



# 心脏移植病人出院后 应该注意什么？

中山市人民医院 肖小华

**近**年来，随着医疗技术的迅猛发展和社会经济的发展，许多终末期心脏病的患者通过心脏移植手术获得了“第二次”生命，他们在住院期间得到医护人员无微

不至的关怀，身体恢复一般都是很好的。但是一旦出院后，他们及家属往往就会因不知如何自理而担心。

其实，心脏移植后病人一旦出院回家，主要注意如下事项，就完全能够恢复日常生活或工作：首先家中严禁饲养猫、狗等宠物或鸟、鸡、鸭等家禽，也不要室内种植植物，如要在花园内工作须带干净手套；其次尽量少去人群聚集处或使用公共交通工具，如不可避免时必须带口罩或手套；手术后1个月后可允许去游泳池游泳，但不宜去人多的游泳池；饮食方面要少吃家禽的内脏。

最后，接受心脏移植手术半年后，如果已有稳定可靠的免疫抑制治疗方案，身体的一般情况良好，还可以外出短期旅游，但必须始终和心脏移植的随访医师保持密切的电话联系。心脏移植9个月后，可开始恢复工作，最初半年每日4小时工作，其后视病情可逐渐恢复全日8小时工作，但要切记，必须避免过分的劳累。心脏移植后的学龄儿童和青少年因为尚未有成熟的免疫系统，所以是可以继续上学的。

