

手術後增強康復指南

剖腹產

本小冊子是麻省總醫院(MGH - 英語簡稱)之手術後增強康復 (ERAS) 計畫的一部分。ERAS 及剖腹產手術後增強康復(ERAC - 英語簡稱) 是一種標準做法，適用於在 Mass General Brigham 系統及其附屬醫院接受這醫療程序的患者。

隨附的資訊旨在幫助您了解剖腹產並為此而作準備。請在手術前查閱內容及詢問您的外科團隊任何問題。

ERAC 旨在讓您在手術前和之後積極參與康復，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，並減少您住院的天數。

在您的幫助下，我們可以實現這些目標。

您的外科醫生姓名：

我們的辦公室電話號碼：

您的手術安排在：

您需要到達 **Blake 14** 的分娩部：

去哪裡：您可以把車泊在醫院的任何停車場。離開時，請記得在取車前先在收銀台支付停車費。進入醫院的主大堂，沿著主走廊一直走到中央大堂，**左轉**，然後按照指示牌前往 **Blake** 大樓。搭乘“E”電梯到 14 樓 由於保安理由，此單位不對公眾開放。請在入口處拿起電話聽筒，工作人員將為您指引。

門診手術- 如果您是接受即日出院的手術 -例如，進行子宮頸環紮術或刮宮術(D&E)，則必須有人接送您回家 -

您能夠做些什麼？

剖腹產前幾週

- 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恢康復。這可能包括運動，冥想，瑜伽等等。
- 進行混合健康**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。
- **提前計劃**安排一個人在您入院和出院的時候陪伴您。預先在家做好準備為您術後回家作安排。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。

剖腹產前 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)**。這包括但不限於布洛芬（品牌名稱 - Advil, Motrin），納丙酮（品牌名稱 - Aleve, Anaprox, Naprosyn)和塞勒科西布（品牌名稱 - Celebrex)。
- 除非您的外科醫生建議**另一劑量**，**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，**請告知您的外科醫生**。

剖腹產前 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。

剖腹產前 2 天

- 如果您**的**外科醫生建議，使用Chlorhexidine 消毒皂液清洗（請參閱最後一頁的說明）。
- 如果您接受了葡萄球菌的檢測，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。如果您需要接受進一步的檢測，醫生會通知您。

剖腹產前 1 天

- 如果您**的**外科醫生建議，使用Chlorhexidine 消毒皂液清洗（請參閱最後一頁的說明）。
- 在手術前至少 24 小時（理想情況下，一個月）**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（清澈，不含果肉） 例子：蘋果汁，蔓越莓汁，葡萄汁 ➤ Gatorade佳得樂運動飲料（紅色不可） ➤ 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 |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">➤ 豆漿➤ 堅果奶，如杏仁奶➤ 橙汁 |
|--|--|

上床睡前

- 喝 20-24 盎司佳得樂/Gatorade（紅色不可）

剖腹產當天

- 如果您的外科醫生建議，請在早上使用 Chlorhexidine 消毒皂液清洗。
- 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(CPAP)、面罩、軟管
- 飲用 20 盎司Gatorade佳得樂運動飲料（紅色不可）請務必在預定抵達時間前至少 2 小時喝完。完成後不要喝其他飲料。

預定抵達時間前不少於 2 小時

- 完全停止喝飲料。
不要喝什麼，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。

使用消毒皂液(Chlorhexidine)淋浴的說明

每天淋浴或洗澡，並用 Chlorhexidine 徹底清洗，有助預防術後感染。

- 如果您對 Chlorhexidine 過敏，請勿使用。如果過敏，請與您的醫生討論如何改用抗菌肥皂。
- 不要在臉部、頭部或生殖器上使用 Chlorhexidine。
- 避免在腹部或腹股溝部位剃毛。

- 第三次淋浴後（手術當天）**不要**塗上粉劑、乳液、除臭劑或美髮產品。

使用消毒皂液(Chlorhexidine)淋浴的說明

1. 使用 Chlorhexidine 消毒皂液替代常用肥皂。不要兩者同時使用。
2. 在使用 Chlorhexidine 消毒皂液前，如常進行洗髮/護髮。
3. 首先用清水徹底沖洗身體。
4. 關閉水源，以防止過早沖洗 Chlorhexidine。
5. 從頸部向下清洗。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 5 分鐘。
7. 在沖洗之前，讓 Chlorhexidine 消毒皂液留在皮膚上 1 分鐘待乾。
8. 重新開水源，沖洗乾淨，然後用乾淨的毛巾輕輕拍乾。