

# 心脏康复病友 出院指导



#### ④心脏外科术后患者

心外科手术，尤其是开胸手术的患者，术后恢复时间久，不适感明显。出院后3-6月内系列的康复训练是改变患者未来长久生活质量的关键治疗。

我中心可为患者提供的康复治疗方法包括且不限于以下部分：

1) 姿势训练：姿势训练是心外科康复的基础步骤，开胸后患者下意识保护前胸，可出现肩部内收等不良姿势，久而久之会变成患者的习惯，不利于胸骨的正常愈合。早期的姿势训练可避免上述情况。

2) 呼吸训练：外科术后伤口疼痛，患者不敢用力咳嗽，久而久之导致肺部痰液聚集，导致肺部感染的发生。术前术后规范的呼吸训练可减少肺部感染的发生。

3) 有氧训练：外科术后心脏的基础病解除，但恢复到正常的心脏功能仍需一段时间，运动训练可帮助患者较快恢复。然而心外科患者运动有一定风险，需要在监护下进行运动

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

## ◆ 心脏病患者的用药需要持续多久

不同心脏病出院后服药周期不一样。为方便记忆，分为以下三类服药方式：

①需要终生服药的心脏病：冠心病、心力衰竭、心肌病、肺源性心脏病、高血压性心脏病、瓣膜病机械瓣置换术后、药物保守治疗的心律失常、经皮主动脉瓣置换术后（TAVI）等；

②出院后需服药6个月的心脏病：瓣膜病生物瓣置换术后、房间隔缺损封堵术后、室间隔缺损封堵术后、房颤射频消融术后（视病情而定）。

③出院后需服药1个月的心脏病：室上速射频消融术后、房早射频消融术后、室早射频消融术后。

是否继续服药或停药需经医生判断，所有心脏病患者均需定期门诊复诊。根据复诊的结果调整服药方案。



## ◆ 心脏病患者复诊的时间点和内容是什么

如无不妥，建议病友在出院后的一个月、三个月、六个月和一年分别门诊复诊，一年后根据病情每半年或者一年复查一次。如有不适，及时复诊！复诊内容由医生决定，检查项目一般包括：

①血压、心率、血糖（居家测量并记录）②血常规、生化检查（血脂、心肌酶、肝肾功能等）③心电图④心脏超声⑤心肺运动测试等。



## ◆ 哪些心脏病患者适合门诊康复

### ① 冠心病患者

推荐冠心病患者，尤其是介入治疗（支架植入后）的患者进行系列门诊康复（每周3-5次，持续3个月）。研究表明，系列的康复训练可以降低冠心病患者的再



住院率和死亡率，减少再发心血管事件。

### ② 心脏神经官能症患者

心脏神经官能症是指神经系统功能紊乱导致以心血管系统症状为主要表现的一类疾病。多是由于焦虑、紧张等消极情绪导致植物神经系统异常，导致心血管系统功能紊乱，引起患者胸闷、胸痛、心悸、气紧等症状。心脏神经官能症患者治疗手段包括：药物治疗、压力管理和运动治疗。



### ③ 各种疾病导致的心力衰竭患者

对于心衰患者，运动训练可以改善心肺功能、增加肌肉力量、提高运动耐量，增强机体对心衰的耐受程度，改善心衰症状，提高生活质量。

心衰患者的康复训练包括：呼吸训练、抗阻训练和有氧训练。训练方式和强度都将由专业的医生根据患者的病情和身体状态系统评估后制定。并根据患者的临床症状及康复情况随时修改和调整运动方案及训练计划。