng mặt, hãy ngồi một lúc trước khi đứng dậy.
5. Lắc nhẹ phần thân trên về trước và sau để tạo đà.
6. Gập người ở hông và dùng chân đẩy cơ thể lên tư thế đứng.

Để với lấy một vật



Nếu cao hơn vai, hãy nhờ người khác lấy giúp nhé!

1. Xoay toàn thân về phía đồ vật. Tiến lại gần đồ vật đó nhất có thể.
2. Gập người về phía trước từ thắt lưng để nhặt lên.

Để cúi xuống nhặt một vật



Nếu vật đó nặng hơn 5 pound, hãy nhờ người khác lấy giúp bạn!

1. Tiến lại gần đồ vật đó hết mức có thể. Đặt hai chân cách nhau bằng vai. Một chân hơi bước lên trước để giữ thăng bằng.
2. Gập đầu gối, giữ lưng thẳng, hông và vai thẳng hàng.
3. Nhặt đồ vật đó lên, giữ sát vào người. Dùng chân đẩy người đứng dậy từ từ.

Tôi cần biết thêm điều gì về quá trình hồi phục sau phẫu thuật tim?

Duy trì vận động có vai trò rất quan trọng

Vận động đều đặn giúp ích cho quá trình hồi phục. Tuy nhiên, quý vị không nên làm quá sức. Hãy lên kế hoạch mỗi ngày sao cho cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi.

- Hạn chế số lượng khách đến thăm và thời gian mỗi lần thăm.
- Dành đủ thời gian để hoàn thành mọi việc quý vị bắt đầu. Khi cảm thấy mệt, hãy dừng lại và nghỉ ngơi.
- Sắp xếp hợp lý để ít phải đi lên xuống cầu thang nhất có thể.
- Trong 1–2 tuần đầu sau phẫu thuật, hãy sắp xếp hai khoảng nghỉ 20–30 phút mỗi ngày.
- Tăng dần thời gian và cường độ hoạt động.
- Nghỉ ngơi giữa các hoạt động.
- Ngủ đủ giấc (8–10 tiếng mỗi đêm).



Cảm xúc của quý vị có thể thay đổi thất thường

Sau phẫu thuật, quý vị cảm thấy buồn bã, tức giận hoặc sợ hãi là điều bình thường. Căng thẳng và áp lực do phẫu thuật thường khiến bệnh nhân dễ bộc lộ cảm xúc hơn bình thường. Một số người có thể khóc, dễ cáu gắt. Người khác có thể gặp ác mộng hoặc khó tập trung, hay quên.

Những cảm xúc này thường sẽ biến mất vào cuối giai đoạn hồi phục (4–6 tuần). Tuy nhiên, nếu những cảm xúc này dần trầm trọng hơn hoặc kéo dài, quý vị nên trao đổi với bác sĩ.

Quan hệ tình dục sau phẫu thuật tim

Việc quý vị và bạn đời cảm thấy lo lắng về chuyện thân mật sau phẫu thuật tim là điều hoàn toàn bình thường. Cả hai người nên trao đổi thẳng thắn với nhau để đảm bảo cả hai đều sẵn sàng trước khi tiếp tục quan hệ tình dục.

Việc quan hệ tình dục tiêu tốn năng lượng tương đương với việc leo lên hai tầng cầu thang, vì vậy hãy tiếp tục quan hệ một cách chậm rãi. Vết mổ và xương ức của quý vị sẽ vẫn an toàn trong khi quan hệ.

Để tránh căng thẳng không cần thiết, hãy chọn tư thế tránh vận người hoặc đặt quá nhiều áp lực lên cánh tay. Quý vị nên dành ít nhất 20 phút để nghỉ ngơi sau khi quan hệ.

Hiểu rõ giới hạn của bản thân

Những dấu hiệu dưới đây cho thấy quý vị có thể đã hoạt động quá sức:

- Cảm thấy rất mệt, choáng váng hoặc chóng mặt
- Khó thở
- Căng tức, đau âm ỉ hoặc tăng đau ở ngực, vai hoặc cánh tay

Phục hồi chức năng tim mạch

Sau phẫu thuật tim, quý vị sẽ cần phục hồi lại sức mạnh và thể lực cho tim, giống như đối với bất kỳ cơ nào khác trong cơ thể. Đội ngũ Phục hồi chức năng tim mạch sẽ giúp quý vị lấy lại sức khỏe tim mạch một cách an toàn và hiệu quả nhất có thể. Mục tiêu là giúp quý vị sớm quay lại các hoạt động sinh hoạt thường ngày sau phẫu thuật tim.

Đội ngũ này bao gồm các chuyên viên sinh lý học lâm sàng và y tá đã đăng ký hành nghề. Họ được đào tạo chuyên biệt để đáp ứng nhu cầu của bệnh nhân phẫu thuật tim.



Thông thường, bảo hiểm sẽ đài thọ chi phí phục hồi chức năng tim mạch tại cơ sở ngoại trú khi có chỉ định từ bác sĩ.

Chế độ ăn uống bảo vệ sức khỏe tim mạch

Bác sĩ khuyên quý vị nên tuân theo chế độ ăn dành cho tim mạch trong quá trình điều trị. Chế độ ăn này có hàm lượng cholesterol, chất béo bão hòa và natri (muối) thấp.



Ngoài việc tuân theo chế độ ăn uống tốt cho tim, bạn cũng nên tránh xa caffeine và rượu trong 6 tuần sau phẫu thuật.

Mặc dù chế độ ăn này nhằm mục đích đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt, quý vị vẫn có thể điều chỉnh để phù hợp với lối sống. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, hãy trao đổi với chuyên viên dinh dưỡng.

Hướng dẫn ăn uống tốt cho tim mạch

Việc duy trì chế độ ăn tốt cho tim tại nhà khá đơn giản. Hãy làm theo những hướng dẫn dưới đây để cải thiện thói quen ăn uống và tạo ra những món ăn có lợi cho tim mạch.

- Hạn chế chất béo bão hòa, chẳng hạn như thịt nhiều mỡ, phô mai và bơ. Thay vào đó, sử dụng chất béo đơn không bão hòa như dầu cải, dầu ô liu và bơ lạt thực vật đóng hộp.
- Hạn chế ăn đồ chiên rán. Hãy nướng, áp chảo, quay, rang hoặc luộc thịt và hải sản.
- Đọc kỹ nhãn thực phẩm. Giới hạn tổng lượng chất béo ở mức 3 gam hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần. Chọn thực phẩm có lượng natri 300 miligam (mg) hoặc ít hơn cho mỗi khẩu phần.
- Chọn thực phẩm giàu chất xơ. Ví dụ như ngũ cốc nhiều chất xơ, các loại đậu và trái cây còn vỏ.
- Hạn chế ăn thịt bò và thịt lợn, không ăn quá 3–4 ounce, không quá ba lần mỗi tuần.
- Cẩn trọng với khẩu phần ăn lớn, đặc biệt là khi ăn ngoài. Hãy hỏi nhân viên phục vụ về cách chế biến món ăn.
- Duy trì cân nặng hợp lý. Nếu cần giảm cân, hãy tuân theo chế độ ăn ít chất béo và khoa học.

Hiểu về Cholesterol và Lipoprotein

Cholesterol là gì?

Cholesterol là một chất béo dạng sáp được tạo ra trong gan và có trong một số loại thực phẩm như các sản phẩm từ sữa, trứng và thịt. Cơ thể sử dụng cholesterol cho nhiều chức năng quan trọng như

- Xây dựng thành tế bào
- Sản xuất hormone
- Giúp cơ thể sử dụng vitamin D
- Tạo ra axit mật giúp tiêu hóa thức ăn

Để thực hiện những chức năng này, cơ thể chỉ cần một lượng nhỏ cholesterol. Tuy nhiên, khi có quá nhiều cholesterol trong máu, nguy cơ mắc bệnh tim sẽ tăng lên.

Khi cholesterol trong máu dư thừa, phần dư này sẽ tích tụ trên thành động mạch. Theo thời gian, phần tích tụ này khiến động mạch ngày càng hẹp lại. Do đó, làm hạn chế dòng máu đến tim và có thể gây tổn thương nghiêm trọng.

Cholesterol có trong thực phẩm quý vị ăn có thể làm tăng lượng cholesterol trong máu. Cholesterol từ chế độ ăn chỉ có trong các sản phẩm có nguồn gốc động vật – thịt, cá và gia cầm. Một số loại thực phẩm từ động vật chứa lượng cholesterol đặc biệt cao. Bao gồm

- Nội tạng động vật (tim, gan, thận, lá lách, lòng)
- Lòng đỏ trứng
- Các loại thịt béo hoặc chế biến sẵn (xúc xích, bánh mì kẹp xúc xích, thịt nguội, thịt xông khói, thịt hộp, khô bò, pate, v.v.)
- Sản phẩm sữa nguyên kem

Lượng cholesterol quý vị nên hấp thụ từ thực phẩm không nên vượt quá 300 mg mỗi ngày. Tương đương với một lòng đỏ trứng lớn hoặc khoảng 3 ounce tôm

Khi có thể, hãy đọc nhãn thực phẩm để xác định lượng cholesterol trong mỗi khẩu phần ăn. Cơ thể cũng tự sản xuất cholesterol, vì vậy lượng cholesterol quý vị ăn vào không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến mức cholesterol trong máu.

Lipoprotein là gì?

Cholesterol di chuyển trong cơ thể gắn với một loại protein gọi là lipoprotein. Quý vị có thể đã nghe nói đến hai loại lipoprotein là HDL và LDL.

- **LDL thường được gọi là cholesterol xấu.** Mức LDL cao làm tăng sự tích tụ cholesterol trên thành động mạch và tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- **HDL thường được gọi là cholesterol tốt.** HDL có thể loại bỏ một phần LDL khỏi thành động mạch. Lượng HDL đủ trong máu có vai trò rất quan trọng để giảm nguy cơ mắc bệnh tim.



Ví dụ về các loại thực phẩm và đồ uống nên dùng

- **Ngũ cốc:** Các loại ngũ cốc nguyên hạt như bánh mì và mì ống nguyên cám, yến mạch, couscous, gạo lứt và lúa mạch.
- **Trái cây:** Nhiều loại và màu sắc khác nhau của trái cây tươi, đông lạnh, sấy khô hoặc đóng hộp. Chọn trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp với 100% nước trái cây hoặc nước, không thêm đường. Ví dụ: táo, lê, các loại quả mọng, dưa, chuối, mận, nho khô, sung và đào.
- **Rau củ:** Nhiều loại và màu sắc khác nhau của rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp. Nếu đóng hộp, chọn loại ít muối hoặc không muối. Nếu đông lạnh, chọn loại không thêm chất béo và muối. Ví dụ: bơ, ớt chuông, cà chua, rau chân vịt, cải xoăn, đậu, cà rốt, đậu Hà Lan, ô-liu, dưa leo, hummus, đậu nành, đậu lăng và đậu đỏ.
- **Sản phẩm từ sữa:** Sữa, phô mai và các sản phẩm sữa ít béo. Sữa chua Hy Lạp, kefir và các loại sữa thực vật như sữa đậu nành.
- **Thịt nạc, gia cầm, hải sản và thực phẩm giàu protein:** Cá hồi, cá tuyết và các loại cá khác. Thịt ức gà và gà tây; trứng, đậu khô, đậu lăng và đậu phụ. Các loại hạt như óc chó, hạnh nhân, hồ đào, phỉ, điều, đậu phộng và các loại bơ hạt. Các loại hạt giống như hạt bí, mè, lanh và hướng dương.
- **Chất béo, dầu và thực phẩm khác:** Thực phẩm chứa chất béo lành mạnh có trong cá, các loại hạt và quả bơ. Hạn chế dùng dầu, chỉ nên sử dụng dầu ô liu. Dùng hành, tỏi, gia vị và thảo mộc để nêm thức ăn.



Ví dụ về thực phẩm và đồ uống cần tránh hoặc hạn chế

- **Loại ngũ cốc cần tránh:** Bánh mì trắng, mì ống, gạo trắng, bánh quy giòn và bánh quy ngọt
- **Trái cây cần tránh:** Trái cây đóng hộp hoặc đông lạnh có thêm đường
- **Rau cần tránh:** Khoai tây và các loại rau trộn chế biến sẵn, rau đông lạnh kèm nước sốt
- **Các sản phẩm từ sữa cần tránh:** Các sản phẩm sữa nguyên béo như phô mai, kem, sữa nguyên chất, kem tươi và sữa bơ
- **Các loại thịt, gia cầm và hải sản cần tránh:** thịt bò, thịt heo, thịt cừu, xúc xích, thịt nguội, salami, bánh mì kẹp xúc xích và thịt xông khói, tôm hùm đất, hàu và tôm
- **Chất béo và dầu cần tránh:** Bơ, bơ thực vật, mỡ heo, nước sốt thịt, các loại nước sốt, đồ chiên rán và nước sốt salad
- **Đồ ngọt cần tránh:** Bánh quy, bánh ngọt, kẹo, bánh rán vòng, bánh nướng xốp, kem và các loại đồ ngọt chế biến sẵn khác

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



1-866-OCHSNER | ochsner.org