

手術後促進康復指南 胃切除手術

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

本指南所載的資訊旨在幫助您了解並為手術做好準備。請在手術前查閱下列內容及詢問您的外科團隊任何問題。

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更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，允許早日恢復飲食和活動，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：

您能夠做些什麼？

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。
- **進食**混合健康餐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。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。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，否則**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），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，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，請告知您的外科醫生。

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、Ensure Pre-Surgery clear 或其他清澈液體。

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）。
- 如果您接受了葡萄球菌 (STAPH - 英語簡稱) 的檢測，而結果呈陽性，請按照外科醫生辦公室提供的 (Chlorhexidine) 抗菌皂液和 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。

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點

- **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>例子</u>：蘋果汁、蔓越莓汁、葡萄汁 ➤ 佳得樂 (Gatorade)（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 ➤ 乳製品飲料/ 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。
- 在預定抵達時間前不少於 **2 小時**為止，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物品，請將它們帶到醫院：
 - 霧化吸入劑或眼藥水
 - 持續正壓呼吸機、面罩、軟管

喝兩瓶 Ensure Pre-Surgery®。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。

- 飲用該兩瓶郵寄到您家或外科醫生辦公室提供給您的術前碳水化合物飲料。
 - 如果您沒有收到這種飲料，請購買 20 盎司佳得樂 (Gatorade)（紅色不可）作為碳水化合物飲料使用。
 - 如果您患有糖尿病，請遵循建議的膳食指示，不要飲用碳水化合物飲料，因為它可能會增加您的血糖。

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，否則您的手術將被取消。
 - **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體。
 - **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。如果有過敏症，請與您的醫生討論改用抗菌肥皂。
- **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。