

# 胰臟手術後促進康復 指南

Massachusetts General Hospital  
Center for Outcomes & Patient Safety in Surgery (**COMPASS**)  
麻省總醫院  
手術結果和患者安全中心

本小冊子旨在幫助您了解並為手術做好準備。  
請在手術前查閱下列內容及詢問您的外科團隊任何問題。

## 有關我的手術的資訊

手術日期:		
手術時間:		您必須在手術預定時間前 2 小時到達。

您的外科醫生	辦公室電話號碼
David Berger 醫生	617-724-6980
Carlos Fernandez del Castillo 醫生	617-726-5644
Peter Fagenholz 醫生	617-643-2819
Keith Lillemoe 醫生	617-643-1010
Motaz Qadan 醫生	617-643-5153

- 手術前一天晚上 10 時停止吃固體食物。
- 直到預定抵達時間前不少於 2 小時為止，您可以喝清澈液體（見下文）

在手術前一天，請遵循外科醫生規定的飲食。如果您沒有規定的飲食，請如常吃喝。確保體內水分充足。

直到預定抵達時間前不少於 2 小時為止，您可以繼續飲用清澈液體。請參閱下文列出清澈液體的清單。

預定抵達時間前不少於 2 小時，您必須完全停止喝任何飲料。什麼也不要喝。

如果您患有糖尿病，您的血糖低或開始感到低血糖的症狀，請飲用含糖的清澈液體，例如蘋果汁，葡萄汁或普通蘇打水。如果這沒有幫助，請喝或吃任何會提高血糖的液體或流質。**無論如何，延後手術總比忽視低血糖更好。**

# 目錄

<b>簡介</b>	<b>3</b>
我們為什麼對手術採用 ERAS 方針？	3
我會在醫院待多久？	3
<b>手術前</b>	<b>4</b>
我該如何準備手術？	4
手術前	4
術前通話	5
手術前 2 天	6
正常飲食並保持體內水分充足	6
手術前 1 天	6
吃健康均衡的早餐、午餐和晚餐	6
手術當天早上	6
依照麻醉科在術前通話中的指示服藥。	6
任務清單	7
當您到達醫院時：	8
<b>手術後</b>	<b>11</b>
術後恢復室/麻醉後護理室	11
疼痛控制	12
活動：我什麼時候可以開始移動，坐著和步行？	14
飲食：我什麼時候可以開始進食？	1
我的導尿管什麼時候會被拔除？	1
我什麼時候可以回家？	2
<b>當我回家後，接著有什麼事？</b>	<b>3</b>

## 簡介

本小冊子是 Mass General Brigham 之促進手術後康復 (ERAS) 計劃的一部分，該計劃現已成為 Mass General Brigham 系統及其附屬醫院對所有手術患者的標準做法。

### 我們為什麼對手術採用 ERAS 方針？

本計劃與傳統的手術方法有所不同，已獲證實可以改善患者術後康復、減少併發症並減少術後住院天數。我們希望您（患者）也成為康復過程的積極參與者。總體目標是讓您對動手術方面有更好的體驗並儘快恢復正常。在您的幫助下，我們可以實現這些目標。

此計劃旨在讓您在手術前和手術後積極參與這康復過程。

此計劃的每個階段都經過量身定制，為了減少您的疼痛，避免併發症，並允許早日恢復飲食和活動。

### 我會在醫院待多久？

如果您進行的是小手術並且手術後沒有任何問題，您最早可以在手術後第一天回家。我們基於多種不同原因進行多種類型的手術，因此您住院的時間可能會較長。每天，您的手術團隊都會評估您是否具備出院的狀態，目標是儘快讓您出院回家。

## 手術前

如果您正在服用阿斯匹林(*aspirin*)、非類固醇抗發炎藥(*NSAIDs* - 英語簡稱)或任何類型的抗凝血藥物，請在手術前與您的外科醫生專門討論。

### 我該如何準備手術？

#### 手術前

1. **運動**可改善身體對壓力的反應及提升體能，從而有助於康復。如果您不經常鍛煉，建議慢慢開始。運動不需要劇烈，即使是每天 **15-30 分鐘**的步行比不做運動更好。
2. 建議在手術前數週採取混合健康 **飲食**。然而，在手術前幾天，您可以進食更多高碳水化合物食物（馬鈴薯、麵食、米飯等）。如果您患有糖尿病，請繼續平常的飲食。
3. 強烈建議您在手術前至少 **3 週**完全**停止吸煙**。這將降低手術期間和手術後肺部併發症的機會，並改善您的康復。如果您想了解更多有關如何戒煙的資訊，請聯繫您的醫生、護士或藥劑師。
4. 在手術前至少 **24 小時**（最好是一個月）避免**飲酒**。
5. **預先計劃** 安排一個人在您入院和出院的時候陪伴您。預先在家做好準備有關您在手術後回家的安排。確保有足夠的食物和用品。您應該能夠如常步行，進食和照顧自己，但您最初可能需要家人或朋友的額外幫助，特別是避免在手術後立即進行耗體力的任務，例如洗衣、清潔、雜貨店購物等。
6. **保持體內水分充足**。在手術前 **72 小時**內，請務必經常喝水、飲用 Pedialyte、佳得樂/Gatorade、寶萊德/Powerade、ClearFast 或其他清澈液體。

## 麻醉科會在手術前致電給您

### 術前通話

在手術前，您將收到 **2 次來電**，分別是外科團隊不同的成員，他們會與您談及有關護理的不同部分：

#### 1. 麻醉團隊成員來電：

- ❖ 這個以電話進行的約診是預早安排，以確保您可以接聽此來電。

在此通話期間，醫護人員將：

- 與您確定在手術當天可服用的藥物，以及哪些(如有任何)藥物需要在手術前停止使用。
- 提出問題評估您的健康狀況並解釋手術過程。

#### 2. 外科醫生的手術協調員來電：

- ❖ 手術前 **1-3 天**，您將接到來電，確定您的手術時間並確認您需要到達辦理報到的確實時間。

如果您在閱讀這些說明後仍有其他問題，請聯絡您的外科醫生辦公室。

## 手術前 2 天

### 正常飲食並保持體內水分充足

整天內請喝水、Gatorade、Powerade 或 Pedialyte。

## 手術前 1 天

吃健康均衡的早餐、午餐和晚餐，但必須在晚上 **10 點前停止進食**。這樣可以減少發生麻醉併發症的機會。我們要求所有患者在手術前一天晚上 **10 時** 停止進食。

即使您不吃固體食物，您也可以繼續喝清澈的液體，直到預定抵達時間前不少於 **2 小時** 為止。清澈液體是指任何可以看透的液體（乳製品飲料，包括牛奶和酸奶，以及橙汁都不是清澈液體。）

此外，我們特別要求您一整天飲用 Gatorade、水、Pedialyte 或下面列出的其他清澈液體以補充水分。

睡前，喝 20 至 24 盎司 Pedialyte 或 Gatorade（紅色不可）。

**注意：**請仔細遵循這些說明。如果您在手術前 **8 小時內** 吃過固體食物或喝了牛奶，您的手術通常會被取消。

## 手術當天早上

依照麻醉科在術前通話中的指示服藥。

這些藥可以與 Pedialyte、Gatorade（紅色不可）或水一起服用

## 任務清單

<b>手術前 2 天</b>	
正常飲食並保持體內水分充足	
<b>手術前一天</b>	
可以吃早餐、午餐和晚餐。	
<p>晚上十時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>停止</b>進食所有固體食物或乳製品</li> <li>● <b>停止</b>嚼口香糖並停止吃糖果</li> </ul> <p>從現在開始，您只能飲用清澈液體 - 請參閱下文列出可飲用的清澈液體</p> <p><input type="checkbox"/> 晚上持續飲用清澈液體，以保持體內水分充足。</p>	
<p><u><b>允許</b></u></p> <p>水</p> <p>果汁（清澈及不含果肉）</p> <p>Pedialyte</p> <p>Gatorade（紅色不可）</p> <p>紅茶或黑咖啡（不含牛奶/奶油）</p>	<p><u><b>不允許</b></u></p> <p>固體食物/牛奶/酸奶</p> <p>乳製品飲料(冰沙)/奶油</p> <p>橙汁/豆奶</p> <p>杏仁/堅果奶</p>
<p><b>上床睡前</b></p> <p><input type="checkbox"/> 喝 20-24 盎司 Pedialyte 或 Gatorade（紅色不可）</p>	
<b>手術當天</b>	
<p><b>在預定抵達時間至少 2 小時前：</b></p> <p><input type="checkbox"/> 您必須停止喝飲料。</p> <p><input type="checkbox"/> 如果您忘了喝清澈液體，不要緊。此時不要喝任何飲料 - 當您抵達醫院時，我們將會從靜脈輸液給您。</p>	



當您到達醫院時：

入院程序：請從醫院正門入口或王氏日間醫療中心(Wang Ambulatory Care Center)進入。前往王氏(Wang)大樓 3 樓。您將在手術護理中心（CPC-英語簡稱）辦理報到手續。完成報到手續後，工作人員將帶您到手術前等候區。

- 護士會測量您的生命體徵，也可能測量葡萄糖水平。
- 您也會與手術室護士見面。

1. 麻醉科團隊：

- 會給有助防止疼痛、噁心和嘔吐的口服藥。
- 為您置入靜脈導管，在手術期間或術後輸注所需的液體，藥物或血液。
- 檢討手術期間和術後所採用的疼痛管理方案。

2. 外科團隊：

- 討論您的程序並回答任何問題或疑慮。
- 完成所需的文書事項。

*麻醉科醫生負責監測您的生命體徵(心率、血壓、體溫和呼吸), 液體和血液置換(如有需要), 以及您在手術期間的整體舒適度。*

## 當您到達醫院時（續前）：

**手術室：**團隊為您的手術作準備，同時也協助您躺在手術室檯上，並讓您感到舒適。

- **靜脈導管(IV - 英語簡稱)**— 可能再置入另一個 IV，以幫助施用手術所需的藥物。這些藥物包括抗生素、止痛藥和止嘔藥物等。
- **導尿管** — 導尿管會置入膀胱以排出尿液。導管將在手術後就位，但您的手術團隊將在適當的時候將其移除。
- 給麻醉劑後，您將進入睡眠狀態。
- 有些患者接受硬膜外麻醉或神經阻斷，以控制手術中和手術後的疼痛。您的麻醉醫生和外科醫生將在手術前與您討論這一點。

*硬膜外麻醉是將止痛藥注射到靠近脊髓的部位。這是由麻醉科醫生完成的。這些藥物透過麻痺神經來緩解您身體某些部位的疼痛。硬膜外麻醉有時在手術期間與鎮靜劑和麻醉劑結合使用，也可以單獨使用。*

## 手術後

*重要事項：以下指南可能會根據手術的個別情況、康復狀態和外科醫生的偏好而有所不同。*

### 術後恢復室/麻醉後護理室

手術結束後，團隊會將您轉送到麻醉後護理室（PACU - 英語簡稱）。您可能仍然會感到困倦和失去方向感。這是正常的，與您在手術期間接受麻醉劑有關。這些藥物需要一段時間才能消退。

手術過後，您將在恢復室接受至少 **1-2** 小時的監測。在此期間，您會預期以下大部分情況：

- 護士們經常檢查您的生命體徵 - 血壓、心率、呼吸和體溫、血糖水平以及傷口和敷料。
- 麻醉團隊檢查您的疼痛程度。
  - 可能仍然保留硬膜外麻醉以控制您的疼痛，及/或仍施行特殊神經阻斷以覆蓋手術切口的疼痛。
- 經鼻或面罩持續給您供氧氣
- 持續經 IV 輸液和止痛藥物

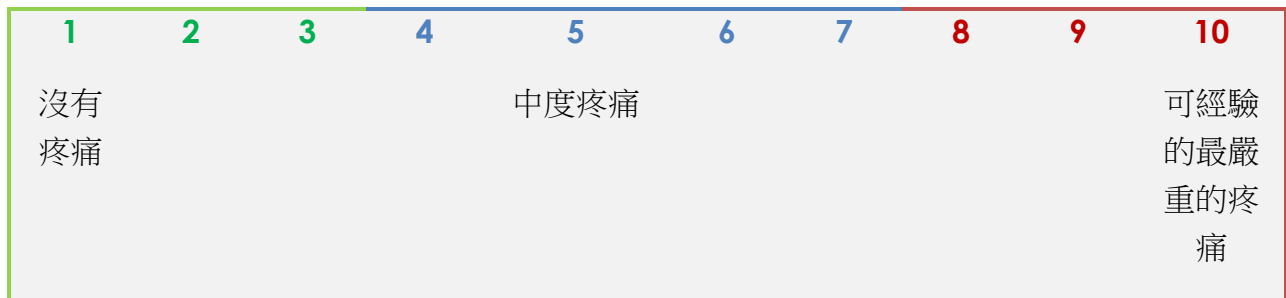
您在 PACU 穩定下來後，**1-2** 名家庭成員/朋友可以短暫探望您。當團隊認為您的情況穩定，您會被送出恢復室轉到住院部指定的房間。有些患者會在恢復室過夜。最快可以在手術後幾個小時，恢復室護士要求您站立、移到椅子上坐或步行。有大量證據表明，術後儘快活動的患者恢復得更快、更好。

*為了讓患者及其家人安睡休息，探訪時間於晚上 9 點結束。*

疼痛控制

良好的疼痛控制是康復過程的重要一環。手術後您應該會感到一些疼痛。沒有辦法完全消除疼痛，但有多種方法可以幫助您管理疼痛。如果您有任何疼痛或不適，請告知您的護士或醫生。我們的目標是讓您在手術後對疼痛的評分為 **3** 或更低（見下文）。

## 疼痛強度量表



我們的目標是控制您的疼痛在一個水平，以致您可以好好的睡和休息、更輕鬆地呼吸以及更快開始步行。這是很重要的，因為它有助於預防血栓和肺炎等併發症。步行也有助於腸道功能的恢復，讓您走上康復之路。

## 活動:我什麼時候可以開始移動，坐著和步行？

您一醒來就可以開始移動，但最好保持緩慢進行。因此，您應該先從一些基本的腿部練習開始，例如擺動腳趾、伸直雙腿和轉動腳掌。每半小時做這些動作幾分鐘。它將幫助您更快地站起來。如果它引起疼痛，請停止做並告知您的護士或醫生。您的醫療團隊希望您在手術後 8 小時內能起碼站立。

*避免挪動和長時間躺在床上，可能會導致血栓、褥瘡和肌肉無力等併發症。這會減慢您的康復速度。您的團隊會持續監察您是否能起床。*

- **手術後 3-8 小時:**手術後 8 小時內，您應該能夠坐在床邊、站立或移到椅子上坐。您的護士會幫助您，尤其是在您第一次起床時。如果您感覺良好，也可以短距離步行。務必有人在身邊隨時幫助您，因為您可能會感到虛弱且腳步不穩。
- **手術後第一天：**從手術後的第一天開始，您的目標是每天至少下床 3 或 4 次，並在走廊上步行。我們也希望您坐在椅子上用餐。一開始有人會幫助您，直到您的體力恢復能夠自己坐起來為止。

*開腹手術後，您的腸道可能會暫時停止蠕動。如果發生這種情況，您可能會感到噁心和腹脹，並可能延長您的康復時間。頻繁地步行可以避免出現這種情況。*

- **呼吸練習：**務必在手術後深呼吸以防止肺部感染。護理人員會向您展示一些有幫助的呼吸練習。在您看電視的時候，每次播放廣告就做幾下深呼吸也是一個很好的做法。清醒時，每小時至少做 5-10 次這些簡短的呼吸練習。

## 飲食：我什麼時候可以開始進食？

胰十二指腸切除術又稱 Whipple 程序(近端胰臟) - 如果一切順利：

- 手術當天：只是冰塊
- 術後第 1 天：只可飲少量水
- 術後第 2 天：清澈液體或全流質飲料
- 術後第 3 天：全流質飲料
- 術後第 4 天：全面軟食

其他胰臟手術（遠端胰臟） - 如果一切順利：

- 手術當天：只可飲少量水
- 術後第 1 天：清澈液體或全流質飲料
- 術後第 2 天：全流質飲料
- 術後第 3 天：全面軟食
- 您的醫生將決定何時適合進入下一步。一般來說，當您能夠飲用至少 10 盎司的液體，您的靜脈輸液就會停止。

## 我的導尿管什麼時候會被拔除？

- 大多數患者在手術後第二天就會移除導尿管。有些時候，導尿管可能會留置更長的時間。
- 拔除導尿管後，您就可以隨時去浴室小便了。您可能需要等 4-8 小時才會感到尿急。這是正常的現象。

留置導尿管的時間過長可能會導致泌尿道感染。

尿道感染的症狀包括：

- 排尿時疼痛、
- 尿頻、
- 儘管膀胱是空的，仍感覺需要小便、
- 發燒及感到身體一側疼痛。

如果有任何這些症狀，請立即告知您的護士或醫生。



## 我什麼時候可以回家？

要做好出院準備，您必須做到下列所有事項：

- 口服藥物可以很好地控制疼痛
- 能夠攝入足夠的液體以保持體內水分充足

一旦您的疼痛得到良好控制並且喝足夠的水分，您就可以出院回家。否則，您將在醫院接受觀察，直到達標。一旦您能夠喝下足夠的液體、活動良好並且疼痛得到良好控制，您的手術團隊就會讓您出院。住院時間過長的患者發生感染等術後併發症的風險較高。

一般來說，您出院前不需要做到排氣或排便，但在某些情況下，您的外科醫生可能會要您做到。

### 注意事項：

請計劃從醫院出發的交通和在家護理的適當安排 如果您的團隊認為您已經準備好，他們會在出院前一天通知您。退房時間為上午 **10 時**。如果接載您的車輛在此時無法到達麻省總醫院(MGH)，請不要擔心。我們會幫助您安頓在等候室，讓您等待他們到來。

## 當我回家後，接著有什麼事？

外科醫生的護士會在您出院後的第一天致電給您。

您的出院文件將包括您的處方、如何服用、需要注意的事項以及所有相關的聯繫資訊。如果您在日常辦公時間內有疑問，請撥打提供的診所電話並要求與護士交談。如果您在辦公時間以外遇到緊急事故，您可以致電傳呼值班醫生或前往急診室就診。

病理報告在手術後 **7-10** 個工作天內發出。辦公室將與您聯繫並告知這些資訊和您的治療方案。

*患者面對手術的壓力很大，有見及此我們很榮幸成為您的護理團隊。我們期待與您共同面對解決，讓您的手術獲得最佳體驗。如果您在閱讀這本冊子後有任何問題或疑慮，請聯繫您的外科醫生辦公室。*