

高雄榮民總醫院 移植外科 一般衛教文件

科別	移植外科	編號：311002
主題	心臟移植術後照顧	112.05.12 訂定
製作單位	移植外科	112.05.22 審閱

壹、術後主要檢查- 心肌切片

心肌切片是目前醫學唯一能確實診斷心臟移植排斥的方式。心肌切片的過程一般需要約30到40分鐘左右，這項檢查是由心臟內科醫師在心導管室中施行，我們會先在導管插入處作局部麻醉，使用一個切片儀器經由頸靜脈插入，進入右心房再到右心室後取數小片的心肌組織大小約2毫米見方，再送往病理科作排斥情形的診斷。做完切片後只需紗布加壓止血無需特殊傷口處理。

貳、術後照顧-運動篇

心臟移植的朋友們要特別注意！運動時請先做10～15分鐘的暖身運動，運動後也請做10～15分鐘的緩和運動，因為移植的心臟是去神經，面對運動壓力時，無法由神經傳導加速心跳速率增加心輸出量，因此要由暖身運動刺激內分泌系統增加心跳及心輸出量。因此本院心臟移植術後病患，復健師會教導心臟復健運動，來增加心臟運動的耐受度。

請保持愉快的心情及維持適當的運動，注意事項如下：

- 一、術後6個月避免任何造成壓力的活動，提重物或超過體能負荷的運動。

- 二、勿於飯前或飯後 1 小時內運動。
- 三、運動時，勿挑炎熱或寒冷的時間進行，以免造成心臟負荷過大，所以夏天可挑清晨或太陽下山後，冬天不要在低溫下從事戶外運動。
- 四、不要在空氣不流通或交通繁忙的地方運動，因為一氧化碳濃度過高，氧氣不足會促使心臟病發機率增加。
- 五、運動項目選擇應要配合個人體質，事先可與主治醫師商量後再進行。
- 六、運動中若自覺心跳過快、胸痛、呼吸困難、頭暈，請立即停止運動，並聯絡醫師。

參、術後照顧-居家篇

- 一、每日自我評估，例：體重、血壓、尿量、體溫、血糖。
- 二、認識排斥及感染症狀：腋溫持續發燒 38°C 以上、寒顫、抽筋、腹痛、腹部肌肉僵硬、尿少色深且黃、腹瀉、精神變差、虛弱、沒胃口；有以上症狀應立即與您的主治醫師或移植小組人員連絡。
- 三、服用抗排斥藥者應避免感染：少到公共場所，避免與上呼吸道感染者接觸，注意體溫及血壓變化，定時測量，如有感冒發燒現象請盡快就醫。
- 四、維持良好之衛生習慣：每日淋浴，維持身體清潔 注意會陰部清潔，防尿道感染勿憋尿；規律的生活，勿過度勞累，生活規律勿熬夜，保持心情愉快。
- 五、觀察尿量之改變，如天天少於600cc 須注意，並注意有無頻尿、尿燒灼感、下腹痛等不適現象

。

六、均衡營養攝取、生活作習要正常，改掉不良習慣。

七、避免接觸(養)寵物及花草：為減少感染，移植後第一年避免接觸動物，而土壤有微生物及黴菌，所以不宜種植花草。

八、保持個人清潔及環境的衛生。

九、禁止抽煙、喝酒，術後 3 個月不宜騎乘摩托車。

十、注意個人衛生，不與他人共用盥洗用具。

十一、避免出入公共場合，如必須到公共場合時，則隨時戴上口罩，預防感染。

十二、每天注意尿量、顏色及大便顏色、性狀。

十三、每天充足睡眠，勿熬夜或太過操勞。

十四、避免生食而造成感染，禁止生食、生冷、不熟或半熟之食物；要注意環境衛生，食物、餐具應注意衛生清潔；未吃完的食物要妥善保存，不吃不清潔或腐敗的東西。

十五、請隨身攜帶卡片，記錄姓名、疾病、使用之藥品及劑量，醫師姓名、緊急電話號碼等。

十六、由於牙齒及牙齦常為感染的來源，為了預防因蛀牙或其他口腔問題而造成感染，口腔衛生非常重要；每日飯後應以軟毛牙刷刷牙(含假牙)及含Chlorhexidine成份的牙膏刷牙或Mycostatin漱口後吞服；並定期至牙科檢查，每半年看一次牙醫；而為了預防檢查時導致感染，事前先告知牙科醫師「**我是心臟移植患者**」，最好先服用預

防性抗生素。

十七、 若是要去渡假時，確定是否帶有足夠的藥量。

十八、 服用“抗排斥藥物”會使您抵抗力較弱，若有類似感冒或感染症狀時，請與醫師聯絡或回門診就醫。

十九、 定期門診追蹤：

抽血及相關檢驗（**抽血前請告知檢驗師『我是心臟移植患者，採檢部位要消毒 3 次，避免感染』**）、心臟超音波、胸部X光、抗排斥藥或相關藥物之劑量。

二十、