

## 手術後促進康復指南

### 脊椎外科手術

本小冊子是麻省總醫院(MGH - 英語簡稱)之手術後促進康復 (ERAS) 計畫的一部分。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脊椎手術做好準備。請在手術前查閱下列內容及向您的外科團隊詢問任何問題。

**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。

此計畫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，並減少您住院的日數。

在您的幫助下，我們可以實現這些目標。

## 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。
- 吃混合健康飲食。
- 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，請聯絡您的醫生、護士或藥劑師。
- **提前計劃**安排某人在您入院和出院的時候陪伴您。在家中為術後回家做好預先準備。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

- 若您服用任何非類固醇抗發炎藥物（ibuprofen、Advil、Motrin、naproxen、Celebrex）、阿斯匹靈 (Aspirin)、Xarelto、Coumadin、Plavix、Eliquis 或任何其他抗凝血劑或血液稀釋劑，**請告知您的外科醫生**，因為這些藥物可能需要在手術前停止或調整。
- **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。

### 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)、Powerade、Pedialyte、ClearFast 或其他清澈液體。

## 手術前 1 天

- 手術前至少 24 小時**避免** 飲酒。
- 繼續保持健康飲食的習慣。
- 可以吃早餐，午餐和晚餐。
- 確保體內水分充足：
  - ➔ **睡前**喝 20-24 盎司的手術前碳水化合物飲料。例子：佳得樂/Gatorade、Powerade、Pedialyte、ClearFast。

## 晚上 10 點後：

- 不要吃固體食物。

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</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>

## 手術當天

- 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
- **喝 20 -24 盎司的手術前碳水化合物飲料**
  - 例子：佳得樂/Gatorade（紅色不可）、Powerade（紅色不可）、Pedialyte、ClearFast。
- 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。
  - ➔ 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。

## 手術後

脊椎手術後，您將前往手術後恢復室 (PACU)。

- 目標是在到達 PACU 後的最初幾個小時內進行手術後早期活動。
- 您的疼痛將透過使用對乙醯氨基酚、抗發炎藥物、利多卡因貼片以及熱敷/冰袋開始逐步得到控制。我們將繼續監測您的疼痛，並根據需要使用肌肉鬆弛劑和/或麻醉止痛藥進行適當治療，以緩解突發性疼痛。
- 您在 PACU 的時候，在護士和物理治療團隊的配搭之下，我們鼓勵儘早活動。
- 出院回家後，我們鼓勵您在可以忍受的範圍內走動。請遵循手術團隊指示的手術後脊椎預防措施（不得彎曲、扭轉或提舉超過 5-10 磅的重量）。
- 在適當的時候，您的外科醫生辦公室將允許您接受門診物理治療。