

## 手術後促進康復指南

### 普遍適用

本小冊子是麻省總醫院 (MGH - 英語簡稱) 之手術後促進康復 (ERAS - 英語簡稱) 計劃的一部分。ERAS 是適用於 Mass General Brigham 系統及其附屬醫院的所有患者接受手術的標準做法。

本指南所載的資訊旨在幫助您瞭解並為手術做好準備。請在手術前查閱下列內容及向您的外科團隊諮詢任何問題。

**ERAS** 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良好的手術體驗並盡快恢復正常。

此計劃的每個階段都經過精心制定，為了減少您的疼痛，避免併發症，儘早恢復飲食和活動，改善手術後的康復狀況，並減少您住院的日數。

在您的幫助下，我們可以一起實現這些目標！

您的外科醫生姓名：

您的外科醫生電話號碼：

## 您可以如何協助

### 手術前數週

- 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，並改善您的康復狀況。如果您想瞭解更多有關如何戒煙的資訊，請聯絡您的醫生、護士或藥劑師。
- **提前計劃**。在您入院和出院時安排專人陪伴。預先在家裡做好為您手術後回家的準備。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，特別要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 布洛芬/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**，並可以在手術當天早上服用。
- 如果您服用 Xarelto、Coumadin、Plavix、Eliquis 或任何其他抗凝血劑，**請通知您的外科醫生**。

### 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、佳得樂/Gatorade、寶萊德/Powerade、Pedialyte、ClearFast、Ensure Pre-Surgery Clear 或其他清澈液體補充水份。

### 手術前 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)。

## 手術前 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（最好是一個月）**避免**飲酒。
- 遵循您的外科醫生規定的飲食。如果您沒有規定的飲食，請如常飲食。
- 確保體內水分充足。
- 可以吃早餐、午餐和晚餐。

## 晚上 10 時

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

## 上床睡前

- 喝 20-24 盎司 佳得樂/Gatorade（紅色不可）

## 手術當天

- 如果您的外科醫生建議，請在早上使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液清洗。
- 您可以喝清澈液體（請參閱上頁的表），直到預定抵達時間前 2 小時為止。
- 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
- 在手術前，喝 20-24 盎司碳水化合物飲料。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

- 完全不要喝任何飲料，否則手術將被取消。
  - 如果您患有糖尿病，並且出現血糖低或開始感到低血糖的症狀，飲用含糖的清澈液體，例如蘋果汁、葡萄汁或普通汽水。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。
- 如果您忘記喝透明液體，那也沒關係。此時不要喝任何飲料 - 當您抵達醫院時，我們將從靜脈輸液給您。

## 淋浴說明

### 淋浴說明：

- 1 每天淋浴或沐浴用 **Chlorhexidine** 消毒皂液徹底清洗，以幫助預防手術後感染：手術前
- 2 天、手術前一天和手術當天早上。
  - 如果您對 **Chlorhexidine** 過敏，請勿使用。如果您過敏或出現反應，請通知您的外科醫生。
  - 請勿在臉部、頭部或生殖器上使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液。
  - 避免剃刮腹部或腹股溝部位的毛髮。
  - 第三次淋浴後（手術當天）請勿塗上粉劑、乳液、除臭劑或美髮產品。

### 使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液的淋浴說明

1. 使用 **Chlorhexidine** 消毒皂液替代常用肥皂。不要同時使用。
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，以防止過早沖洗掉 **Chlorhexidine**。
5. 從頸部開始往下清洗。要特別小心清洗手術部位。確保清洗您的肚臍，按需要使用棉花棒協助清洗。
6. 輕輕清洗身體 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。