

관상동맥조영술 후 퇴원교육 안내문

+ 시술 후 주의사항

- 시술 당일 시술하신 팔은 가능한 사용하지 마십시오 (운전, 상체운동 등)
- 시술 후 8시간동안 손목을 사용하거나 무거운 물건을 잡는 등의 활동을 하지 마십시오
- 시술 시 착용한 큐패드와 반창고는 다음날 아침에 제거 후 일회용 밴드를 붙이십시오
- 시술 부위의 딱지는 시간이 지나면 자연스럽게 떨어지므로 일부러 뜯어내지 마십시오
- 시술로 인한 조영제 배출을 위해서 시술 후 물 (음료수 등)을 많이 드십시오 (평상시 드시는 양의 1.5-2배 정도)
- 시술 후 24시간 동안은 시술부위가 물에 닿지 않게 하고 샤워는 시술 1-2일 후, 통목욕은 시술 2주 후 가능합니다
- 시술 후 출혈, 통증, 부종, 감염 등의 증상이 발생하면 외래 또는 응급실로 방문하십시오

+ 심혈관질환자 운동요법



- 산소를 많이 섭취할 수 있는 걷기, 조깅 등의 유산소 운동을 하십시오
- 운동 전 5-10분 준비운동, 운동 후 5-10분 정리운동 하십시오
- 무거운 근력 운동과 같이 한 번에 힘쓰는 운동은 하지 마십시오
- 너무 춥거나 더운 날은 혈관의 변화를 일으키므로 실외운동은 피하고 가능하다면 실내에서 운동을 하십시오
- 운동 중 가슴통증, 호흡곤란이 발생하면 즉시 운동을 중단하고 통증 지속 시 가까운 응급실로 방문하십시오

+ 심혈관질환자 영양요법

✓ 체중관리를 위해 식사량을 조절하십시오

비만은 신체의 혈류량 증가로 인해 고혈압 및 심혈관질환을 악화시키는 원인이 됩니다

✓ 단순당질 식품의 섭취를 줄이십시오

당질을 과다하게 먹을 경우 혈액 내 중성지방이 높아질 수 있습니다
사탕, 꿀, 엿, 케이크, 과자, 아이스크림, 콜라, 사이다 등은 되도록 줄이는 것이 바람직합니다

✓ 염분섭취를 제한하십시오

과량의 염분 섭취는 혈압을 상승시킬 수 있습니다. 염분 제한정도는 환자에 따라 달라질 수 있으며, 하루 약 5g정도 (티스푼 1개 분량)로 염분섭취를 제한합니다

