



的负荷，不利于恢复，而过少的运动又不能提高心肺功能，错过最佳的康复时期。因此，心外科术后患者建议至我院心脏康复科在监护下的运动训练，锻炼肺功能，既能保证安全又能提高心肺功能，尽早回归家庭和工作。

5、术后能进行性生活吗？能！

这是许多患者关心的问题。通常，性生活需要消耗3-5METs当量。因此，术后进行心肺运动评估可以很好地指导是否能进行性生活。如果心肺的结果低于这个结果也不要紧，可以在评估后由心脏康复的医生制定相应的处方，并在心脏康复的医生监护下进行规范的运动训练，大部



分患者都能有效地提升心肺运动的结果，自然就能在术后进行性生活了。

6、术后老是没胃口，该怎么吃？

饮水：心血管手术后不可大量饮水，避免加重心脏负荷。可以分少量多次喝开水或流质饮食（果汁、去油肉汤、牛奶、酸奶）。

饮食：先从半流质饮食如大米肉粥、面条等开始，慢慢过渡到吃软米饭、普通饮食。术后进食以高蛋白饮食为主，适量进食鱼肉、鸡肉、猪肉、鸡蛋等优质蛋白和水果蔬菜。适当多吃新鲜水果，身体恢复后，保持饮食结构合理，减少高脂和富含维生素K的食物；汤水可以选择清补凉煲瘦肉、去皮的鸡、骨头（去油脂的）等，宜选择温性的汤水，避免选择热性和凉性的汤水



如人参、冬瓜、菜汤等。饮食不要过量，禁忌烟酒、咖啡及刺激性食物。

7、术后家人发现病人什么都不想做，不想动，甚至不想吃，怎么办？——可能是心理压力过大！

研究发现，瓣膜病手术后出现心理焦虑抑郁的病人达到三成，很多病人表现为性情大变，家人朋友发现病人的情绪会突然很激动，对某些很小的事情变得非常敏感，斤斤计较，又或者人突然变得很安静，什么也不想做，以前喜欢跳的广场舞现在一点都没有兴趣，以前喜欢吃的东西现在一点都不想吃，以前很开朗的性格，爱笑健谈，现在变得沉默寡言，甚至出现想不开的严重的情况。这个时候要赶紧让患者到医院去看双心门诊，由专业的医生评估她的心理障碍的程度，对症治疗，治疗方式主要有药物，心理咨询和运动训练等。对于术后心理焦虑抑郁的情况，早治疗，早恢复！

心脏瓣膜术后心脏 康复手册

心脏康复中心地址：

韶关市武江区惠民南路133号

粤北人民医院1号楼8楼心血管内科四区

心脏康复病房

联系电话：0751-6913731



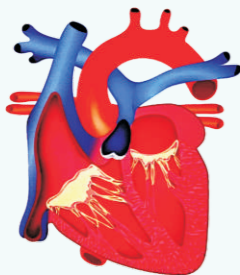
粤北心知识公众号



粤北心知识视频号



心脏瓣膜病是最常见的心脏病之一，并以二尖瓣和主动脉瓣损害最为常见。瓣膜置换术现已成为治疗瓣膜疾病的常用有效方法，我院心脏大血管外科于大概上世纪80年代首次成功地进行了心脏瓣膜置换手术，至今已有四十余年的历史，有着丰富的经验和技巧，现每年进行瓣膜置换术150例左右



◆ 心脏瓣膜疾病的常见表现

主要有如下症状：



◆ 瓣膜疾病怎样治疗？



◆ 人造心脏瓣膜的种类有哪些？

1.人造生物瓣，生物瓣是用经过特殊处理的动物或人体组织制成的。生物瓣不需长期抗凝，但其耐久性较差。

2.人造机械瓣，机械瓣用金属和热解碳等极其耐用的材料制成的，包含着复杂的技术、精心的设计和多年的研究，其启闭动作与天然瓣膜相似。机械瓣需终生抗凝。但其经久耐用，血流动力学优良。

医生仔细诊断病人的病情之后，则根据具体情况建议选择用生物瓣还是用机械瓣。



◆ 换瓣术后常见问题解答

1、伤口疼痛怎么办？

心脏瓣膜置换术需要经胸切开，因此术后的疼痛与伤口管理很重要。在手术后，最佳的疼痛管理程度是静止时无疼痛，活动后轻微疼痛，如果疼痛程度加重或者影响睡眠可告知医生适当调整止痛方案。出院回家后，需要对伤口进行护理，如果伤口已愈合，可以开始洗澡，在医生没有允许之前不要在浴缸、游泳池中直接浸泡伤口。不要使用过热的水，且要避免直接用水喷洒在伤口上，不要摩擦伤口，清洁伤口时要使用中性的肥皂，动作轻柔，然后用干毛巾轻轻沾干伤口，这样也是检查伤口变化的一个较好时间，如有红肿、渗出情况，及时和医生取得联系。有些患者因疼痛导致姿势异常，因疼痛限制了胸廓的活动。一般而言，术后心脏康复的医生会及时介

入指导正确的姿势调整及平衡功能训练，只要积极配合锻炼，这方面的问题能很大程度得到改善。如果术后2~3个月仍有伤口疼痛乃至姿势异常，则需要返院进行检查明确病因或进行相应的康复锻炼。



2.反复咳嗽咳痰，痰多怎么办？

术后如果出现反复咳嗽，痰多的情况，要



注意肺部感染的问题，如伴有发热，需要及时告知医生并进行抗感染治疗；一般而言，通过积极地呼吸锻炼，可以很大程度改善此类症状。

术前心脏康复的医生会对您进行宣教，对您进行呼吸功能的锻炼，以便在术后能更好地恢复（包括可以减轻肺部感染、尽快撤呼吸机、尽早转出普通病房、减少住院费用）。

术后还能使用呼吸锻炼器进行呼吸锻炼，以便尽早恢复正常的生活。

3、术后心悸怎么办？术后总是听到胸口的“突突”声怎么办？

术后的心悸可能有两种情况：

一是心律不齐，是瓣膜置换术后的并发症之一，这个只需要通过相应的检查（心电图）就可知道，然后规律使用药物就可以缓解；

二是心理的问题，通过检查不一定能看到



明显异常，此时可以前往心脏康复的双心门诊进行诊疗，服用抗焦虑药物可以很大程度得到改善。

如果是置换的机械瓣膜，您听到的可能是机械瓣膜的声音，此时并不需要担心，如果因这种声音影响了睡眠，可以告知医生为您调整助眠药物帮助睡眠。

4、术后总是乏力，活动后就气喘怎么办？能运动吗？

一项对1.5万中国中老年人的长期追踪研究表明：与正常人相比，因疾病及卧床影响，导致肌肉量流失，这部分的中老年人心血管疾病发生率增加72%，心血管事件风险增加33%。但是经过训练后，肌肉质量和功能的衰退可延缓，甚至逆转，并降低心血管事件风险。欧美等多家心脏病学会均已将运动康复为心外科手术患者的重要康复手段。

运动训练是提高心脏病患者运动能力的重要途径，能够：



虽然心脏运动训练带来的风险很低，但运动期间同样会有不良事件发生，因此，心外科手术患者开始运动训练前，对心脏、肺的功能进行评估，制定个性化的运动训练方案，非常重要。

心外科手术患者出院后三个月内是心脏康复的至关重要的时期，早期居家的运动康复训练很难把握正确的运动强度，过量运动易增加心脏