

Complete recovery can take several weeks and depends on the procedure approach used. Below are some general guidelines to follow as you heal.

- **Care for your incision.** It is normal for your incision to be bruised, itchy, or sore while it is healing. Your incision may take a week or more to heal. Wash the incision site every day with warm water and soap. Gently pat it dry and do not put powder, lotion, or ointment on the incision until healed.
- **Shower with care.** You can shower when you get home. Use warm water and a mild soap. Do not scrub or apply pressure to the incision. Pat the site dry with a towel and do not rub. Use caution with hot water because it can make you feel lightheaded. Do not take a bath until your incision is completely healed. Do not submerge your incision in a swimming pool or hot tub until completely healed.
- **Wear loose fitting clothing** over the incision site until healed.
- Avoid strenuous **activity** or exercise for at least 1 week. Do not lift anything heavier than 10 pounds, no pushing or pulling anything over 10 pounds and take care not to put strain on your abdominal muscles when coughing, sneezing, or moving your bowels.
- **Walk.** One of the best ways to get stronger after your TAVR procedure is to walk. Start with short walks at home. Walk a little more each day. Take someone with you until you feel OK to walk alone.
- You may resume **sexual activity** within 7 to 10 days
- **Drive.** You may drive 1 week after your procedure.
- You may return to **work** in 1-2 weeks.
- **Dental Procedures:** Antibiotic prophylaxis is recommended with all dental procedures following your TAVR procedure. Please inform your dentist of your TAVR valve prior to any dental work

**When to Seek Medical Attention:**

- Chest pain or trouble breathing
- Sudden numbness or weakness in your face, arms, or legs
- Bowel movement that is dark black or bright red
- Dizziness or fainting
- Increased swelling in your hands, feet, or ankles
- Shortness of breath that doesn't get better when you rest
- Heart rate faster than 120 beats per minute with shortness of breath
- Heart rate lower than 50 beats per minute or a new irregular heart rate



સંપૂર્ણ સાજા થવામાં કેટલાક અઠવાડિયા લાગી શકે છે. તમે સાજા થાઓ તે દરમિયાન અનુસરવા માટે નીચેની માર્ગદર્શિકા આપવામાં આવી છે.

- **તમારા ઘાની કાળજી રાખો.** તમારા ઘા રૂઝાઈ રહ્યો હોય ત્યારે ખંજવાળ આવવી, ત્વચા સૂકી લાગવી તે સામાન્ય છે. તમારો ઘા રૂઝવામાં એક અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમય લાગી શકે છે. ઘાની જગ્યાને દરરોજ ગરમ પાણી અને સાબુથી ધોઈ લો. ધીમેધીમે તેને સૂકવી દો અને જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ રૂઝ ન આવે ત્યાં સુધી ઘા પર પાવડર, લોશન અથવા મલમ ન લગાડવો.
- **સ્નાન લેતીવેળા કાળજી.** જ્યારે તમે ઘરે પહોંચો ત્યારે તમે સ્નાન કરી શકો છો. ગરમ પાણી અને હળવા સાબુનો ઉપયોગ કરો. ઘાને ઘસવો નહીં અથવા દબાવવો નહીં. ટુવાલથી હળવા હાથે લૂછવો અને ઘસશો નહીં. અતિશય ગરમ પાણી નો ઉપયોગ ટાળવો. જ્યાં સુધી તમારો ચીરો સંપૂર્ણપણે સાજો ન થાય ત્યાં સુધી સ્નાન ન કરો. ઘા સંપૂર્ણ રૂઝાય નહિ ત્યા સુધી સ્વિમિંગ પૂલ અથવા હોટ ટબનો ઉપયોગ કરવો નહીં.
- **કપડાં :** જ્યાં સુધી ઘા રૂઝાય નહિ ત્યા સુધી ઢીલા કપડાં પહેરો.
- **કસરત :** ઓછામાં ઓછા 1 અઠવાડિયા સુધી સખત પ્રવૃત્તિ અથવા કસરત ટાળો. 10 પાઉન્ડથી વધુ વજનની કોઈ વસ્તુ ઉપાડશો નહીં, 10 પાઉન્ડથી વધુની કોઈ પણ વસ્તુને ધક્કો મારશો નહીં અથવા ખેંચશો નહીં અને ખાંસી, છીંક ખાતી વખતે તમારા પેટના સ્નાયુઓ પર તાણ ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો.
- **ચાલવું.** તમારી TAVR પ્રક્રિયા પછી મજબૂત બનવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક છે ચાલવું. ઘરે ટૂંકી ચાલથી શરૂઆત કરો. દરરોજ થોડું વધારે ચાલો. જ્યાં સુધી તમને એકલા ચાલવાનું ઠીક ન લાગે ત્યાં સુધી કોઈને તમારી સાથે લઈ જાઓ.
- તમે 7 થી 10 દિવસની અંદર **જાતીય પ્રવૃત્તિ** ફરી શરૂ કરી શકો છો
- **ડ્રાઇવીંગ.** તમે તમારી પ્રક્રિયાના 1 અઠવાડિયા પછી વાહન ચલાવી શકો છો.
- તમે 1-2 અઠવાડિયામાં **કામ** પર જઈ શકો છો.
- **દાંતની સારવાર:** તમારી TAVR પ્રક્રિયાને અનુસરીને તમામ ડેન્ટલ સારવાર લેતી વખતે એન્ટિબાયોટિક પ્રોફિલેક્સિસની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કોઈપણ ડેન્ટલ કામ કરતા પહેલા કૃપા કરીને તમારા ડેન્ટિસ્ટને તમારા TAVR વાલ્વની જાણ કરો.

### **તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરવારે કરવી?**

- છાતીમાં દુખાવો અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- તમારા ચહેરા, હાથ અથવા પગમાં અચાનક નબળાઈ જણાય કે ખાલી ચઢે
- ઝાડો કાળો કે લાલ આવે
- ચક્કર આવે કે બેભાન થઈ જવાય
- તમારા હાથ, પગ અથવા પગની ઘૂંટીઓમાં સોજો વધી જાય
- શ્વાસની તકલીફ જે તમે આરામ કર્યા બાદ પણ ઓછી ન થાય
- શ્વાસની તકલીફ સાથે પ્રતિ મિનિટના 120 કરતાં વધુ ઝડપી ધબકારા
- પ્રતિ મિનિટ 50 ધબકારા કરતા ઓછા અથવા અનિયમિત ધબકારા