

Chirurgie Cardiaque

Un guide pour le patient
et sa famille



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre
*Les meilleurs soins pour la vie
The Best Care for Life*

La Chirurgie Cardiaque

Un guide pour le patient et sa famille

Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Département de chirurgie cardiaque

Document préparé par:

Christine Pagé, M.Sc.inf., Coordonnatrice des Soins aux Patients en Chirurgie Cardiaque

Sylvie Ampleman, B.Sc. Inf., Infirmière Chef

Dominique Ouellet, inf., Assistante Infirmière Chef

Christina Miousse, inf., B.Sc.N.,CCN(c), Assistante Infirmière Chef

Sonya Page, Pdt., M.Sc., Nutritionniste

Teresa Tangredi, B.Sc., Pht., Physiothérapeute

Mimy Tam, B.Sc., Pht., Physiothérapeute

Isabel Szczepkowski, Inf., B.N., CCN(c)

Melanie Mckenzie, Inf.

Diane Bolduc, M.Sc., Pharmacienne

Avec la collaboration de:

Dr Benoit de Varennes, M.D., M.Sc., F.R.C.S. (C) Directeur chirurgie cardio-thoracique

Dr Mark Smilovitch, M.D., F.R.C.P.C., F.A.C.C. Cardiologue

L'équipe multidisciplinaire des unités de chirurgie cardiaque - CUSM

Gérard Salazar, Inf., pour les caricatures

Louise Fullerton, Inf., MSc(A), Infirmière clinicienne

Su Ling Wong, étudiante M.Sc.Inf. à l'Université McGill

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à la production de ce guide.

La production de ce document a été rendue possible :

- grâce au soutien financier de Locweld Inc. et Crites & Riddell Basics
- au comité d'éducation des patients de l'hôpital Royal Victoria.
- avec l'aide d'Isabelle Mariotti, conception graphique

Veillez noter que le genre masculin est utilisé dans ce guide pour en faciliter la lecture.

Il englobe également le genre féminin.



Janvier 2000, Quatrième édition, septembre 2016

© Toute reproduction interdite

Table des matières

Introduction.....	4
Anatomie du Cœur.....	5
Prévenir la maladie cardiaque.....	6
Pontages coronariens.....	7
Chirurgies valvulaires.....	8
Instructions particulières à la chirurgie valvulaire.....	9
Séjour à l'hôpital	
Durée du séjour.....	10
Avant l'opération.....	11
Le jour de l'opération.....	12
Le retour à l'unité de chirurgie.....	12
Considérations importantes durant votre séjour à l'hôpital.....	13
Effets normaux de l'opération et certains conseils.....	14-15
Conseils lors du retour à la maison	
Guide pour la reprise des activités.....	16
Recommandations générales.....	17
Programme d'exercices.....	18
Une saine alimentation pour un coeur en santé.....	19
Groupes alimentaires	20-21
Hygiène et soins des incisions.....	22
Les médicaments.....	23-26
La douleur.....	27
Le retour au travail.....	27
Le suivi.....	27
Le congé.....	27
Conclusion.....	28
Numéros de téléphone importants.....	29
Information importante lors du retour à la maison.....	30-31
Quand et qui consulter.....	32

Introduction

Vous devez subir une chirurgie cardiaque ?

- Voici un guide pour vous et votre famille. Il contient des informations sur l'anatomie du cœur, les pontages coronariens, les chirurgies valvulaires et les facteurs de risque de la maladie coronarienne. Ce guide vous informe aussi sur le séjour à l'hôpital, les médicaments, les exercices et la nutrition. De plus, il contient de précieux conseils pour votre convalescence.
- Les membres de l'équipe soignante en chirurgie cardiaque du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) vous invitent à consulter ce guide afin que vous preniez une part active dans vos soins. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus d'information, communiquez avec nous.



Anatomie du coeur

- Votre coeur est une pompe musculaire qui distribue le sang et l'oxygène dans tout votre corps. Le nombre normal de battements par minute est de 60 à 100. Une tension artérielle normale est approximativement 120/80.

- Sur ce schéma (fig. 1), vous pouvez voir les principales artères (artères coronaires droite et gauche). Ces artères alimentent le coeur en sang oxygéné, ce qui lui permet d'accomplir son travail de pompe.

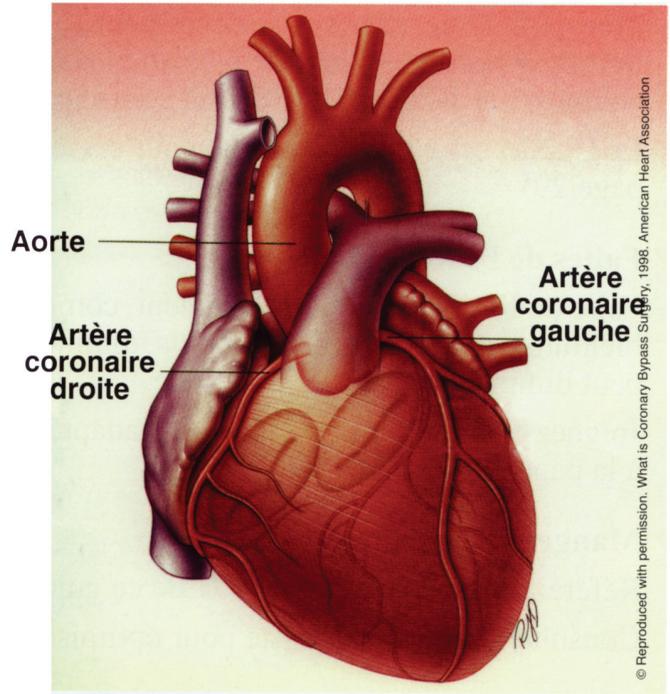
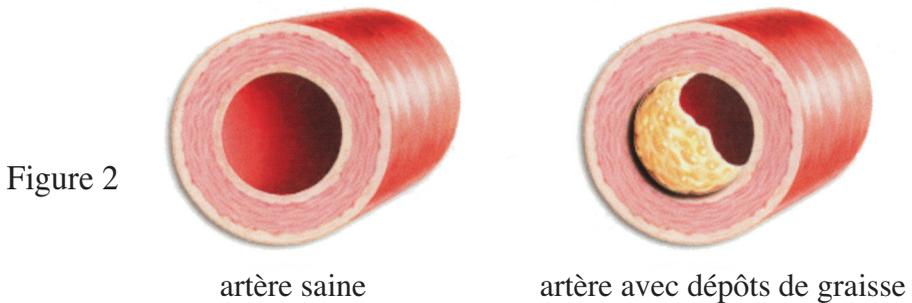


Figure 1

- La maladie coronarienne se caractérise par le blocage d'une ou de plusieurs branches d'une artère coronaire. Ce blocage est causé par des dépôts de cholestérol et de graisse (fig.2).



Vous pouvez prévenir la maladie cardiaque

♥ Cessez de fumer

- L'arrêt tabagique est le plus important changement que vous puissiez faire
- Il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits associés à l'abandon de la cigarette
- Le tabagisme est un des principaux facteurs de risque associé à la maladie coronarienne
- Vous pouvez accéder aux services pour cesser de fumer via un programme intitulé « J'arrête ». Pour de plus amples renseignements, veuillez composer le 1-866-527-7383 ou consultez le site www.jarrete.qc.ca
- Le CUSM offre un programme pour cesser de fumer (Référez-vous à la page 29)

♥ Faites de l'exercice

- Faire de l'exercice quotidiennement, comme la marche, a plusieurs bienfaits : aide à contrôler le poids, diminue le niveau de cholestérol et peut diminuer la pression artérielle
- Joignez-vous à un programme de réadaptation cardiaque (Référez-vous à la page 29)

♥ Mangez sainement

- Référez-vous aux pages 19 à 21 de ce guide pour plus de renseignements
- Consultez une nutritionniste pour optimiser votre alimentation

♥ Contrôlez l'hypertension

- Prenez toujours vos médicaments
- Faites de l'exercice pour diminuer votre pression artérielle

♥ Si vous êtes diabétique, maintenez votre taux de sucre dans les limites normales

- Suivez la diète prescrite et prenez vos médicaments

♥ Gérez votre stress

- Pour garder votre cœur en santé, prenez le temps de relaxer, essayez des techniques de relaxation
- Demandez le soutien de votre famille et de vos amis
- Demandez l'aide d'un professionnel si le stress devient trop envahissant

Pontages coronariens

- Le pontage coronarien a pour but de créer un pont qui permet au sang de contourner le blocage dans une artère. Pour faire ce pont, on prélève une section de veine de la jambe et/ou une artère localisée dans la poitrine ou l'avant-bras. Votre état pourra nécessiter un ou plusieurs pontages selon le nombre d'artères bloquées.

Cette opération consiste donc à rétablir la circulation dans la région du coeur où le sang ne circule pas de façon suffisante. Voir la figure 3 ci-dessous pour mieux comprendre ce qu'est un pontage coronarien.

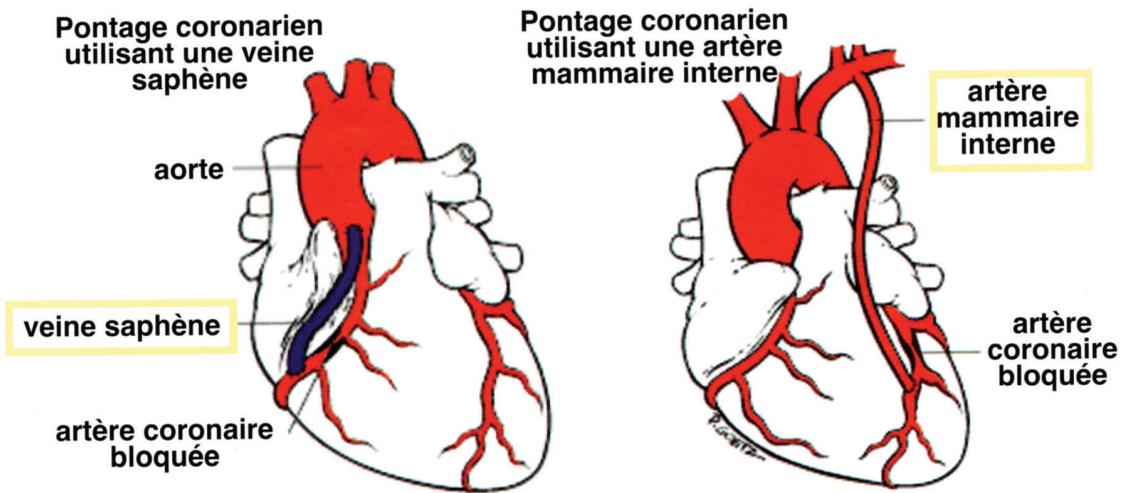


Figure 3

- Vous aurez une incision au thorax et peut-être une à la jambe et /ou à l'avant bras (figure 4).

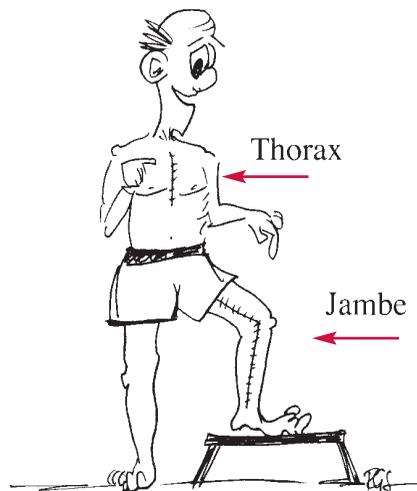


Figure 4

Chirurgies valvulaires

● Les valves cardiaques agissent comme des portes. Elles s'ouvrent et se referment à chaque battement du coeur. Vous pouvez localiser sur la figure 5 ci-dessous les quatre valves: aortique, mitrale, pulmonaire et tricuspide. Il arrive que les valves soient défectueuses. Elles doivent donc être réparées ou remplacées. Si vous devez subir un remplacement de valve, votre chirurgien décidera avec vous du type de valve (mécanique ou tissulaire) qui vous convient.

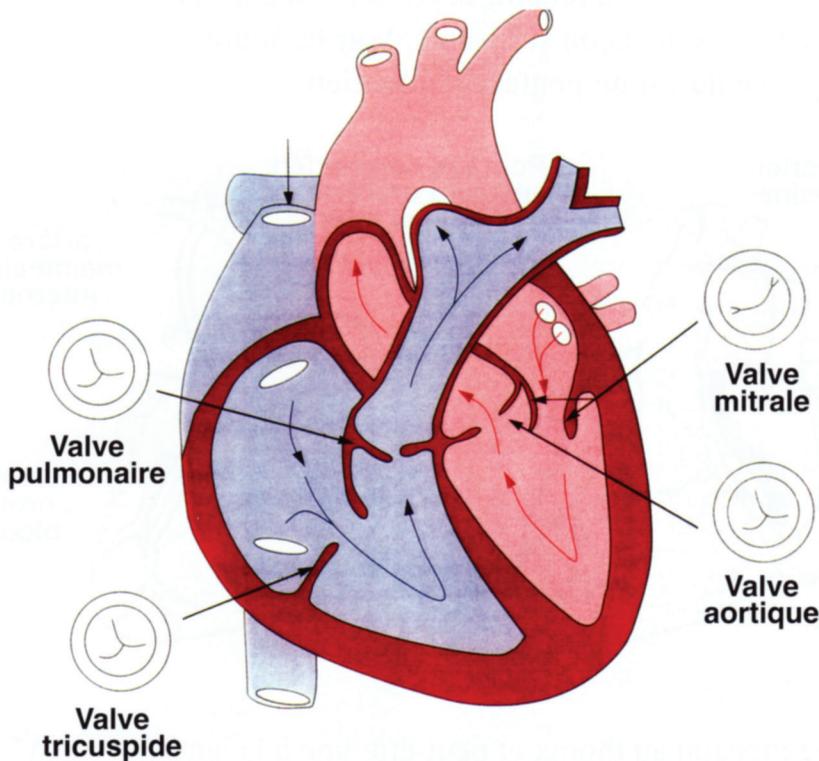


Figure 5

Instructions particulières à la chirurgie valvulaire

Avant la chirurgie valvulaire :

 Consultez votre dentiste et prévoyez toute procédure dentaire avant votre opération.

Après la chirurgie valvulaire :

Dorénavant,

 **Vous devez être prudent afin de prévenir tout risques d'infection puisque ceci peut détruire votre valve, et par conséquent, nécessiter un autre remplacement valvulaire.**

 Consultez votre médecin de famille si vous soupçonnez une infection (par exemple: abcès, blessure, toux ou mal de gorge qui persiste) ou si vous avez de la fièvre (si votre température est plus élevée que 38° C ou 101° F) qui persiste plus de 24 heures.

 Il est très **important d'aviser** le personnel médical (**médecin, dentiste et secrétaire médicale**) qu'on a remplacé ou réparé une de vos valves cardiaques lors de la prise de rendez-vous. C'est important de le faire, car vous allez probablement devoir prendre des antibiotiques avant de subir un examen invasif tel que: nettoyage dentaire, colonoscopie, cystoscopie, etc. Si vous prenez du Coumadin®, le médecin pourrait vous demander de le cesser pour une période déterminée.

 Après une chirurgie valvulaire, il est possible que vous deviez prendre un médicament qui éclaircira votre sang. Ce médicament se nomme Coumadin®. Référez-vous à la section médicaments de ce guide en page 26. Vous y trouverez des conseils ainsi que des précautions à prendre. Il est recommandé de porter un bracelet MédicAlert®. Ce bracelet indique que vous avez une valve artificielle et que vous prenez du Coumadin®. Enfin, vous recevrez une carte sur laquelle on retrouve les informations particulières à votre valve. Vous devrez la porter sur vous en tout temps.



Séjour à l'hôpital

Durée de Séjour

- Cinq (5) jours pour des pontages coronariens
- De six à sept (6-7) jours pour une chirurgie valvulaire

Le bureau d'admission communiquera avec vous pour vous dire quand venir à l'hôpital.

Veillez apporter :

- Lunettes, appareil auditif et rasoir électrique
- Une brassière est très importante pour les femmes après la chirurgie
- Pantoufles confortables, antidérapantes, dentifrice/brosse à dent
- Tous les médicaments, insuline, gouttes, pompes que vous utilisez dans leur contenant original
- Un peu d'argent (moins de 20\$)
- Ce livret et vos questions
- Demandez à votre famille de rapporter à la maison votre manteau, bottes et objets de valeur. Nous avons des cassiers pour conserver un seul sac par personne.

Il est donc très important de planifier à l'avance votre retour à la maison, car vous aurez besoin d'aide pour les repas, l'épicerie, les tâches ménagères, etc.

- **Vous aurez besoin d'un conducteur, car vous pourrez conduire votre voiture seulement 4 semaines après votre retour à la maison.**
- **Demandez l'aide de votre famille ou d'amis en cas de besoin; avisez le plus tôt possible l'équipe soignante de toute difficulté reliée à votre retour à la maison.**

Les visites sont permises en tout temps à l'étage de chirurgie cardiaque (D07) et aux soins intensifs (D03).

Avant l'opération- Veuillez attendre l'appel du bureau d'admission avant de vous présenter à l'hôpital.

Si vous êtes admis la journée avant votre opération :

- Prenez vos médicaments tels que prescrits la journée avant votre opération, à moins d'avis contraire.
- Présentez-vous au bureau d'admission (au CRC.0046) avant de venir à l'unité cardiaque, afin d'aller chercher votre dossier.
- Vous aurez une prise de sang, une radiographie pulmonaire et un électrocardiogramme.
- Vous allez rencontrer le chirurgien, l'anesthésiste et l'infirmière.
- Vous ne devez pas vous raser vous-même. Le préposé utilisera un tondeuse (à corps) pour préparer votre peau la veille de votre opération.
- Vous devez prendre deux douches suivies par des lingettes antiseptiques: une la veille et l'autre le matin de l'opération.
- Vous ne devez rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération.

Si vous êtes admis le jour même de votre opération :

- La veille de votre opération, vous devez prendre une douche à la maison avec un savon antiseptique. Vous devez aussi appliquer une petite quantité de Bactroban (crème antibiotique) dans chaque narine.
- Vous ne devez pas vous raser vous-même. Le préposé utilisera une tondeuse (à corps) pour préparer votre peau. Par la suite, vous pourrez prendre la deuxième douche à l'hôpital.
- Vous ne devez rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération.
- Ne prenez aucun médicament le matin de votre opération. Veuillez les apporter avec vous; l'infirmière vous donnera ce que le médecin a prescrit.
- Présentez-vous au bureau d'admission (au CRC.0046) à 6h45 le matin, avant de venir à l'unité cardiaque, afin d'aller chercher votre dossier.

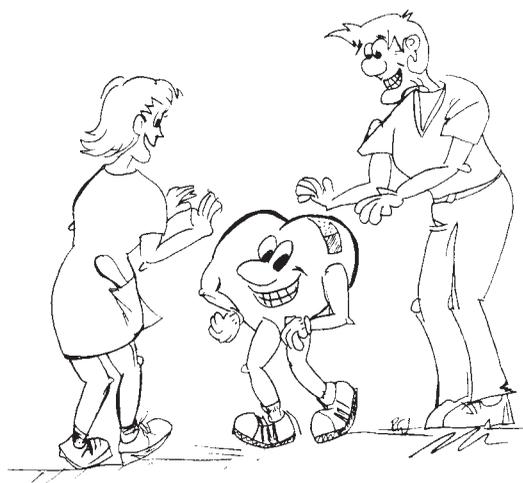
Si vous prenez le médicament Pradax, vous devez arrêter de le prendre cinq jours avant la date de votre chirurgie.

Le jour de l'opération

- Un préposé vous emmènera à la salle d'opération (C03). Votre chirurgie durera de 3 à 4 heures. Durant la chirurgie, nous suggérons à votre famille de se rendre à la salle d'attente (C03.7158). L'opération terminée, le chirurgien communiquera avec un membre de votre famille pour lui donner des nouvelles à propos de votre opération, soit dans la salle d'attente ou par téléphone.
- Vous irez à l'unité de soins intensifs où vous serez surveillé en tout temps. Vous y resterez pendant environ 24 heures. Quand vous vous réveillez, il est très important de rester calme. Vous entendez des bruits de l'équipement utilisé. Vous ne serez pas en mesure de parler puisque vous aurez un tube dans la gorge qui va vous aider à respirer. Une fois que le tube est enlevé, vous serez en mesure de parler à nouveau. Autres tubes et équipements seront également présents.

Le retour à l'unité de chirurgie

- Après les soins intensifs, vous serez conduit à l'unité de chirurgie cardiaque. On enlèvera les différents tubes. Ensuite, on vous aidera à vous asseoir au fauteuil et à marcher. Vous poursuivrez votre rétablissement à cette unité jusqu'à votre retour à la maison.



Considérations importantes lors de votre hospitalisation

Exercices respiratoires :

- Après votre chirurgie, un physiothérapeute vous enseignera des exercices respiratoires pour vous aider à dégager les sécrétions pouvant se trouver dans vos poumons.

- Il est important de faire vos exercices respiratoires et d'utiliser votre inspiromètre (voir fig. 6) à chaque heure.



(fig. 6)

- Vous devrez aussi tousser afin de cracher les

sécrétions. Ces exercices sont essentiels à votre rétablissement. Vous recevrez un coussin que vous appuierez sur votre thorax afin de diminuer la douleur lorsque que vous tousserez.

La marche après votre opération :

- Dès le lendemain de votre opération, nous vous aiderons à vous asseoir au fauteuil.

- La physiothérapeute vous enseignera certains exercices pour votre cou, vos jambes et vos bras.

- Dès le deuxième (2^{ème}) jour après votre opération, vous commencerez à marcher avec de l'aide. Vous devez marcher le plus possible durant votre séjour à l'hôpital.

- Avant de quitter l'hôpital, votre physiothérapeute s'assurera que vous êtes en mesure de monter et de descendre les escaliers de façon sécuritaire.

La douleur :

- Après votre opération, vous pouvez ressentir de la douleur au niveau de vos incisions ainsi qu'au niveau des épaules et du dos.

- Votre niveau de douleur sera mesuré sur une échelle de « 0 » (aucune douleur) à « 10 » (douleur extrême).

- N'hésitez pas à demander à votre infirmière un médicament aussitôt que la douleur se fait sentir ou avant de fournir des efforts.

- Ne laissez pas la douleur vous empêcher de faire vos exercices respiratoires et de marcher pendant que vous êtes à l'hôpital.

La nutrition :

- Lorsque le tube dans votre gorge sera enlevé, on vous donnera des petits morceaux de glace. Progressivement, on vous donnera des liquides puis une diète normale.



♥ **Essoufflement :**

Il est normal que vous ressentiez de l'essoufflement lorsque vous montez des escaliers ou pendant une activité physique. Si cela survient, reposez-vous avant de continuer votre activité.

☞ L'essoufflement devrait disparaître lorsque vous êtes au repos.

♥ **Sensation de fatigue et difficulté à dormir :**

Il est normal d'être fatigué, de vous sentir plus faible ou d'avoir de la difficulté à dormir après votre opération. N'oubliez pas que ceci est temporaire (quelques semaines).

☞ Soyez actif. Toutefois planifiez des périodes de repos.

♥ **Réactions émotives :**

Durant votre convalescence, il peut y avoir des hauts et des bas. Il se peut que vous soyez plus émotif et que vous vous sentiez anxieux.

Rappelez-vous de mettre l'accent sur les progrès que vous accomplirez.

☞ Discutez de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis et l'équipe soignante; cela pourra vous aider dans les moments un peu plus difficiles.

♥ **Diminution de l'appétit :**

Il est normal que vous ayez une diminution de l'appétit.

☞ Vous allez retrouver votre appétit graduellement. Suivez les conseils en page 19 de ce guide.

♥ **Jambes enflées :**

Il arrive souvent que les jambes enflent après l'opération. Si on a prélevé une veine dans votre jambe, il est normal que l'enflure persiste quelques semaines, le temps que la circulation se rétablisse.

- ✎ Faites vos exercices ainsi que votre marche quotidienne malgré l'enflure.
- ✎ Élevez vos jambes (à la hauteur du bassin) lorsque vous êtes assis.
- ✎ Évitez de croiser les jambes et de porter des vêtements ajustés, cela pourrait nuire à votre circulation sanguine.

♥ **Constipation**

La constipation est un problème commun après l'opération.

- ✎ Buvez beaucoup de liquide (1.5 à 2 litres par jour).
- ✎ Consommez chaque jour des aliments riches en fibres (céréales de son, pruneaux, fruits avec pelure).
- ✎ Faites de l'exercice (marchez le plus possible). L'activité physique favorise la régularité.

♥ **Difficulté de concentration :**

Ne vous alarmez pas si vous éprouvez des problèmes de concentration. Tout devrait rentrer dans l'ordre dans quelques semaines

♥ **Irritation de la gorge ou voix faible :**

Il est possible que votre voix soit plus faible ou que vous ayez de la difficulté à avaler, car durant l'opération, on a placé un tube dans votre gorge. Ceci s'améliorera dans les prochains jours.

- ✎ Pour diminuer l'inconfort, gargarisez-vous avec de l'eau salée et prenez des morceaux de glace.

Conseils lors du retour à la maison

Guide pour la reprise des activités

Semaines 1-6	Après la 6e semaine:	*Après 3 mois :
<p>1ère semaine: Habillez-vous tous les jours Mangez à la table Montez/descendez les escaliers Marchez dehors quotidiennement, si la température le permet Faites des travaux domestiques légers, Ex : mettre la table, plier des vêtements</p> <p>2e semaine: Cuisinez Augmentez l'intensité des travaux domestiques, Ex : épousseter, laver la vaisselle Augmentez graduellement la distance de marche à l'extérieur.</p> <p>3e semaine: Prenez l'autobus ou le métro Vous pouvez monter de légères pentes Faites du jardinage léger, Ex : empoter des plantes, tailler des fleurs Allez au cinéma ou au restaurant Vous pouvez utiliser un vélo stationnaire</p> <p>4e semaine: Conduisez votre voiture Jouez au mini-golf Tapis roulant</p>	<p>Vous pouvez passer l'aspirateur, balayer, promener un chien en laisse.</p> 	<p>Vous pouvez pelleter/déneiger. Vous pouvez aussi faire du jogging, de la bicyclette, jouer au golf, ainsi que faire des travaux domestiques/du jardinage plus intensif.</p> <p>*http://www.sts.org/doc/3563</p>

Le tableau ci-dessus est simplement un guide pour le retour aux activités. Rappelez-vous que chaque personne récupère à un rythme différent. Reprenez graduellement vos activités habituelles et reposez-vous lorsque vous êtes fatigué.

Recommandations générales

Activité physique

♥ La période de rétablissement après votre chirurgie durera de 6 semaines à 3 mois. Il est normal d'être fatigué et essoufflé lors d'efforts jusqu'à quelques mois après la chirurgie. Prenez des périodes de repos entre vos activités. Rappelez-vous qu'il vous faut un équilibre, entre l'effort et le repos, pour guérir!

Soulever, tirer, pousser

♥ En général, le sternum guérit en 6-8 semaines. Évitez les positions pouvant causer de la douleur ou exercer une tension au niveau du sternum. De plus, évitez de pousser, tirer ou soulever des objets de plus de 5 lbs pour 6 semaines après votre chirurgie. Par exemple, ne poussez pas de portes lourdes, ne levez pas d'enfants/d'animaux ou de sacs d'épicerie. Évitez également de promener le chien ou de pelleter de la neige.

♥ Évitez les activités où vous avez les bras au-dessus de la tête pour une période prolongée; cela augmente le travail de votre cœur.

Sexualité

♥ Il est recommandé d'attendre 2-3 semaines après le congé de l'hôpital avant de commencer à avoir des rapports sexuels. A titre indicatif, vous devriez être capable de marcher à vive allure ou de monter deux paliers d'escaliers.

Exercices respiratoires

♥ Continuez à utiliser votre inspiromètre pour au moins une semaine après votre congé de l'hôpital.

Escaliers

♥ Utilisez les rampes pour vous supporter, mais évitez de vous hisser, de tirer avec vos bras. Utilisez plutôt vos jambes.

La Marche

♥ Augmentez la distance et la fréquence de vos marches progressivement, selon votre tolérance.

♥ Marchez dans un centre d'achat est hautement recommandé, car il y a plusieurs bancs pour se reposer et la température y est agréable.

♥ Ne marchez pas à l'extérieur lors de chaleur ou froid extrêmes.

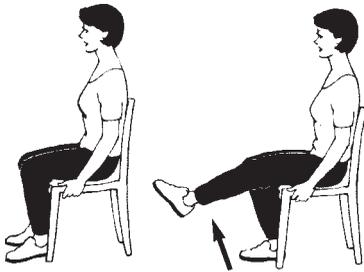
♥ Faire 20 minutes d'activité physique quotidienne, mais n'a pas besoin d'être en succession.

Programme d'exercices à domicile

● Les exercices suivants devraient être faits à tous les jours pendant que vous êtes assis sur une chaise. Évitez de retenir votre souffle lorsque vous faites les exercices. Il est normal de ressentir des étirements dans le haut de votre corps et aux niveaux du cou et de votre incision. Cessez les exercices si vous commencez à ressentir de la douleur ou des étourdissements.

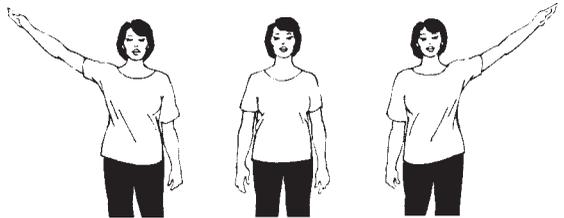
1. Extension des genoux

Étendez la jambe lentement et tenez 5 secondes. Descendez lentement. Répétez avec l'autre jambe. Répétez 10 fois.



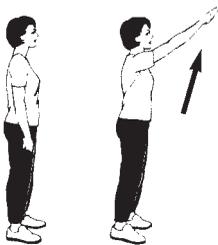
3. Élévation des bras sur le côté

Levez un bras sur le côté, le plus haut possible puis redescendez lentement le long du corps. Répétez 10 fois. Répétez avec l'autre bras.



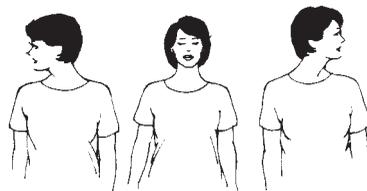
2. Élévation des bras

Levez un bras au-dessus de la tête, le plus haut possible puis redescendez lentement au point de départ. Répétez 10 fois. Répétez avec l'autre bras.



4. Rotation du cou

Tournez doucement la tête vers la droite en emmenant le menton vers l'épaule droite. Tournez lentement votre tête vers la gauche en emmenant votre menton vers l'épaule gauche.



Pour ceux qui ont eu un stimulateur cardiaque inséré, n'oubliez pas vos restrictions:

Ne pas pousser / tirer / soulever le bras où le stimulateur cardiaque a été inséré

Aucune élévation de votre bras au-dessus de l'épaule

Pas de mouvements de bras derrière votre corps pendant quatre semaines

Une saine alimentation pour un cœur en santé

♥ Une saine alimentation après votre opération :

- **Afin de favoriser la guérison de vos incisions, mangez des aliments riches en protéines, par exemple des oeufs, du poulet, du poisson, de la viande rouge maigre et des produits laitiers.**
- **Pour augmenter votre appétit, prenez de petits repas et 3 collations par jour.**
- **Limitez votre consommation de café, thé et boissons gazeuses. Ces breuvages peuvent être remplacés par des breuvages plus nutritifs et énergétiques tels que du lait, du lait frappé et des jus.**
- **Si vous perdez du poids, consultez une nutritionniste.**
- **Essayez de préparer et de congeler des repas à l'avance. Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille pour les repas. Informez-vous à votre CLSC à propos de la “popote roulante” de votre quartier.**

♥ Une saine alimentation après votre convalescence :

- **Pour manger sainement, suivez le nombre de portions recommandé pour chaque groupe du Guide Alimentaire Canadien. En suivant ces recommandations, vous aurez tous les éléments nutritifs dont votre corps a besoin pour être en santé.**
- **Les aliments que vous mangez peuvent avoir un effet sur le taux de gras et de cholestérol dans votre sang. Un taux trop élevé de cholestérol dans votre sang peut causer des dépôts graisseux, appelés plaques, qui adhèrent aux parois artérielles causant un rétrécissement des artères.**

Recommandations Alimentaires

Fruits et légumes, 7 à 10 portions par jour

- ✓ 1 légume ou fruit de grosseur moyenne
- ✓ 1/2 tasse (125 ml) de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve
- ✓ 1 tasse (250 mL) de laitue vert foncé
- ✓ 1/2 tasse (125 ml) de jus de légumes ou de fruits



Produits céréaliers, 6 à 8 portions par jour

- ✓ 3/4 tasse (200 ml) de céréales chaudes
- ✓ 1 tranche de pain à grains entiers
- ✓ 1/2 tasse (125 ml) de pâtes alimentaires ou riz
- ✓ 1/2 bagel



Produits laitiers, 2 à 4 portions par jour

- ✓ 1 tasse (250 ml) de lait écrémé
- ✓ 2 tranches de fromage fondu faible en matières grasses ou 2 onces (50 g) de fromage
- ✓ 3/4 tasse (175 g) de yogourt faible en matières grasses



Viandes et substituts, 2 à 3 portions par jour

- ✓ 2-3 onces (50-100 g) de viande maigre, de volaille ou de poisson
- ✓ 1 à 2 oeufs
- ✓ 1/2 à 1 tasse (125-250 ml) de haricots rouges, de pois cassés ou de lentilles
- ✓ 1/3 tasse (100 g) de tofu



Vitamines

● Si vous ne pouvez pas consommer les portions recommandées des 4 groupes alimentaires, discutez avec votre nutritionniste de la possibilité de prendre des suppléments de vitamines.

L'alcool

● Il est recommandé de limiter votre consommation de boissons alcoolisées à un verre par jour ou moins.

● Un verre équivaut à une coupe de vin, (5 onces/150 ml), un verre de bière (12 onces/350 ml) ou 1 1/2 onces (45ml) de spiritueux.

La caféine

● Il est recommandé de limiter votre consommation de caféine. La modération équivaut à 2 tasses (500 ml) par jour.

Le sel

● Diminuez votre consommation de sel :

- ♥ Évitez d'ajouter du sel à table.
- ♥ Utilisez peu de sel (1/2 c. à thé (2.5 ml) par jour) lors de la cuisson des aliments.
- ♥ Évitez les aliments commerciaux prêts à servir et en conserve. Ils contiennent généralement trop de sel.
- ♥ Lisez les étiquettes. Plus le sel est inscrit au début de la liste d'ingrédients, plus l'aliment contient du sel.
- ♥ Les antiacides comme le soda à pâte (bicarbonate de soude), Bromo Seltzer® et le ENO® contiennent beaucoup de sel.
- ♥ Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre nutritionniste avant d'utiliser des substituts de sel.
- ♥ Évitez les boissons qui contiennent beaucoup de sel, comme l'eau minérale

Maintenez un poids santé

● Avoir un surplus de poids augmente le travail que doit fournir votre cœur.

De plus, l'obésité augmente les risques de faire du diabète, de l'hypertension artérielle et d'avoir un niveau élevé de cholestérol. Toutes ces conditions augmentent les risques de maladie coronarienne et sont moins susceptibles d'être retrouvées chez les personnes avec un poids santé.

● En modifiant vos habitudes alimentaires et en augmentant vos activités physiques, vous pouvez atteindre un poids santé.

Votre cardiologue vous donnera des directives afin d'augmenter votre niveau d'activité physique. Référez-vous à une nutritionniste, afin qu'elle établisse un plan nutritionnel pour une perte de poids adaptée à vos besoins.

Livres de recettes suggérés disponibles dans une librairie:

Cuisiner au goût du cœur, Nouvelle édition, Bonnie Stern.

Au goût du cœur, Nouvelle édition, Anne Lindsay.

Site internet suggéré : www.dietitians.ca, Les Diététistes du Canada, site bilingue
www.annelindsay.com, www.diabete.qc.ca, www.hc-sc.gc.ca

Hygiène et soins des incisions

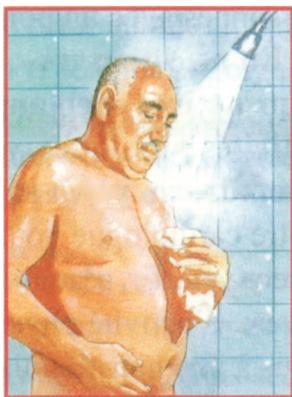
♥ Vous pouvez prendre une douche 4 jours après l'opération.

♥ Prenez une **douche** plutôt qu'un bain durant les deux premières semaines après votre congé de l'hôpital.

♥ Nettoyez doucement vos incisions avec un savon doux non parfumé et rincez-les bien à l'eau claire.

♥ N'utilisez pas d'alcool ou de peroxyde pour nettoyer vos incisions.

♥ Épongez délicatement vos incisions avec une serviette pour bien les assécher.



♥ Si vous avez des agrafes le long de vos incisions, celles-ci seront enlevées par l'infirmière de l'hôpital ou du CLSC 10-14 jours après l'opération.

♥ Des diachylons de rapprochement seront appliqués une fois les agrafes enlevées. Vous pouvez les enlever après 7 jours, s'ils ne tombent pas d'eux-mêmes.

S'il y a un écoulement d'une de vos incisions:

♥ Lavez-vous les mains chaque fois que vous touchez à vos incisions.

♥ Continuez de prendre votre douche à chaque jour.

♥ Placez une compresse sèche afin de permettre l'absorption de l'écoulement. Changez la compresse 2 fois par jour et au besoin.

♥ Lorsqu'il n'y a plus d'écoulement, laissez vos incisions à l'air (sans compresse).

Signes avant-coureurs d'infection au niveau des incisions :

♥ Rougeur

♥ Chaleur

♥ Écoulement jaunâtre ou verdâtre et malodorant

♥ Écoulement qui devient de plus en plus abondant

♥ Fièvre (température plus élevée que 38° C ou 101° F)

♥ Augmentation de la douleur

N.B. : La démangeaison et la sécheresse de la peau au niveau de vos incisions sont des signes de guérison.

♥ **Pour les dames, le soutien-gorge devrait être porté dès le deuxième jour après l'opération pour diminuer la tension sur l'incision.**

Pour plus de confort, placez une compresse sèche au point de frottement.

Les médicaments

- Lors de votre congé, les médecins réviseront vos médicaments et une nouvelle prescription vous sera remise. **Allez chercher votre nouvelle médication immédiatement et prenez uniquement ce qui se retrouve sur cette prescription.**
- Ces médicaments seront réévalués lors de votre prochaine visite chez le cardiologue (4 à 6 semaines après votre chirurgie). L'infirmière vous donnera des informations au sujet des médicaments que vous devrez prendre. N'hésitez pas à poser des questions. Il est important de bien connaître vos médicaments.

Règles importantes

- ▶ **Gardez toujours sur vous une liste des médicaments que vous prenez. Indiquez le nom de vos médicaments, la dose, l'heure à laquelle vous devez les prendre et la raison de la prise de chacun des médicaments.**
- ▶ **Prenez vos médicaments, tels que prescrits par le médecin. Ne jamais augmenter, diminuer ou arrêter la prise de vos médicaments sans l'autorisation du médecin.**
- ▶ **S'il vous arrive d'oublier de prendre un médicament, ne pas prendre deux comprimés pour remplacer celui que vous avez oublié. Continuez votre horaire régulier.**
- ▶ **Vérifiez auprès de votre pharmacien avant de prendre tout autre médicament, par exemple: les antiacides, laxatifs, médicaments pour le rhume et la toux, médicaments homéopathiques ou les suppléments à base d'herbes.**
- ▶ **Consultez votre pharmacien en tout temps si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant vos médicaments.**

Médicaments les plus souvent prescrits

ENTROPHEN® (Aspirine enrobée)

On utilise ce médicament pour prévenir la formation de caillots dans votre circulation sanguine. Prenez ce médicament avec de la nourriture pour réduire les irritations à l'estomac.

LOPRESSOR® (METOPROLOL), TENORMIN® (ATENOLOL)

Ces médicaments abaissent votre pression sanguine, ralentissent vos battements cardiaques et préviennent l'angine. Tous ces effets diminuent le travail du coeur après la chirurgie et l'aident à se rétablir. Etant donné que ces médicaments abaissent votre pression artérielle, évitez de vous lever trop rapidement, vous pourriez être étourdi.

SUPEUDOL® (Oxycodone)

Ces médicaments soulagent la douleur. Vous devez les prendre tels que prescrits, soit 1 ou 2 comprimés aux 4 à 6 heures au besoin. Ils peuvent causer de la somnolence et des étourdissements. Pour diminuer les effets secondaires telles que les nausées, prenez vos comprimés en mangeant. La constipation est aussi un effet secondaire fréquent. Mangez beaucoup d'aliments riches en fibres (voir p.15 de ce guide), buvez beaucoup d'eau et prenez le Colace® tel que prescrit.

COLACE® (Docusate de sodium)

Ce médicament sert à prévenir la constipation. N'utilisez pas ce médicament si vous éprouvez des crampes abdominales ou si vous vomissez.

LIPITOR® (ATORVASTATIN), ZOCOR® (SIMVASTATIN), MEVACOR® (LOVASTATINE), PRAVACHOL® (PRAVASTATINE), LESCOL® (FLUVASTATINE).

Tous ces médicaments servent à diminuer la quantité de gras dans votre sang. Il est préférable de prendre ce médicament en soirée.

SOTALOL® (SOTACOR)

On utilise ce médicament pour contrôler le rythme du coeur. Il peut causer des étourdissements. Levez-vous lentement. Si votre pouls est trop lent (plus bas que 50 battements par minute) ou si votre pouls est irrégulier, avisez votre médecin.

DIGOXIN[®] (LANOXIN)

Ce médicament sert à renforcer votre cœur et à ralentir vos battements cardiaques. Des nausées, des vomissements et de la diarrhée peuvent être des signes avant-coureurs que votre dose est trop élevée. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si cela survient.

VASOTEC[®] (ENALAPRIL), **ALTACE**[®] (RAMIPRIL), **PRINIVIL**[®] (LISINOPRIL), **COVERSYL**[®] (PERINDOPRIL).

On utilise ces médicaments pour diminuer la pression artérielle et aider votre cœur à mieux fonctionner. Évitez de vous lever trop rapidement, vous pourriez être étourdi. Évitez les substituts de sel. Si vous développez une toux sèche qui persiste, avisez votre médecin.

LASIX[®] (FUROSÉMIDE)

Ce médicament élimine le surplus d'eau de votre corps. Vous allez ressentir le besoin d'uriner plus fréquemment. La prise de ce médicament entraîne la perte de potassium. Il est donc recommandé d'inclure dans votre diète des aliments riches en potassium tels que des bananes, des oranges, des kiwis, des pommes de terre avec pelure ou des fruits séchés (dattes, pruneaux).

K-DUR[®] (Chlorure de potassium)

Ce médicament est un supplément de potassium que votre corps a besoin lorsque vous prenez du lasix[®]. Prenez votre K-Dur[®] avec vos repas afin de prévenir les troubles d'estomac.

PLAVIX[®] (CLOPIDOGREL)

Ce médicament est un anticoagulant qui prévient les problèmes causés par des dépôts de graisse dans vos artères. Il peut être pris seul ou en association avec l'aspirine – les deux préviennent la formation de caillots sanguins, mais par des mécanismes différents. Avertissez votre médecin en cas de saignement ou d'ecchymoses.

CORDARONE[®] (AMIODARONE)

Ce médicament est utilisé pour traiter et prévenir la récurrence d'un pouls irrégulier. Il peut rendre votre peau plus sensible lors de l'exposition au soleil. Donc prévoyez un écran solaire lorsque vous sortez à l'extérieur. Ce médicament peut interagir avec d'autres médicaments, alors essayez d'aller toujours à la même pharmacie pour prévenir des complications. Il peut aussi affecter le foie et les poumons. Avisez votre médecin si vous éprouvez de la difficulté à respirer, si vous remarquez que votre urine est foncée ou que vos selles sont pâles, ou si votre peau ou le blanc de vos yeux sont jaunes.

COUMADIN® (WARFARIN)

● Ce médicament aide à prévenir la formation de caillots dans votre sang. Il éclaircit votre sang. Si vous oubliez de prendre votre **COUMADIN®** et que vous vous en rendez compte le même jour, prenez-le immédiatement. Si vous vous en rendez compte le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée et continuez selon votre horaire habituel. Ne prenez jamais deux doses le même jour.

Effets indésirables :

Les saignements et les hémorragies.

Voici comment vous pouvez les éviter:

- Utilisez une brosse à dents aux soies souples pour ne pas faire saigner vos gencives.
- Employez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lame pour ne pas vous couper.
- Soyez prudent lorsque vous manipulez des objets coupants.
- Évitez les sports violents ou de contact

Avisez votre médecin immédiatement si vous avez un des signes suivants :

- Du sang dans l'urine (ce qui lui donne une couleur rose, rouge ou brune).
- Du sang dans les selles (selles rouges ou noires)
- Vomissements rouges ou brunâtres.
- Apparition de bleus sur la peau.

- Saignement de nez, crachat de sang.
- Saignement des gencives.
- Maux de tête sévères et persistants.

Voici quelques conseils importants:

- Ne manquez jamais vos rendez-vous pour votre prise de sang. Cette prise de sang permet à votre médecin d'ajuster votre dose de **COUMADIN®**.
- Avisez votre médecin immédiatement si vous oubliez de prendre votre **COUMADIN®** pendant deux jours ou plus.
- Chaque médecin, pharmacien, dentiste que vous consultez doit savoir que vous prenez du **COUMADIN®**.
- Portez en permanence un bracelet MédicAlert® ou une carte indiquant que vous prenez du **COUMADIN®**.
- Ne prenez jamais de produits contenant de l'aspirine à moins d'avoir l'accord de votre médecin.



- Consultez votre nutritionniste ou votre médecin avant de changer vos habitudes alimentaires ou avant de commencer un nouveau régime.
- Limitez votre consommation des aliments suivants à une portion (1 tasse ou 250 ml) par jour: les épinards, le brocoli et les choux de Bruxelles.

La douleur

- Suite à votre chirurgie cardiaque, vous pourriez ressentir :
 - douleur au thorax (sternum) et/ou à la jambe
 - inconfort aux épaules et au dos
 - engourdissements et picotements près de vos incisions

Prenez vos médicaments contre la douleur de façon régulière aux 4 heures, au besoin.

- Ce médicament est SUPEUDOL® ou tylénol®. Voir la section médicaments (p. 24) pour plus d'informations. N'attendez pas que la douleur soit intense ou vous empêche de faire vos activités. Durant votre période de convalescence, votre douleur diminuera et les Tylénol® suffiront pour contrôler votre douleur.

Le congé

- Le congé est autorisé par le chirurgien, la veille ou la journée de votre départ. Nous vous demandons de quitter votre chambre entre 10 et 11 h A.M. Il sera donc important de prévenir votre famille. Vous pouvez retourner à la maison en automobile mais vous ne pouvez pas conduire.

- Au moment de votre départ, nous vous remettrons :

- ✓ **Votre sommaire médical**
- ✓ **Votre prescription**
- ✓ **Votre rendez-vous avec votre chirurgien, s'il y a lieu.**

Le retour au travail

- Le retour au travail s'effectue en moyenne 2 à 3 mois après la chirurgie cardiaque. Nous vous suggérons d'en discuter avec votre cardiologue ou avec votre chirurgien.

Le suivi

- Si un suivi avec votre CLSC est nécessaire, par exemple, pour enlever vos agrafes sur vos incisions, pour changer vos pansements ou pour les soins à domicile, nous ferons les arrangements avec votre CLSC.
- Dès votre retour à la maison, prenez un rendez-vous avec votre médecin de famille et avec votre cardiologue.
- Il est recommandé de voir votre cardiologue 4 à 6 semaines après votre opération.

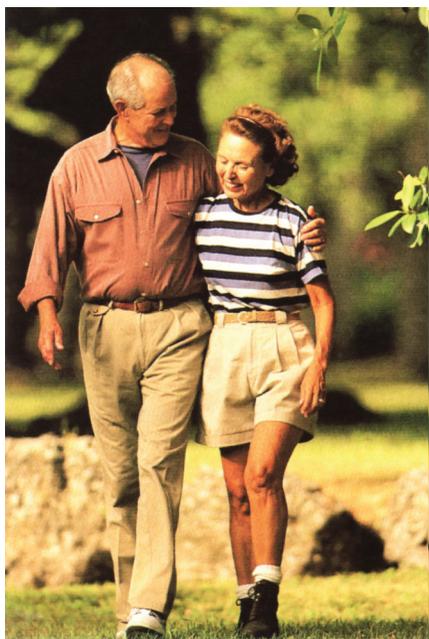
- Lorsque vous rencontrerez ces personnes ressources, apportez toujours avec vous la liste de vos médicaments ainsi que votre sommaire médical.

Conclusion

Nous espérons que les informations contenues dans ce guide répondront à vos attentes et vous aideront durant votre hospitalisation et votre convalescence.

En tout temps, vous pouvez contacter les infirmières et médecins de l'étage de chirurgie cardiaque
au (514) 934-1934 poste 34985.

Bonne convalescence!



Important - lire SVP :

Les renseignements du présent document sont présentés à des fins pédagogiques. Ils ne visent pas à remplacer les conseils ou les directives d'un praticien professionnel de la santé ni à se substituer aux soins médicaux.

Veillez communiquer avec un praticien qualifié des soins de santé, pour toute question relative à vos soins de santé.

Numéros de téléphone importants

Durant votre séjour à l'hôpital:

- ☎ L'étage de chirurgie cardiaque: (514) 934-1934, poste 34985
- ☎ Les soins intensifs (chirurgie cardiaque) : (514) 934-1934, poste 35224
- ☎ Nutritionniste : (514) 934-1934, poste 34451
- ☎ Physiothérapeute : (514) 934-1934, poste 34985
- ☎ Coordonnatrice des soins aux patients : (514) 934-1934, poste 36809

Lors de votre retour à la maison, vous pouvez contacter au besoin les ressources suivantes:

- ☎ L'infirmière en charge de l'étage de chirurgie cardiaque: (514) 934-1934, poste 34985
- ☎ Votre pharmacien : _____ Votre cardiologue : _____
- ☎ Votre médecin de famille : _____ CLSC de votre région : _____
- ☎ Fondation des maladies du cœur: 1-800-567-8563 ou www.fmcoeur.qc.ca
- ☎ Association canadienne du diabète: 1-800-226-8464
- ☎ Fondation canadienne MedicAlert: 1-800-668-6381
- ☎ Programme pour cesser de fumer à l'Institut thoracique de Montréal : (514) 843-2080
- ☎ J'arrête (site pour cesser de fumer) : 1-866-527-7383 ou www.jarrete.qc.ca
Santé Canada (site web) : www.hc-sc.gc.ca

Programmes de réadaptation cardiaque que vous pouvez contacter :

- ☎ Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire (CHIP) : (514) 489-6630
- ☎ Programme de réadaptation en cardiologie, Hôpital Catherine Booth: (514) 481-0431, poste 1004
- ☎ Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal (Epic) : (514) 374-1480
- ☎ Centre de cardiologie préventive, Hôpital Notre-Dame : (514) 890-8000, poste 23761
- ☎ Centre cardio-vasculaire de Laval : (450) 681-6116
- ☎ Programme de soutien et d'éducation sur la maladie cardiaque, Hôpital du Lakeshore (514) 630-2225, poste 1894
- ☎ Programme d'éducation : "À vous de jouer", Centre Hospitalier Angrignon (514) 362-1000, poste 2856

A rapporter avec vous lors de votre retour à la maison:

- Ce livret
- Votre inspiromètre pour pratiquer les exercices de respirations
- Votre coussin en coeur rouge pour tousser et pour pratiquer les exercices de respirations.
- Votre rendez-vous avec le chirurgien (si requis)
- Votre prescription pour rapporter à votre pharmacien. Vous devez seulement prendre les médicaments inscrits sur cette prescription. Elle a été révisé en fonction des médicaments que vous preniez avant la chirurgie et ceux que vous devrez prendre maintenant.
- Votre carte d`identité temporaire de la valve implantée (si requis)
- Si vous prenez du coumadin, vous avez besoin d`un livret et d`un rendez-vous avec la date pour une analyse de sang de controle (INR). Assurez-vous que vous savez l`endroit et le temps de ce rendez-vous. Après votre analyse de sang vous devriez être contacté pour vous donner le resultat et la dose de coumadin que vous devrez prendre. Si on ne vous pas appelés avant 15h00, appelez-les.
- Votre résumé médical
- Rendez-vous du CLSC

Information importante lors du retour à la maison

Médicaments :

Prenez uniquement les médicaments qui se retrouvent sur la prescription remise lors de votre départ de l'hôpital. Ceux-ci seront révisés par votre cardiologue.

Rendez-vous de suivi :

Prenez un rendez-vous avec votre cardiologue et votre médecin de famille aussitôt que possible lors de votre retour à la maison.

Vous devriez voir votre cardiologue 4-6 semaines suivant votre congé de l'hôpital.

Soulever :

Évitez de pousser, tirer ou soulever des objets de plus de 5 lbs pour 6 semaines après votre opération.

Conduire :

Attendez 4 semaines à partir de la date de votre opération pour conduire votre voiture.

Douleur :

Prenez du Tylenol (acetaminophen) régulièrement, si vous avez de la douleur. Si le Tylenol ne vous soulage pas, prenez du Supeudol® Oxy-codone tel que prescrit.

Pour toutes questions ou inquiétudes:

**Si vous avez besoin information, appelez l'unité de
chirurgie cardiaque au:
(514) 934-1934 ext. 34985
Demandez pour parler à une infirmière**

**SVP veuillez lire les consignes importantes
sur la couverture arrière de ce livret**

Quand et qui consulter

- ♥ Vous avez des douleurs intenses à la poitrine et présence de symptômes semblables à ceux que vous aviez avant l'opération (angine):
Rendez vous à l'urgence.
- ♥ Vous ressentez des palpitations qui persistent plus d'une minute :
Consultez votre cardiologue ou rendez vous à l'urgence.
- ♥ Vous avez une instabilité et/ou des craquements au niveau du sternum :
Contactez votre chirurgien ou rendez vous à l'urgence
- ♥ Vous avez un des symptômes suivants durant vos activités quotidiennes ou pendant l'exercice : essoufflement qui persiste au repos, étourdissements, nausées ou vomissements.
Consultez votre cardiologue ou rendez vous à l'urgence.
- ♥ Vous avez de la fièvre (température orale supérieure à 38 C ou 101F) qui dure depuis plus de 24 heures:
Rendez vous à l'urgence.
- ♥ Vous avez un ou des signes d'infection de vos incisions (rougeur qui augmente, écoulement persistant de couleur jaunâtre ou verdâtre et malodorant) :
Consultez votre chirurgien ou rendez vous à l'urgence.
- ♥ L'enflure de vos jambes persiste depuis plus de 8 semaines ou vous avez un gain de poids rapide :
Consultez votre cardiologue ou votre médecin de famille.