



手术后恢复指南

本手册是 MGH 的“术后增强康复” (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) 计划的一部分。ERAS 是 Mass General Brigham System 及其附属医院为其所有外科手术患者提供的标准实施规范。

其中所包含的信息旨在帮助您了解并为手术做好准备。手术前，请查看并询问关于您手术团队的任何问题。

ERAS 旨在使您在手术前后积极参与康复，其总体目标是为您提供更好的手术体验并尽快恢复正常。

该计划的每个阶段都经过量身定制，以尽可能减轻您的痛苦，避免并发症，允许早日恢复进食和活动，改善手术后的康复情况并减少您需要住院的天数。

在您的帮助下，我们可以一起努力实现这些目标！

您的外科医生姓名：

您的外科医生电话号码：

您如何能提供帮助

手术前几周

- 继续或考虑开始每天的**放松和压力管理实践**，众所周知，这可以增强人体的免疫力并有助于康复。这可能包括运动、冥想、瑜伽等。
- 食用混合健康饮食或遵照外科医生规定的特定饮食。
- 强烈建议您在手术前至少**3周完全戒烟**。这将减少手术期间和之后发生肺部并发症的风险，并改善您的康复情况。如果您想了解更多有关戒烟的信息，请咨询您的医生、护士或药剂师。
- 提前计划。安排人在您入院时和出院时陪伴您。在家中要为您在手术后回到家中事先做好准备。确保有充足的食物和用品补给。您应该能够走路、吃饭和照顾自己，但是起初您可能需要家人或朋友的一些额外帮助，尤其是避免在手术后立即进行繁重的工作，例如洗衣、打扫卫生和买菜。

手术前7天

- **停用**补充维生素E。
- **停用**所有草本补品，尤其是磷虾、大蒜、银杏和鱼油。
- **停用非甾体抗炎药（Nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAIDS）**，除非您的外科医生另有建议。这包括但不限于布洛芬（Advil, Motrin），萘普生（Aleve, Anaprox, Naprosyn）和塞来昔布（Celebrex）。
- **停止服用325毫克阿司匹林**，除非您的外科医生建议服用其他剂量。您可以继续每天服用**81毫克阿司匹林**，并且可以在手术当天早上服用。
- 如果您服用利伐沙班（Xarelto）、华法林（Coumadin）、波立维（Plavix）、阿哌沙班（Eliquis）或任何其他抗凝剂，**请告知您的外科医生**。

手术前3天

- **补充水分**。在手术前的72小时内，请确保您经常饮用水、Gatorade、Powerade、Pedialyte、ClearFast、Ensure Pre-Surgery clear或其他透明的液体来补充水分。

手术前2天

- 如果您的外科医生建议，Hibiclens沐浴露（请参阅最后一页的说明）。

手术前1天

- 如果您的外科医生建议，Hibiclens沐浴露（请参阅最后一页的说明）。
- 手术前至少24小时（最好是一个月）**避免**饮酒。
- 遵循外科医生规定的饮食。如果您没有处方饮食，请照常饮食。
- 确保身体有充足的水分。
- 可以吃早餐、午餐和晚餐。

晚上10点

- **请整个晚上持续饮用透明的液体以保持水分。**
从现在开始，只喝**透明的液体**

继续	停止
<ul style="list-style-type: none">➢ 水➢ 果汁（不含果肉的清果汁） 例子：苹果汁、酸果蔓汁、葡萄汁➢ 术前碳水化合物饮料 例子：Gatorade、Powerade、Pedialyte、ClearFast、Ensure Pre-Surgery clear➢ 不含酒精的透明饮料（即姜汁汽水）➢ 明胶（果冻）➢ 高汤或清汤（不含面条/米饭）➢ 红茶（不含牛奶/奶精）➢ 黑咖啡（不含牛奶/奶精）➢ 冷冻的透明液体，如冰棒	<ul style="list-style-type: none">➢ 所有固体食物➢ 口香糖➢ 糖果➢ 酸奶➢ 奶油➢ 乳制饮品/奶昔➢ 牛乳➢ 豆乳➢ 坚果奶，如杏仁奶➢ 橙汁

午夜前

- 饮用20-24盎司的术前碳水化合物饮料。例子：Gatorade、Powerade、Pedialyte、ClearFast、Ensure Pre-Surgery clear。

手术日

- 如果您的外科医生建议，请在早上使用Hibiclens沐浴。
- 手术前最多3个小时，您可饮用透明的液体（请参阅前一页表格）。
- 饮用1、2口水，服用任何允许的药物。
- 请将下列您正在使用的任何物品带到医院：
 - 吸入剂或滴眼剂。
 - 您的持续气道正压治疗（Continuous positive airway pressure therapy, CPAP）机器、面罩、软管。

从手术前4-5小时开始

- 饮用20-24盎司的术前碳水化合物饮料。

手术开始前3个小时（在您入住医院之前1个小时）

- **完全停止喝任何饮料。**
完全禁止饮用任何东西，否则您的手术将被取消。
 - **如果您患有糖尿病**，并且血糖过低或开始感觉到低血糖的症状，请饮用含糖的透明液体，如苹果汁、葡萄汁或一般的苏打水。如果这样做没有帮助，请饮用任何会提高血糖的液体或流食。
 - **延迟手术比忽略低血糖风险更小。**
- 如果您忘了饮用透明的液体，没关系。这时请勿饮用任何东西——到达医院后，我们会通过静脉输液给您提供透明的液体。

使用HIBICLENS的抗菌淋浴说明

每天用Hibiclens抗菌肥皂彻底淋浴或沐浴，以防止术后感染：手术前2天、手术前一天和手术早上。

- 如果您对Hibiclens过敏，**请勿**使用。如果您过敏或出现反应，请通知您的外科医生。
- **请勿**将Hibiclens用于脸部、头部或腹股沟部位。
- **避免**剃腹部或腹股沟部位的毛发。
- （手术当天）在第三次淋浴后，**请勿**涂抹粉末、乳液、除臭剂或护发产品。

抗菌淋浴说明

1. 用水彻底冲洗身体。
2. 关掉水以防止过早冲洗掉 Hibiclens 肥皂。
3. 从颈部向下清洗。清洗腹部时要特别小心。
4. 轻轻清洗身体 5 分钟。
5. 重新打开水，冲洗干净，然后用干净的毛巾拍干。