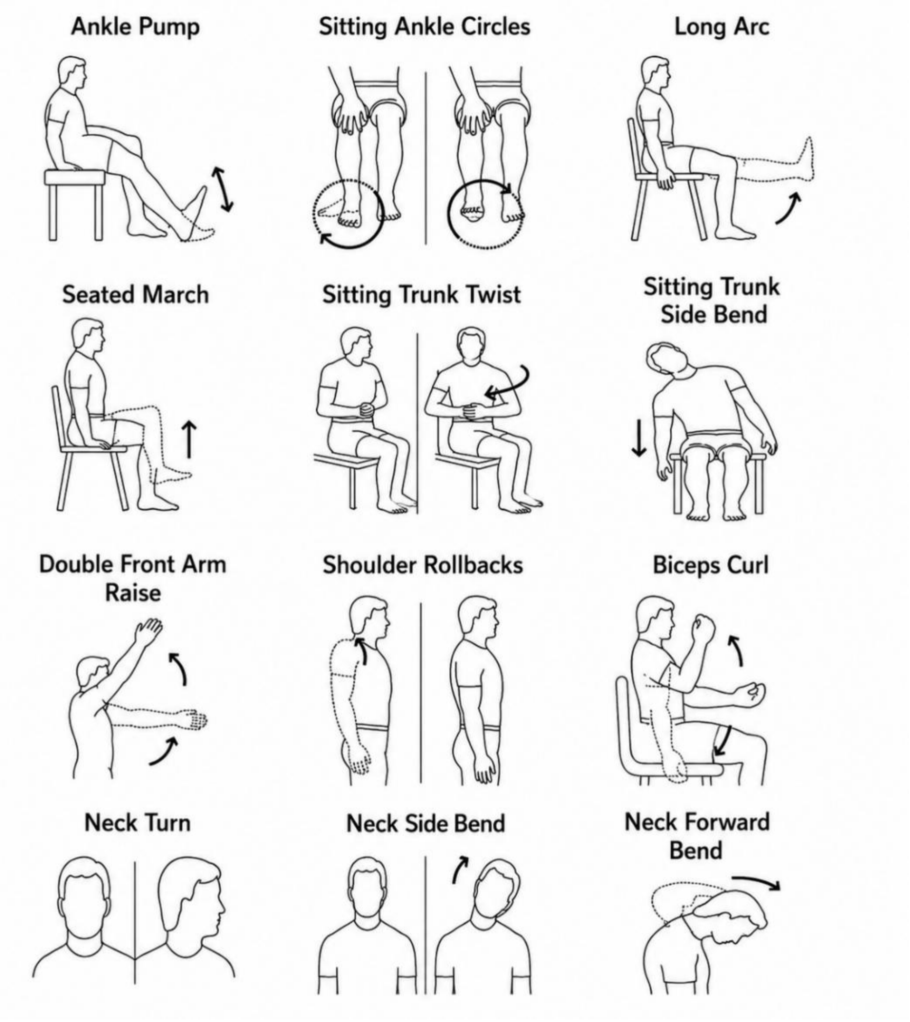
APEX HEART INSTITUTE®
(A Unit of TCVS Pvt. Ltd.)

Discharge Information: Cardiac Surgery

Incision/wound Care

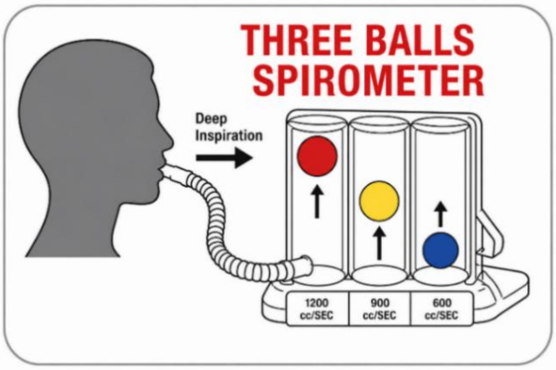
- **Showering:** You may shower daily, but avoid taking baths, soaking in hot tubs, or swimming until cleared by your surgeon.
- **Cleaning:** Gently wash incisions with mild, unscented soap and warm water. Let the water run over the wound; do not scrub it. Pat dry with a clean towel.
- **Ointments:** Do not apply lotions, creams, powders, or perfumes to the incision sites.

Shoulder, Neck, Hand, and Leg Exercises



Breathing Exercises

- **Incentive Spirometer:** Use your incentive spirometer 5–7 times every few hours while awake to keep your lungs clear.
- **Coughing & Splinting:** Hold a firm pillow against your chest (called splinting) when coughing or taking deep breaths to reduce pain and protect the incision.



Activity & Sternal Precautions (Weeks 1-8)

To allow your breastbone (sternum) to heal properly, you must follow strict activity limits:

- **Lifting:** Do not lift or carry anything heavier than 10 lbs (approx. 4.5 kg).
- **Pushing/Pulling:** Do not push or pull with your arms, especially when getting out of a chair or bed. Use your legs to stand.
- **Reaching:** Avoid raising your arms above shoulder height or reaching behind your back.
- **Driving:** Do not drive for at least 6 to 8 weeks. Avoid riding in the front passenger seat if an airbag is present.
- **Exercise:** Walking is the best form of exercise. Start with short, frequent walks and gradually increase your distance.

1. NO pushing or pulling (e.g. no pushing up from a chair or opening a heavy door).

2. NO lifting more than 2 kg weight.

3. NO lifting one arm above your head (You can lift both hands above your head at the same time).

4. No reaching behind your back (e.g. No tucking in your shirt, putting your wallet in your back pocket, pulling your trousers up from behind or reaching behind for toilet hygiene).

Medication & Pain Management

- **Adherence:** Take all prescribed medications exactly as directed. Do not alter your dosage or stop taking any medication without consulting your provider.
- **Blood Thinners:** If you are prescribed antiplatelets or blood thinners (e.g., warfarin, aspirin), know that you may require regular blood tests.

When to seek Medical Attention:

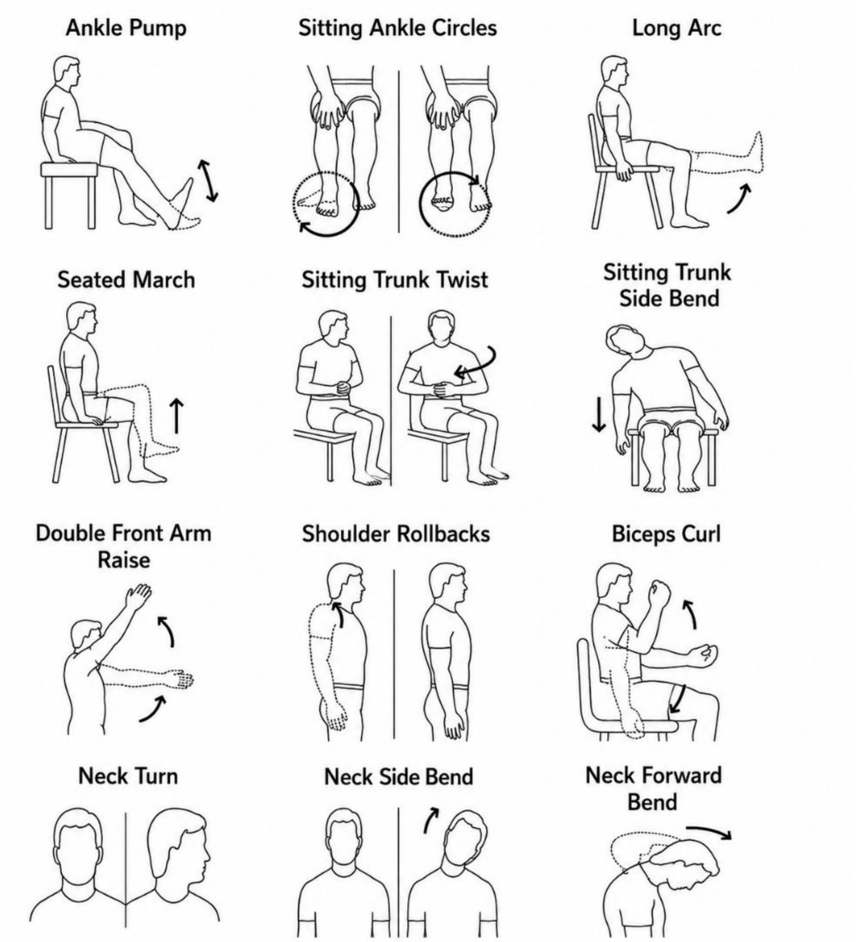
- If you experience drainage, redness or excessive pain at the sternal incision site
- If you have temperature greater than 101, or greater than 100 for over 24 hours
- If you experience weight gain or loss of 3-4 lbs in one day.
- If swelling in hands or feet does not improve
- If you feel palpitations Unusually fast, pounding, or irregular heartbeats.
- If you suddenly develop shortness of breath or fatigue with your daily activities.

☞ **Click here to watch the exercise video.**

ઘાની સંભાળ

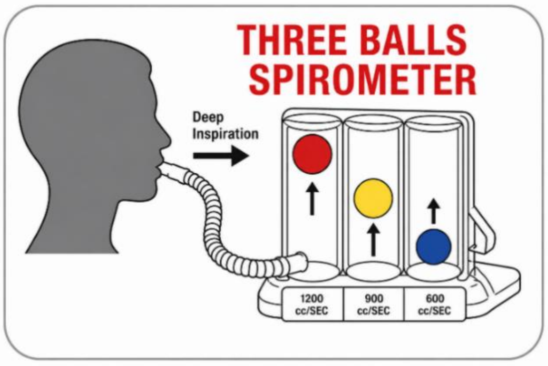
- **સ્નાન:** તમે દરરોજ સ્નાન કરી શકો છો, પરંતુ તમારા ડૉક્ટરની મંજૂરી ન મળે ત્યાં સુધી બાથટબમાં સ્નાન કરવું, હોટ ટબમાં બેસવું અથવા સ્વિમિંગ કરવાનું ટાળો.
- **સફાઈ:** ઘાના સ્થળને હળવા અને સુગંધ રહિત સાબુ તથા નવશેકા પાણીથી ધીમેથી સાફ કરો. પાણી ઘા પર હળવેથી વહેવા દો; ઘા ને ઘસશો નહીં. સ્વચ્છ ટુવાલથી હળવેથી થપથપાવીને સૂકવો.
- **મલમ/ક્રીમ:** ઘા ના સ્થળ પર કોઈપણ પ્રકારના લોશન, ક્રીમ, પાઉડર અથવા પરફ્યુમ લગાવશો નહીં.

ખભા, ગરદન, હાથ અને પગની કસરત



શ્વસોશ્વાસની કસરત:

- **ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટર:** તમારા ફેફસાં સ્વચ્છ અને સારી રીતે કાર્યરત રહે તે માટે, જાગતા હો ત્યારે દર થોડા કલાકે 5 થી 7 વખત ઇન્સેન્ટિવ સ્પાયરોમીટરનો ઉપયોગ કરો.
- **ઉધરસ અને છાતીને ટેકો આપવો:** ઉધરસ કરતી વખતે અથવા ઊંડો શ્વાસ લેતી વખતે છાતી સામે મજબૂત ઓશીકું પકડી રાખો (જેને સ્પ્લિન્ટિંગ કહેવાય છે). આનાથી દુખાવો ઓછો થાય છે અને ઘાને સુરક્ષા મળે છે.



Apex Heart Institute®
(A Unit of TCVS Pvt. Ltd.)

ડિસ્ચાર્જ માહિતી:
હાર્ટની સર્જરી પછી

ડિસ્ચાર્જ પછીની પ્રવૃત્તિઓ: (1-8 અઠવાડિયા)

તમારા છાતીના હાડકા (**સ્ટર્નમ**)ને યોગ્ય રીતે સાજા થવા માટે, તમારે નીચેની પ્રવૃત્તિઓ સંબંધિત સાવચેતીઓનું કડક પાલન કરવું જરૂરી છે:

- **વજન ઉપાડવું:** 10 પાઉન્ડ (આશરે 4.5 કિલોગ્રામ) કરતાં વધુ વજનવાળી કોઈપણ વસ્તુ ઉપાડશો કે ખસેડશો નહીં.
- **ધક્કો મારવો/ખેંચવું:** તમારા હાથ વડે કોઈ વસ્તુને ધક્કો મારશો કે ખેંચશો નહીં, ખાસ કરીને ખુરશી અથવા પથારીમાંથી ઊભા થતા સમયે. ઊભા થવા માટે તમારા પગનો ઉપયોગ કરો.
- **હાથ લંબાવવા:** તમારા હાથને ખભાની ઊંચાઈ કરતાં ઉપર ઉઠાવવાનું અથવા પીઠ પાછળ લઈ જવાનું ટાળો.
- **વાહન ચલાવવું:** ઓછામાં ઓછા 6 થી 8 અઠવાડિયા સુધી વાહન ચલાવશો નહીં. જો આગળની પેસેન્જર સીટમાં એરબેગ હોય, તો તેમાં બેસવાનું ટાળો.
- **કસરત:** ચાલવું એ શ્રેષ્ઠ કસરત છે. શરૂઆતમાં ટૂંકા અંતર અને વારંવારચાલવાનું શરૂ કરો અને ધીમે ધીમે ચાલવાનું અંતર વધારો.

1. **ધક્કો મારવો અથવા ખેંચવું નહીં:** ખુરશીમાંથી ઊભા થવા માટે હાથથી ધક્કો મારવો અથવા ભારે દરવાજો ખોલવા માટે ખેંચવું નહીં.

2. **2 કિલોગ્રામ** કરતાં વધુ વજન ઉપાડવું નહીં.

3. એક હાથને માથા ઉપર ઉઠાવવો નહીં. બંને હાથને એકસાથે માથા ઉપર ઉઠાવી શકો છો.

4. **પીઠ પાછળ હાથ લઈ જશો નહીં:** ઉદાહરણ તરીકે, શર્ટ પહેરવામાં, પાછળના ખિસ્સામાં પાકિટ મૂકવું, પાછળથી પેન્ટને ઉપર ખેંચવું અથવા શૌચક્રિયા સ્વચ્છતા માટે.

☞ [વિડિયો જોવા માટે અહીં ક્લિક કરો].

દવાઓ અને દુખાવાનું નિયંત્રણ

- **દવાઓનું નિયમિત પાલન:** ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી તમામ દવાઓ સૂચના મુજબ જ લો. તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લીધા વગર દવાની માત્રામાં ફેરફાર કરશો નહીં અથવા કોઈપણ દવા બંધ કરશો નહીં.
- **લોહી પાતળું કરતી દવાઓ:** જો તમને એન્ટીપ્લેટલેટ અથવા લોહી પાતળું કરતી દવાઓ (જેમ કે વોરફેરિન, એસ્પિરિન) સૂચવવામાં આવી હોય, તો તમારે નિયમિત રક્ત પરીક્ષણ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

તબીબી મદદ ક્યારે લેવી:

- છાતીના હાડકા (સ્ટર્નમ)ના ઘાના સ્થળેથી પ્રવાહી નીકળે, લાલાશ થાય અથવા વધુ પડતો દુખાવો થાય.
- તાવ 101°F કરતાં વધુ હોય અથવા 100°F કરતાં વધુ તાવ 24 કલાકથી વધુ સમય સુધી રહે.
- એક દિવસમાં 3 થી 4 પાઉન્ડ (આશરે 1.5 થી 2 કિલોગ્રામ) જેટલું વજન અચાનક વધે અથવા ઘટે.
- હાથ અથવા પગમાં આવેલો સોજો ઓછો ન થાય.
- અસામાન્ય રીતે ઝડપી, જોરથી ધબકારા અનુભવાય અથવા હૃદયના ધબકારા અનિયમિત લાગે.
- દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન અચાનક શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા અસામાન્ય થાક અનુભવાય.