

代謝及肥胖症手術後促進您的 康復(英語簡稱 ERAMBS)

減重手術指南

Weight Center 體重管理中心

本小冊子旨在幫助您了解並為手術做好準備。

請仔細看一遍並與您的家人閱讀，以及在手術前與您的臨床醫生一起查閱，在手術當天隨身攜帶。

聯繫資訊

重量管理中心辦公室聯繫方式	
<p>星期一至星期五上午 8 時至下午 5 時</p> <p>總機電話：</p> <p>Hutter 醫生與 Meireles 醫生：</p> <p>Gee 醫生與 Witkowski 醫生：</p>	<div>617-726-4400</div> <div>617-726-1476</div> <div>617-724-6132</div>
下班後、週末、節假日	<div>617-726-2000</div> <p>* 要求與腸胃及腫瘤外科當值醫生對話</p>
Epic 軟件系統 (醫療紀錄平台)	<p>Patient Gateway</p> <p>如果您目前沒有 Patient Gateway 帳戶，請瀏覽 MGB Patient Gateway 註冊頁面 自行註冊</p>

目錄

有關我的手術的資訊	4
簡介	5
什麼是 ERAMBS 計劃？	5
手術前	6
我該如何準備手術？	6
術前裝備	6
術前通話	7
手術前一天	10
手術前一天我可以進食或喝飲品嗎？	10
在手術當天	11
碳水化合物飲料	11
藥物	12
淋浴說明	12
手術當天	13
當您到達醫院時：	13
當您到達醫院時（續前）：	13
.....	14
手術後	15
術後恢復室/麻醉後護理室	15
疼痛控制	16
止痛藥	16
手術後活動：我什麼時候可以開始移動，坐著和步行？	19
手術後飲食：我什麼時候可以喝飲料？	20
出院	20
我會在醫院待多久？	20
出院指示	21

.....◆ **有關我的手術的資訊** ◆.....

手術日期:		
手術時間:	待定	請在手術預定時間前 <u>3</u> 小時到達。

程序:	<input type="checkbox"/> 腹腔鏡袖狀胃切除術 <input type="checkbox"/> 腹腔鏡胃繞道手術 <input type="checkbox"/> 其他: _____
-----	---

您的外科醫生:	
<input type="checkbox"/> Denise Gee 醫生 <input type="checkbox"/> Oz Meireles 醫生	<input type="checkbox"/> Matt Hutter 醫生 <input type="checkbox"/> Elan Witkowski 醫生

注意事項:
<p>手術後何時致電給您的外科醫生:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 您的體溫高於 101 • 呼吸困難或喘不過氣來 • 腹痛 • 持續噁心或嘔吐 <p>如果您認為自己遇到 緊急醫療事故，撥打 911 及/或前往最近的醫院。</p>

簡介

本小冊子是 Mass General Brigham 醫護系統之代謝和肥胖症手術後促進康復 (**Enhanced Recovery After Metabolic and Bariatric Surgery - ERAMBS**) 計劃的一部分，該計劃現在是 Mass General Brigham 醫護系統和附屬醫院為患者進行代謝和肥胖症手術（或減重手術）所採用的標準做法。

什麼是 ERAMBS 計劃？

代謝和肥胖症手術後的促進康復計劃與傳統的手術方法略有不同，它已獲證實可以改善患者術後康復，並且減少併發症、住院天數及手術後再次入院。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。本指南分為三個階段：

1. 術前或稱為手術前
2. 手術期間或稱為手術當天和住院期間
3. 術後或稱為手術後（簡要概述 - 在您的後續約診將會交代更具體的營養資訊）

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，並允許早期恢復飲食和活動。

手術前

我該如何準備手術？

術前裝備

術前裝備是指您可以採取的步驟，以幫助減少手術引起的併發症並改善術後康復（有關詳情，請參閱隨附的術前裝備圖表）。

術前通話




在手術前，您將會收到 **2 次來電**，分別是外科團隊不同的成員，他們與您談及有關護理中不同部分的事情：




誰	何時	為什麼
麻醉護理團隊一位成員	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： <ul style="list-style-type: none"> 提出問題評估您的健康狀況並解釋手術過程。 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。
麻省總醫院(MGH)重量管理中心導航員/排期預約員	手術前 1-3 天	在這次來電，排期預約員會： <ul style="list-style-type: none"> 落實您的手術時間，並確認需要到達辦理報到的確切時間。 回答任何問題。

手術前倒數：

手術前倒數是一本便利指南，有關 MGH 體重管理中心所訂由開始到手術當天的要求。請務必仔細閱讀本文，並遵守所有步驟 (除非另有說明)，以防止可能出現的併發症或手術被推遲或取消。

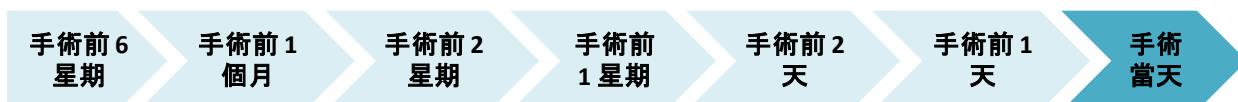
術前裝備

活動	為手術作準備	基本原理
運動 	<p>如果您不經常運動，建議慢慢開始。運動不需要劇烈，即使每天 15-30 分鐘的散步比不運動更好。</p>	<p>改善身體對壓力的反應並改善體能，從而有助於康復。</p>
營養、縮小肝臟	<p>為減重手術作準備時，您將收到關於縮小肝臟飲食的指示。對於大多數患者來說，這種飲食將在手術前 2 週開始。有些患者可能會更早開始 - 請在開始前與您的外科醫生和營養師討論。</p> <p>* 有關進一步的說明，請參閱「手術前倒數」。</p>	<p>主要目標是減重並最終縮小肝臟，這反過來將使外科手術更容易，減少潛在的併發症，並使您的康復更容易。</p>
營養、液體	<p>請務必每天喝 48—64 盎司的水或類似的液體。手術前至少 2 週（最好是一個月），避免飲用酒精、咖啡因和碳酸飲料。</p>	<p>每天飲用 48—64 盎司的清澈液體有助於防止脫水和其他與脫水相關的問題。</p>
尼古丁 	<p>在手術前至少 6 週完全停止使用所有形式的尼古丁（即香煙、水煙、咀嚼和/或尼古丁貼片）。</p> <p>* 如果您想了解有關如何戒菸的更多資訊，請聯繫您的基層保健醫師，護士或藥劑師以獲取選項。</p>	<p>這將減少在手術期間和手術後出現呼吸道（或呼吸）併發症以及其他併發症的機會，並改善您的康復。</p>
洗澡 	<p>在手術前兩天，前一天和手術當天早上（即每天一次，持續 3 天），用(Chlorhexidine)消毒皂液徹底淋浴或洗澡。</p> <p>(Chlorhexidine)消毒皂液將郵寄到您的家中或直接由您的外科醫生辦公室提供。</p> <p>如果您沒有收到皂液，您可以在一般的藥店購買它，並且不需要處方。</p> <p>* 請參閱內文隨附上有關使用(Chlorhexidine)消毒皂液的特別說明。</p> <p>** 如果您接受了葡萄球菌(STAPH - 英語簡稱)檢測而結果呈陽性，請按照外科醫生辦公室提供的(CHLORODHEXIDINE)消毒皂液和 mupirocin 軟膏</p>	<p>有助於預防感染。使用這種皂液將有助於防止術後感染。</p>

	的使用說明。如果您需要進一步檢測，醫生會通知您。	
藥物、荷爾蒙 (又稱激素) 	<p>在手術前 1 個月 停止所有含有雌激素的荷爾蒙(又稱激素)替代藥物。這將包括一些口服避孕藥以及用於更年期婦女和其他疾病的荷爾蒙(又稱激素)替代品。</p> <p>*</p> <p>* 請務必與您的處方臨床醫師進一步討論此問題。如果您有如常的性生活，請務必使用其他的避孕方法，防止意外懷孕。</p>	降低形成血栓的風險。
藥物、含有鴉 司匹林 (Aspirin)成份 的產品 	<p>除非與外科醫生討論過，否則在手術前 1 星期 避免使用任何鴉司匹林和含有鴉司匹林成份的產品。這包括含有布洛芬(Ibuprofen)成份的產品，即是 Motrin、Aleve、和其他止痛藥。</p> <p>可以服用乙酰氨基酚（泰諾/Tylenol）。</p> <p>如果您正使用血液稀釋劑(又稱薄血藥)，您也需要停止，務必與您的外科醫生或開該處方的臨床醫師討論，以獲取進一步的說明。</p>	為了減少在手術時過度出血的風險。
提前計劃 	<p>在入院時和出院時安排有人陪伴您。</p> <p>就手術後回家這事做好準備，確保有足夠的清澈液體和全流質飲料，以及體重管理中心建議的維生素和礦物質。</p> <p>你應該能夠像往常一樣步行，進食和照顧自己，但你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。</p>	為手術和術後的安排提早預備。

手術前倒數:

	時間框架	事項
<input type="checkbox"/>	手術前 6 星期	<ul style="list-style-type: none"> 停止所有尼古丁 - 包括吸煙品，咀嚼，藥貼等...
<input type="checkbox"/>	手術前 1 個月	<ul style="list-style-type: none"> 以電話約診進行入院前檢查 驗血 (如需要)上腸胃道檢查 停止荷爾蒙(又稱激素)替代藥物（即口服避孕藥），及性生活如常患者使用另一種避孕方法 進行體力活動/運動
<input type="checkbox"/>	手術前 2 星期	<ul style="list-style-type: none"> 進行縮小肝臟飲食 避免喝咖啡因、酒精和碳酸飲料
<input type="checkbox"/>	手術前 1 星期	<ul style="list-style-type: none"> 避免使用鴉斯匹林和含有鴉司匹林成份的產品（另有討論除外）
<input type="checkbox"/>	手術前 2 天	<ul style="list-style-type: none"> 重量管理中心致電通知手術時間 CHLORODHEXIDINE)消毒皂液（請參閱下面的說明） 如果您接受了葡萄球菌(STAPH)檢測而結果呈陽性，請按照外科醫生辦公室提供的(CHLORODHEXIDINE)消毒皂液和 MUPIROCIN 軟膏的使用說明。如果需要額外的檢測，你的醫生會通知你。
<input type="checkbox"/>	手術前 1 天	<ul style="list-style-type: none"> 可以喝全流質飲料直到晚上 10 點... 接著飲用清澈液體 CHLORODHEXIDINE)消毒皂液（請參閱下面的說明） 睡前喝 20-24 盎司佳得樂(Gatorade)運動飲料(紅色不可)
<input type="checkbox"/>	手術當天	<ul style="list-style-type: none"> 可飲用清澈液體，直到預定抵達時間前 2 小時為止 碳水化合物飲料（請參閱第 11 頁的具體說明） 不可進食或喝飲品; 不可吃口香糖、薄荷糖、糖果、食物、液體（碳水化合物飲料除外） CHLORODHEXIDINE)消毒皂液（請參閱下面的說明） 於指定時間抵達麻省總醫院(MGH) 王氏(WANG)大樓第 3 層 攜帶持續正壓呼吸機(CPAP)/雙水平呼吸機(BiPAP)到醫院（如適用） 不要帶任何重貴重物件到醫院



.....◆ 手術前一天

.....● 手術前一天我可以進食或喝飲品嗎？

不要在手術前一天吃任何固體食物。您在這天只能喝全流質飲料和清澈液體。喝全流質飲料/清澈液體直到午夜，接著只可喝清澈液體。

- 全流質飲料是任何可以經過濾器排出的液體（沒有大塊食物或水果的湯或酸奶，無糖布丁和其他產品），並包括蛋白質補充劑。
- 清澈液體是可以看透的任何飲料(酒精除外)。乳製飲料，包括牛奶和酸奶製品，**不是**清澈液體，但屬於全流質飲料。
- 在午夜停止喝全流質飲料，只可以喝清澈液體。

注意：請仔細遵循這些說明。如果您在此期間吃過固體食物或喝了不屬於全流質飲料/清澈液體，則可能會危及手術的效果並影響您的康復，甚至可能會延後改期！

請參閱下表以了解全流質飲料和清澈液體的範例，以及應避免的事項：

清澈液體	全流質飲料	不允許
水	牛奶	固體食物
無糖果汁（不含果肉）	酸奶（不含水果或食物的碎塊）	橙汁
佳得樂(Gatorade)運動飲料（紅色不可）	乳製品飲料（蛋白質補充劑）	碳酸飲料（蘇打水、氣泡水等）
不含咖啡因的茶或咖啡（不含牛奶）		酒精
		咖啡因

.....◆ 在手術當天

.....● 碳水化合物飲料

經郵寄到您家中或外科醫生辦公室提供給您的套件有一本冊子，其中包括兩瓶碳水化合物飲料，請務必遵循冊子內的說明操作。如果沒有提供套件給您，20 盎司佳得樂(Gatorade)運動飲料是一個可以接受的替代方案。不要按照瓶子上列出的說明進行操作。

請記住，這不是一種瀉藥，因此您無需擔心要靠近浴室。

碳水化合物補充飲品的說明：

碳水化合物飲料經郵寄送到您的家中或您的外科醫生辦公室提供給您。

如果您沒有收到這種飲料，請購買 20 盎司佳得樂(Gatorade)運動飲料（紅色不可）作為碳水化合物飲料使用。

在手術當天，喝兩瓶 **Ensure Pre-Surgery®**，並在預定抵達時間至少 2 小時前喝完。接著不要喝任何飲料。

請記住，如果您的手術在大清早，則無需在半夜醒來喝這 2 瓶飲料。相反，嘗試在手術前一晚休息下來。

如果您患有糖尿病，請遵循建議的膳食餐單，不要飲用碳水化合物飲料，因為它可能會增加您的血糖。

您必須在預定抵達時間前不少於 2 小時停止喝清澈液體

- ☐ 手術前飲用碳水化合物飲料
- ☐ 預定抵達時間前不少於 2 小時完成或停止飲用碳水化合物飲料

在手術前喝碳水化合物補充飲料將確保血糖水平在手術過程中更加穩定，從而使您和腸道更快地康復和癒合。

● 藥物

請僅服用麻醉護理團隊和您的外科醫生批准的藥物，如術前通話中所討論的那樣。在手術當天的早上，可以飲少量水服用藥物。

淋浴說明

淋浴說明：



在您當地的藥房可購買
Chlorhexidine 消毒皂
液，不需要處方。

這些說明將與**Chlorhexidine** 包裝上的說明不同。包裝說明適用於外科醫生在進行外科手術前使用本產品作為皮膚消毒劑。



請按照以下說明進行淋浴：

1. 在使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液前，如常進行洗髮/護髮。
2. 首先用清水徹底沖洗身體。
3. 關閉水源以防止過早沖洗 **Chlorhexidine** 消毒皂液，或者您的背部對著淋浴花灑頭。
4. 使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液替代常規肥皂。不要同時使用。
5. 從頸部向下洗滌。要特別小心清洗手術部位。確保清洗您的肚臍，按需要使用棉棒協助清洗。
6. 輕輕洗滌身體五（5）分鐘。不要過度擦洗你的皮膚。您可以使用海綿來幫助起泡。
7. 在沖洗之前，讓**Chlorhexidine** 消毒皂液留在皮膚上免濕透 1 分鐘。
8. 重新開水源，或轉向面對淋浴花灑頭，沖洗乾淨並用乾淨的毛巾輕輕拍乾。
9. 第三次淋浴後請勿塗上粉末，乳液，除臭劑或美髮產品。
10. 請勿在您要接受手術的部位剃刮。剃刮會增加感染的風險。

不要使用 **CHLORHEXIDINE** 消毒皂液

- 如果您對含氯己胺的產品過敏。
- 在你的頭上，臉上或生殖器。
- 如果皂液入了眼睛，用水沖洗。

過敏反應和皮膚受刺激的反應不常見，但可能會發生。如果您過敏或出現皮疹或皮膚受刺激，請聯繫您的醫生詢問改用抗菌肥皂。如果您出現伴隨蕁麻疹或呼吸困難的過敏反應，請撥打 911 或到最近的急診科報告救助。

手術當天

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進入。前往王氏(Wang)大樓第三層。您將在手術護理中心（英語簡稱CPC）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域。

術前區域：在這裡，您將遇到外科團隊的許多成員。

1. 護士團隊：

- 術前區域的一名護士將與您翻閱這小冊子，並查看您的清單項目，以協助您準備接受手術。
- 護士也會測量您的生命體徵和葡萄糖水平。
- 您也會與手術室護士見面。

2. 麻醉科團隊：

- 給口服藥，以防止疼痛、噁心和嘔吐。
- 為您置入靜脈幼管，可在手術期間或術後輸注所需的液體，藥物或血液。
- 在手術期間和術後檢討疼痛管理方案。

3. 外科團隊：

- 討論您的程序並回答任何問題或疑慮。
- 完成同意書。

當您到達醫院時（續前）：

- **手術室：**我們為您的手術作準備時，團隊幫助您躺在手術檯上，讓您安頓下來。
 - a. **靜脈導管(IV - 英語簡稱)**— 可能再置入另一個IV，在有需要時給藥。這些藥物包括抗生素、止痛藥和止嘔藥等。
 - b. 給麻醉劑後，您將進入睡眠狀態。

麻醉科醫生負責監測你的生命體徵(心率、血壓、體溫和呼吸), 液體和血液置換(如有需要), 以及一般舒適度、手術期間和術後的疼痛水平。

在全身麻醉期間, 呼吸管會暫時放置在喉嚨中, 以幫助您呼吸。呼吸管在手術結束時或當您能夠再次自行呼吸時移除。有時候, 它會導致在手術後的一兩天輕微的喉嚨痛, 但它是暫時的, 應該逐漸減退。

手術後

術後恢復室 / 麻醉後護理室

手術結束後，您將被團隊運送到麻醉後護理室（PACU - 英語簡稱）。您可能仍然會感到困倦和迷失方向。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失效。

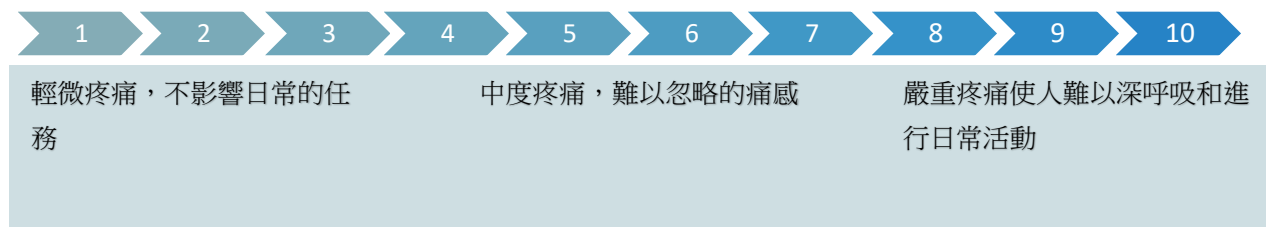
手術過後，您將在恢復室接受至少 2 小時的監測。在此期間，您將會遇到以下大部分情況：

- 護士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。
- 麻醉團隊檢查你的疼痛和噁心程度。
- 無論是透過鼻內還是面罩，保持給您供氧，直到您能夠做到深呼吸。
- 持續經 IV 輸液及給止痛藥物

您在 PACU 穩定下來後，1-2 名家庭成員/朋友可以短暫進來看您，所規定的因情況而有所不同。當團隊認為您的情況穩定並且疼痛得到控制時，您將被轉出恢復室到住院部指定的房間。

疼痛控制

手術後疼痛非常普遍，情況因人而異。疼痛在手術後維持數天都是正常的。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。一個以數字描述的疼痛量表可以用來測量你的疼痛。它可以成為追蹤手術後疼痛的有用工具。以數字描述的疼痛量表有助於決定是否需要就嚴重疼痛開處方給您服用鴉片類藥物(止痛藥)。我們的目標是減輕疼痛，讓您可以相當舒適地耐受某個程度而不是全無疼痛；在大多數情況下，疼痛得分(以10分為滿分)是4或更少。如果您有任何疼痛或不適，請告知您的護士或醫生。



止痛藥

有許多類型的藥物可以幫助緩解疼痛。非鴉片類藥物(例如：泰諾/Tylenol、布洛芬/Ibuprofen、Aleve和Motrin)，適用於難以忽略的疼痛，在休息時明顯感到的疼痛，及它干擾日常活動（請在使用前先詢問您的外科醫生）。鴉片類藥物是另一種類型的止痛藥，只能用於嚴重疼痛。鴉片類藥物不一定更好。

鴉片類藥物的例子包括曲馬多(Ultram)，含對乙酰氨基酚成分的可待因(泰諾#3或#4)，含對乙酰氨基酚成分的氫可酮(Norco, Vicodin, Lorcet, Hycet)，嗎啡，氫嗎啡酮(Dilaudid)，經考酮(Roxycodone)，含對乙酰氨基酚成分的經考酮(Percocet, Endocet)。

以下是鴉片類藥物和非鴉片類藥物之間的一些區別：

鴉片類藥物的副作用	非鴉片類藥物的好處
可能導致誤用、濫用、成癮或過量	減少誤用、濫用成癮或過量服用的風險
噁心	少一點噁心
便秘	少一點便秘
痕癢	控制疼痛的有效方法
頭暈、嗜睡、疲倦	少一點頭暈、嗜睡、疲倦

●..... **鴉片類藥物安全** — 如果您需要服用鴉片類藥物以緩解疼痛，以下是一些有用的安全提示：

- 使用盡可能最少的量，用於最短暫的時段
- 永遠不要服用超過規定的藥物
- 切勿將酒精與任何止痛藥混合使用
- 放在兒童和寵物接觸不到的地方
- 存放您的藥物在隱密或有鎖的位置
- 將您的藥物放在原封的瓶子或容器中，以免誤服藥
- 跟踪瓶子存放的位置和藥丸的數量
- 當你不再需要它們，立即棄置未使用的鴉片類藥物

●..... **如何處置額外的鴉片類藥物：**

1. 安全存放 — 將所有鴉片類藥物保存在安全的地方，絕不與他人分享。
2. 正確棄置它們 — 當你按照醫生的指示完成服用鴉片類藥物，你可以：
 - 將它們帶到您城市或城鎮的藥品棄置站，或將它們帶到麻省總醫院(MGH)並將其放在王氏(Wang)大樓門診藥房對面的標記容器中
 - 與用過的咖啡渣混合放入垃圾桶
 - 不要將它們沖下馬桶

● 疼痛管理指南

我的疼痛有多嚴重	我應該服用什麼來止痛	疼痛等級 (滿分 10 分)
我幾乎沒有注意到我的疼痛，或者 我注意到有疼痛，它困擾我，但我 仍然可以進行活動（例如：步行、 坐起來和站立）	<input checked="" type="checkbox"/> 按需要服用非阿片類藥物 <input type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物 <input type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物，按需要加上阿片 類藥物	
難以忽略我的疼痛或 我的疼痛干擾了我的日常活動	<input type="checkbox"/> 按需要服用非阿片類藥物 <input checked="" type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物 <input type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物，按需要加上阿片 類藥物	
我的注意力全都是在我的疼痛，無 法做我的日常活動 或者 我痛苦地呻吟著，睡不著 或者 我的疼痛已經到了極點，其他的都 不重要了	<input type="checkbox"/> 按需要服用非阿片類藥物 <input type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物 <input checked="" type="checkbox"/> 定時服用非阿片類藥物，按需要加上阿片 類藥物	

* 如果您的疼痛尚未達到可接受的水平，並且仍需要阿片類藥物止痛藥 - 請聯繫您的外科醫生

手術後活動：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，但最好始終緩慢進行。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。每半小時做幾分鐘，這會幫助你更快站起來。如果引起疼痛，請停止這樣做並告知您的護士或醫生。

避免長時間運動和長時間躺在床上，可能會導致血栓、褥瘡和肌肉虛弱等併發症。這會減慢您的康復速度。

- **手術後 3-6 小時**: 在手術當天，您可能應付得到坐在床邊甚至椅子上。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，也可以步行一小段。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**：手術後第一天開始，目標是讓您每天下床至少 **3 到 4 次**，並在走廊和/或家中散步。我們希望您也坐在椅子上。一開始有人幫助你，直到你的體力多一些能夠自己坐起來為止。
- **呼吸練習**：重要的是能夠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益處的呼吸練習。這也是一個很好的提示，在您看電視的時候，每次播放廣告就做深呼吸幾次。清醒時，每小時至少做 **5-10 次** 這些簡短的呼吸練習。

手術後飲食：我什麼時候可以喝飲料？

ERAMBS 計劃使您可以在手術的同一天開始進食。一旦您在 PACU/恢復室或病房中醒來並保持警覺，您就可以喝少量清澈液體。

1. 一般來說，您仍然接受 IV 輸液，直到明天早上。
2. 從手術當天開始，您可以啜飲小量水，大概藥杯的份量，最多 2 口（或 2 個藥杯份量的水）。
3. 手術後第一天，您可以喝更多清澈的液體。如果你可以喝 2 大杯（每杯 8 盎司），而且沒有噁心或嘔吐，你應該可以回家。更重要的是要保持體內水分充足。

導尿管

在代謝和肥胖症手術後，不建議使用導尿管。因此，在手術後您需要起床去洗手間小便。有時可能需要 6-8 小時才會感到尿急，這是正常現象。

出院

我會在醫院待多久？

為了讓您出院，您必須符合以下條件：

- 口服止痛藥有效控制疼痛和噁心
- 能夠攝入足夠的液體以保持體內水分充足
- 正常的生命體徵和血液指標

您最早可能在手術後第一天早上就可以回家。否則，您將在醫院接受觀察，直到達標。

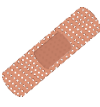



您不必要做到排出氣體或排便才可出院。

注意：請計劃從醫院出發的交通和在家護理的適當安排

出院指示

在您出院之前，您將收到一份出院說明。請務必遵守醫院的指示，但以下是一般說明，幫助您作出準備：

活動	家居護理說明	基本原理
駕駛 	<p>請勿在 4-5 天內駕車。</p> <p>服用麻醉藥品時不要駕車。您可能是乘客，可以佩戴安全帶。</p>	<p>您需要能夠在緊急情況下安全地做出回應。</p> <p>麻醉藥品可能會讓你昏昏欲睡。</p>
提舉重物 	<p>4-6 週內不要推、拉或提重物或做劇烈活動; 任何 10 磅以上的物件都算是太重。</p>	<p>防止切口疝氣的形成。</p>
步行 	<p>清醒時每小時去步行；逐漸增加活動量。</p>	<p>有助於防止血栓形成; 還有助於呼吸道和腸道的正常功能。</p>
洗澡 	<p>在您覆診見外科醫生前，不可以浸浴或浸泡在任何水中，可以在（手術後 2 天）開始淋浴。</p> <p>在您的切口輕拍乾（不要擦）。</p>	<p>讓切口癒合。</p> <p>防止切口破裂。</p>
藥物 	<p>請務必按照指示重新服用所有藥物 - 您將獲得一份繼續和停止服用的藥物清單，以及一些新的藥物開始服用。</p> <p>按照 MGH 體重管理中心的建議，開始服用維生素和礦物質補充劑。</p>	<p>為了防止與其他疾病出現任何問題。</p> <p>提供每日建議攝取量的維生素和礦物質。。</p>
其他	<p>您可能想要把激勵性肺活量計帶回家，並在清醒時繼續使用每小時 10 次。</p>	<p>防止形成肺炎和其他呼吸道疾病。</p>

活動	家居護理說明	基本原理
<p>傷口護理 切口護理</p> 	<p>在 24 小時內除去敷料（如果有的話）。敷料下可能有薄的黏性繃帶 (Steri-strips)。這些通常會脫落，但如果它們沒有脫落，您可以在 14 天後將其脫下。</p> <p>如果切口排出透明液體，則可以用乾敷料覆蓋；如果切口需要頻繁更換敷料，請務必致電您的外科醫生。</p> <p>除非外科醫生同意，不可塗乳液、乳霜或粉末在切口上。</p>	<p>有助於促進癒合。</p> <p>有助於制止任何滲漏並防止感染。</p> <p>防止切口感染。</p>
<p>飲食</p> 	<p>第 1 階段是回家後的第一個晚上 — 漸進到第 2 階段是回家後第一個整天。</p> <p>喝飲料時盡量不要大口吞咽。您可以喝熱和/或冷的液體。您的最終目標是每天至少喝 60 盎司。</p> <p>在與體重管理中心的營養師會面之前，請勿吃固體食物。</p>	<p>漸進的飲食 - 防止在新的解剖結構下出現任何併發症。</p> <p>防止脫水。</p> <p>防止在新的解剖結構下出現任何併發症。</p>
<p>旅遊</p> 	<p>體重管理中心強烈不贊同在手術後 4-6 週內坐飛機旅遊和/或長途遠行。在康復期間，任何長時間的汽車旅途應該有好幾次停下來靠站，以便離開汽車並四處走動。</p>	<p>有助防止血栓形成。</p>
<p>其他患者指示</p> 	<p>請務必出席 MGH 重量管理中心所安排的所有後續約診。</p>	<p>有助察覺到任何問題，並確保遵守 MGH 體重中心的建議。</p>