

Prendre soin de soi après une chirurgie cardiaque

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Document produit par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal, diffusé avec son autorisation et adapté à la demande du Centre intégré de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

Vous vous apprêtez à retourner à la maison après avoir subi une chirurgie cardiaque. Voici quelques renseignements pour vous aider à prendre soin de vous dans les prochains mois. Vous trouverez plus de détails dans le livret d'enseignement qui vous a été remis.

Combien de temps faudra-t-il pour me rétablir ?

Il faut habituellement de 2 à 3 mois.

Quels soins dois-je apporter à mes plaies ?

- Si vous avez des points de suture, des agrafes ou un pansement, il est important de ne pas mouiller vos plaies : vous devez donc vous laver au lavabo aussi longtemps qu'ils sont en place.

Si vous n'en avez pas, vous pouvez prendre un bain ou une douche dès votre retour à la maison.

- Lorsque vous pouvez mouiller vos plaies, utilisez de l'eau, du savon doux et une débarbouillette propre pour les laver. Asséchez en tampottant doucement.
- Ne mettez pas de crème, d'huile ou tout autre produit sur les plaies.

Combien de temps mes plaies seront-elles douloureuses ?

Vos plaies peuvent être douloureuses jusqu'à 8 semaines après la chirurgie, parfois plus longtemps. Il est important de bouger malgré la douleur pour reprendre des forces. Prenez les médicaments antidouleurs prescrits par votre chirurgien pour vous aider à poursuivre vos activités.

Si vous avez eu des pontages, vous ressentirez peut-être des engourdissements à la poitrine jusqu'à un an après la chirurgie. Il n'existe malheureusement pas de moyen de soulager cette sensation désagréable. Elle disparaîtra avec le temps.

Quels médicaments dois-je prendre ?

Continuez à prendre tous les médicaments prescrits par votre chirurgien, jusqu'à votre prochain rendez-vous.

Si vous prenez du Coumadin (un médicament contre la formation de caillots dans le sang), vérifiez si un rendez-vous a été pris avant votre départ de l'hôpital pour ajuster votre dose.



Ai-je besoin de beaucoup de repos?

Il est normal de vous sentir rapidement fatigué les premières semaines après votre opération. Vous reprendrez des forces progressivement.

Pour favoriser votre rétablissement :

- dormez la nuit selon vos habitudes
- faites une sieste dans la journée lorsque vous en ressentez le besoin
- prévoyez un temps de repos après une activité

Quelle diète dois-je suivre?

Ayez une alimentation équilibrée et surveillez votre consommation d'aliments riches en sel (sodium) ou en gras animal (ex. : beurre).

Si prescrit, ne buvez pas plus que 1,5 litre (6 tasses) par jour de liquide comme recommandé par votre médecin.

Quand pourrai-je reprendre mes activités?

Dès votre retour à la maison, promenez-vous dehors et montez des escaliers, selon vos capacités. Rappelez-vous que vous reprendrez des forces en bougeant.

Faites les exercices et les activités recommandés par le physiothérapeute.

Vous pouvez aussi participer à un programme de réadaptation cardiaque. Demandez à votre médecin si votre état vous permet de le suivre.



Cela peut se faire au Centre de prévention des maladies chroniques du CIUSSS du Nord de l'île de Montréal ou dans un centre équivalent dans votre région.



ATTENTION

Pendant 2 mois, il est conseillé de ne pas soulever, pousser ou tirer des objets de plus de 4,5 kg (10 livres), l'équivalent d'un sac de pommes de terre moyen.

Ce tableau indique quand vous pouvez reprendre différentes activités.

Activités sexuelles	6 à 8 semaines après la chirurgie
Loisirs	4 semaines après la chirurgie ou avant, selon vos capacités
Voyage	Avec l'accord de votre médecin et selon votre contrat d'assurances
Conduite automobile	6 semaines après le retour à la maison, si votre condition physique le permet
Travail	De 2 à 3 mois après la chirurgie avec l'accord du chirurgien

Puis-je boire de l'alcool?

À l'occasion, de façon modérée.

- Pour les hommes, cela signifie un maximum de 1 à 2 consommations par jour.
- Pour les femmes, la limite est de 1 seule consommation par jour.

Si vous prenez du Coumadin, la consommation d'alcool n'est pas recommandée, car elle peut déséquilibrer le dosage.

Quels signes ou symptômes dois-je surveiller?

- Une douleur qui devient plus intense, malgré la prise régulière d'antidouleurs.
- De la chaleur et de la rougeur à une plaie.
- L'écoulement d'une plaie.
- Une fièvre supérieure à 38 °C (100,4 °F) pendant plus de 24 heures.

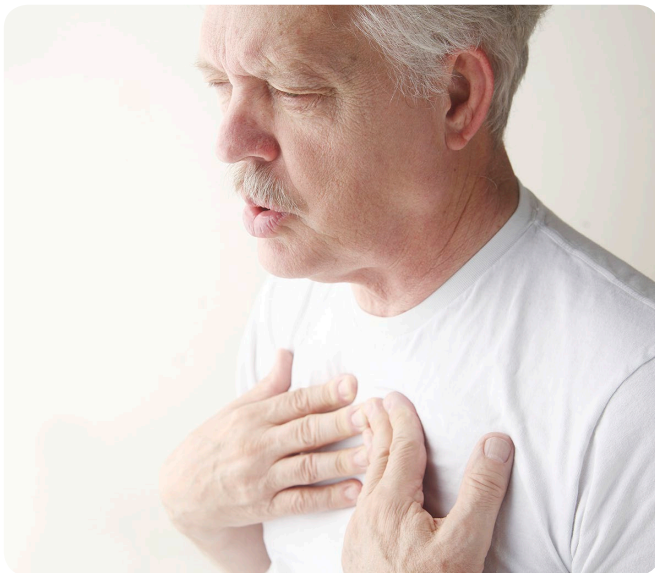
Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent dans les 30 jours suivant votre chirurgie, appelez au :

> **514 338-2222, poste 3101**

Le service est offert, les jours ouvrables, du lundi au vendredi de 07 h 30 à 15 h 30. L'infirmière de la clinique de chirurgie cardiaque pourra répondre à vos questions.

Présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous si :

- > Vous êtes plus essoufflé que d'habitude.
- > Vous avez un saignement important à une plaie (sang rouge clair en grande quantité).
- > Vous avez une douleur à la poitrine (douleur d'angine).
- > Vous perdez conscience.
- > Vous avez un étourdissement important.



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Pour d'autres questions que les symptômes à surveiller, vous pouvez appeler Info-Santé au **8-1-1**. Vous pouvez aussi contacter l'infirmière de la clinique de chirurgie cardiaque au :

> **514 338-2222, poste 3101**

BLOC-NOTES

Questions

Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante