

手術後增強康復指南

顳顎關節

本小冊子是麻省總醫院(MGH - 英語簡稱)之手術後增強康復 (ERAS) 計劃的一部分。ERAS 對所有外科手術患者是一種標準做法，適用於 Mass General Brigham 系統及其附屬醫院。

隨附的資訊旨在幫助您了解將要接受的手術並為此而作準備。請在手術前查閱下列內容及向您的外科團隊詢問任何問題。

ERAS 旨在讓您在手術前和手術後積極參與康復，總體目標是讓您獲得更好的手術體驗並盡快恢復正常。

本計劃的每個階段都是為了減少疼痛，避免併發症，允許更早恢復進食和活動，改善手術後的康復，並減少您需要住院的天數。

在您的配合下，我們可以實現這些目標。

您的外科醫生姓名：

您的外科醫生的電話號碼 #：

您如何配合？

手術前數星期

- 每天兩次刷牙、使用牙線、使用不含酒精的漱口水，保持最佳的口腔衛生。
- 繼續或考慮開始每天進行**放鬆和壓力管理練習**，這種做法已知可以增強身體的免疫力並幫助康復。這可能包括運動，冥想，瑜伽等等。
- 進行健康均衡**飲食**或遵循外科醫生指定的特定飲食。
- 強烈建議您在手術前至少 **3 週完全停止抽煙**。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。
- **提前計劃**安排一個人在您入院和出院的時候陪伴您。針對您在術後回家的安排，預先做好準備。確保有足夠的食物和用品。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。

手術前 7 天

- **停止**服用維生素 E 補充劑。
- **停止**服用所有草本補充劑，特別是磷蝦、大蒜、銀杏和魚油
- 除非您的外科醫生另有建議，**停止**服用**非類固醇抗發炎藥(NSAIDs - 英語簡稱)**。這包括但不限於 ibuprofen (品牌名稱 - Advil, Motrin)，naproxen (品牌名稱 - Aleve, Anaprox, Naprosyn)和 celecoxib (品牌名稱 - Celebrex)。
- 除非您的外科醫生建議替代劑量，否則**停止**服用 **325 毫克阿斯匹林(Aspirin)**。
- 您可以繼續每天服用 **81 毫克阿司匹林**，並可以在手術當天的早上服用。
- 如果您服用 Xarelto、Coumadin、Plavix、Eliquis 或任何其他抗凝血劑，告知您的外科醫生。

手術前 3 天

- **保持體內水分充足**。在手術前的 72 小時內，請務必經常喝水、飲用佳得樂 /Gatorade、寶萊德/Powerade、Pedialyte、ClearFast 或其他清澈液體。

手術前 1 天

- 像平常一樣用肥皂、洗髮精和水淋浴，
- 用棉花棒清潔耳朵
- 剃掉所有臉部毛髮
- 在手術前至少 24 小時**避免**飲酒。
- 遵循您的外科醫生指定的飲食。如果您沒有規定的飲食，請如常吃喝。
- 確保體內水分充足。
- 可以吃早餐，午餐和晚餐。

晚上 10 時

- **晚上持續飲用清澈液體，以保持體內水分充足。從現在開始，僅飲用清澈液體**

繼續	停止
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 水 ➤ 果汁（透明且無果肉） <u>範例</u>：蘋果汁、蔓越莓汁、葡萄汁 ➤ 佳得樂/Gatorade（非紅色） ➤ 紅茶（不含牛奶/奶油） ➤ 黑咖啡（不含牛奶/奶油） 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 所有固體食物 ➤ 口香糖 ➤ 糖果 ➤ 酸奶 ➤ 奶油 ➤ 乳製飲料/冰沙 ➤ 牛奶 ➤ 豆漿 ➤ 堅果奶，如杏仁奶 ➤ 橙汁

上床睡前

- 喝 20-24 盎司 Gatorade/佳得樂（非紅色）

手術當天

- 可以像平常一樣用肥皂、洗髮精和水來淋浴。
- 刷牙並使用牙線，並使用不含酒精的漱口水。
- 長髮應束成高馬尾或髮髻。
- 手術前不少於 2 小時，您可以喝清澈液體（見前頁的表）。
- 啜飲少量水(1-2 口)服用任何允許的藥物。
- 如果您正在使用以下任何一項，請將它們帶到醫院：
 - 吸入劑或眼藥水
 - 持續正壓呼吸機、面罩、軟管
 - Ora-Stretch 物理治療裝置
 - 口腔手術模板

手術前 4 小時開始，並在手術前不少於 2 小時完成或停止

- 飲用運送到您家或外科醫生辦公室提供給您的兩瓶術前碳水化合物飲料。• 如果您沒有收到此飲料，請購買 20 盎司瓶裝佳得樂/Gatorade（非紅色）作為您的碳水化合物飲料。

手術前不少於 2 小時

完全停止喝飲料。

- 什麼都不可喝，否則手術將被取消。
 - 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。
 - 與其忽視低血糖，不如延後手術。
- 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。

淋浴須知

淋浴須知:

1. 用肥皂和水徹底沖洗身體、臉部和頸部。
2. 用洗髮精徹底清洗頭髮至少 5 分鐘。