Massachusetts General Hospital
Founding Member, Mass General Brigham

CENTER FOR COLORECTAL SURGERY

腸道手術後
促進康復的指引

患者姓名_____

這本小冊子幫助您了解將要接受的手術及作好準備。

請在手術前仔細閱讀並與您的家人和臨床醫生一起斟酌內容，並在手術當天隨身攜帶。

05/06/2024

觀看網上視頻以查閱這些說明，網址如下： You Tube

目錄

簡介

ERAS-SSI 計劃是什麼？ 3
我將要留在醫院多久？ 3
有關我的手術 4

手術前

我要如何準備？
ERAS 和 SSI 套件 6
術前電話交談 7
閱讀術前說明 8
術前兩天 9
抗菌淋浴/浸浴 9

術前一天

吃什麼 10
清腸準備 11
抗生素 12

手術當天

碳水化合物補充飲料 13
藥物 13
當您到達醫院的時候/入院 14-15

手術後

恢復室/麻醉後監護室(PACU) 16
疼痛控制 17
活動：我何時開始挪動身子、坐起、步行？ 18
進食：我何時開始進食？ 19
何時移除我的導尿管？ 19
出院：我何時回家？ 20
我的筆記 21

這指引的內容由麻省總醫院(MGH)結直腸外科中心 、Partners醫護機構結直腸外科同盟及質量安全部門聯合。

簡介

這小冊子是Partners醫護機構結直腸外科之手術後促進康復(Enhanced Recovery After Surgery/ERAS- 英語簡稱)及手術切口減少感染(Surgical Site Infections reduction /SSI- 英語簡稱)計劃的其中一環，此計劃是Partners 醫護機構及附屬醫院內所有排期的腸道手術的標準常規。

ERAS 和 SSI 計劃是什麼？

這計劃有別於手術的一貫做法，它已獲證明可以**改善患者的術後康復**，當中包括**減少併發症**、**減少住院的日子**及**減少術後再次入院的次數**。 我們希望各患者也可以積極參與此康復過程。 總體目標是讓您在手術期間有良好的體驗並儘快恢復正常。 在您的幫助下，我們可以實現這些目標。

這計劃旨在讓您積極投入術前的預備和術後的康復。這指引分為兩個階段：

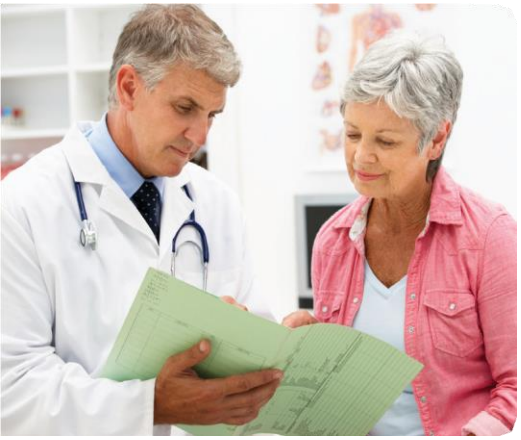
術前

術後

這計劃的每一階段都經過精心制定，以減少您的疼痛，避免併發症，並允許儘早恢復進食和活動。

我將要留在醫院多久？

如果您接受的是結腸手術並且手術後沒有任何問題，最早可以在手術之後一天回家。如果您是接受直腸手術並且手術後沒有任何問題，您可以在手術兩天以後回家。



有關我要接受的手術

手術日期：_____

手術時間：_____

請在已排期的手術時間前3小時到達。

結直腸外科辦公室電話：_____

您的外科醫生：_____

_____

_____

備註：_____

_____

_____

_____

_____

_____

手術前

我如何在手術前做準備？

做運動 改善身體應對壓力並改善健康狀態，這有助於康復。 如果您不經常運動，建議慢慢開始。 運動不需要太劇烈，每天步行15至30分鐘更勝於完全不做運動。

我們建議您在手術前幾週進行**混合式健康飲食**。 然而，在手術前幾天，您可以攝入高碳水化合物的食品（土豆、意大利粉、米飯等），讓您的身體“儲足醣原”，從而有能量儲備，就像馬拉松運動員在賽前所做的那樣。

我們強烈建議您最少在手術前 3 週**停止抽煙**，因為這將減少手術期間和手術後發生肺部併發症的機率，並促進您的康復。 如果您想了解有關如何戒菸的更多訊息，請諮詢您的醫生、護士或藥劑師。

手術前至少 24 小時（最好是一個月）避免**飲酒**。

提前計劃。 安排某人在入院時和出院時陪伴您。 事前要準備好，在手術後回到家中，確保有足夠的食物和用品。 您應該能夠像往常一樣走路、吃飯和照顧自己，但最初您可能需要家人或朋友的一些額外幫助，尤其是避免手術後立即進行繁重的任務，如洗衣、打掃衛生、購物等。

手術前

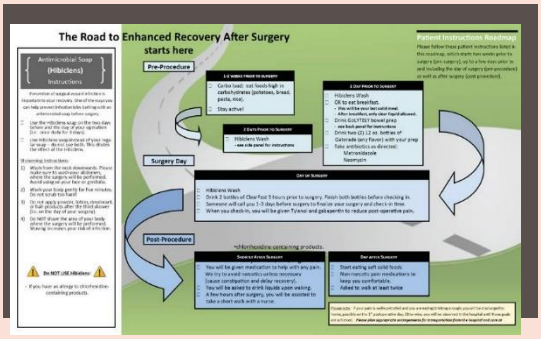
ERAS 及手術切口防感染套件

您的外科醫生會給您一個套件的處方，您可前往麻省總醫院(MGH-英語簡稱)位於Wang大樓的門診藥房取用。

處方給您的套件是#1或#2，取決於您的過敏症狀況。兩者的分別是所包含的抗生素藥物不同。

套件內的物品齊備，給您在手術前做準備，佳得樂(Gatorade)飲料除外。

套件內有一本小冊子(右方圖示)，指示您如何進行的流程圖，包括每日說明。您也可以在下頁找到這些說明，並且在這指引內引述。



備註：

如果您沒有套件的處方或您未能在MGH 門診藥房取得該套件，請致電您的手術醫生以取得另類說明。他們會把預備是次手術的相關步驟重點指出。

手術前

術前的電話交談

在手術前，您將會與手術團隊不同的工作人員**通電話兩次**，他們將與您談論有關是次手術的護理須知：

1. 麻醉科團隊的一名工作人員來電：

這次電話通訊是提前約定，確保您會接聽。

在電話交談中，該醫護人員將：

- 核對在手術當天可服用的藥物及某些(若有)在手術前要停止服用的藥物。
- 向您提問從而評估健康狀況，及解釋手術的過程。

2. 外科醫生的秘書來電：

手術前 1 至 3 天，您會收到對方來電：

- 確定手術的時間及抵達報到的時間。

手術前

請確實仔細閱讀從MGH門診藥房取得的套件內附的每日須知。

您也可以透過首頁所列出的視頻鏈接，查看這些說明。

這包括：

- 使用 Chlorhexidine 清潔液浸浴/淋浴的說明
- 使用(GoLYTELY)做清腸準備
- 手術前一天的飲食說明
- 手術前使用口服抗生素的說明
- 手術當天飲用碳水化合物飲料的說明

如果您在閱讀這些說明及觀看視頻後仍然有一些問題，請聯繫您的外科醫生辦公室。

手術前可能有額外就診：

如果您接受的手術需要進行迴腸造口術或結腸造口術，您也許需要在術前約見護士一次，就造口術傷口護理上一節課。

手術前

手術前

我們建議您在手術前的兩天開始，前一天及當天早上 (即共三天，每天一次) 使用所提供的Chlorhexidine 清潔液徹底淋浴或沐浴。 如果您接受了葡萄球菌(STAPH)檢測並且呈陽性，請遵從您的外科醫生辦公室提供的關於使用Chlorhexidine清潔液和mupirocin鼻軟膏的說明。 如果您要接受額外檢測，您的醫生會通知您。使用這種清潔液有助防止術後感染。 避免在腹部或腹股溝部位剃毛。第三次淋浴後（即手術當天）不要使用爽身粉、乳液、除臭劑或護髮產品。

不要使用Chlorhexidine清潔液在頭部、臉和生殖器上。

如果您對Chlorhexidine過敏，則**不要使用**。 如果過敏或呈現反應，請告訴您的醫生改用抗菌肥皂。

淋浴時使用抗病菌清潔液須知：

1. 使用Chlorhexidine清潔液前，如常使用洗髮劑/護髮素清潔您的頭髮。
2. 用水徹底沖洗身體。
3. 使用提供的Chlorhexidine 清潔液，取代一般用的肥皂。不可兩者同時使用。
4. 關掉水龍頭，避免過快地沖洗掉Chlorhexidine清潔液。
5. 從頸部往下清洗。 要特別小心清洗手術部位。 確保清洗肚臍 - 您可以按需要使用棉花棒輔助。
6. 輕輕揉擦身體 5 分鐘。
7. 讓Chlorhexidine在您的皮膚上變乾 1 分鐘，然後才沖洗掉。
8. 開水龍頭， 沖洗乾淨，然後用乾淨的毛巾輕輕抹乾。

手術前一天

我是否可以在接受手術前一天飲食？

在手術前一天吃一頓營養均衡的早餐。

在手術前一天，早餐過後，不可進食固體食物。在餘下的時間內，您只可以喝清澈液體。清澈液體指可以看透的流質飲料（乳製品飲料，包括牛奶和酸奶，以及橙汁都不是清澈液體。）

- 如果您的手術在早上進行，則午夜後請勿吃喝。
- 如果您的手術在下午進行，您可以喝水或運動員飲料直至手術前6小時。手術前6小時內，不可喝任何飲料，除了喝一點水以嚥下藥物。
  - **在手術當天，您應該飲用提供給您的碳水化合物飲料，在頂定抵達時間不少於2小時前喝完兩瓶。**

注意：請仔細遵循這些說明，如果您在此期間食用固體食物或喝不透明的液體，可能會妨害您的手術效果並影響您的康復，甚至把您的手術延期。

以下圖片是清澈液體的例子及要避免的飲料。

准許

水

果汁 (沒有果肉)

茶或咖啡(沒有牛奶)

佳 得 樂 (Gatorade)
飲料(紅色以外)

不准許

固體食物

牛奶

酸奶

乳製飲品
（沙冰, 奶昔）

橙汁

手術前一天

清腸準備 (瀉藥)

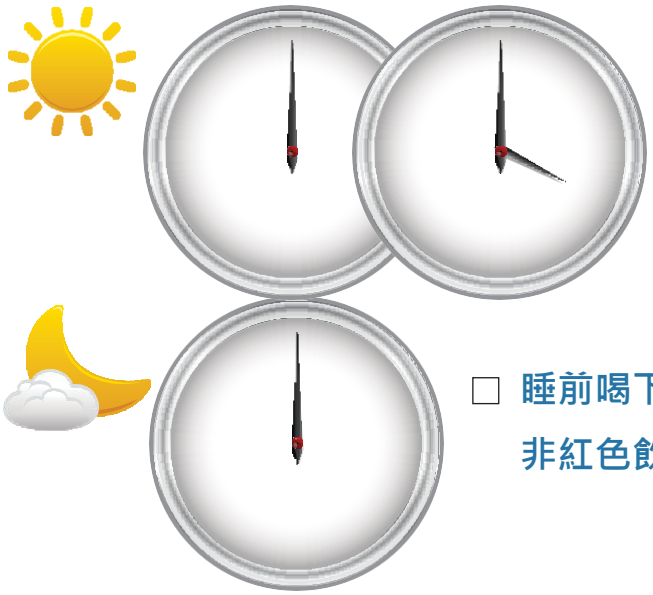
當您從 MGH 藥房取得ERAS 套件後，請遵循給您的說明。下方列出該說明。清腸準備讓您排出稀爛水樣大便。故此補充由瀉藥造成流失的液體很重要，這樣做可防止頭暈、頭痛或噁心。 按照上一節所述喝清澈的液體，在此階段避免汽水或軟飲料，因為它們不像水或果汁等其他液體那樣補水。

清腸準備說明：

清腸：中午12時至下午4 時，開始使用(GoLYTELY)。請預留充足時間，讓您可以在午夜前完成。

讓GoLYTLEY 更易入口，您可以冷藏它及加一點檸檬或青檸濃縮液或Crystal Light 包裝添味劑。

佳得樂Gatorade飲料： 在手術前一天直至當晚午夜，我們希望您在任何時段喝下總共 24 盎司的佳得樂(Gatorade)飲料。除非您需要在手術前進行大腸鏡檢查，任何味道(甚至紅色/櫻桃)都可以。



☐ **中午12時至下午4 時，開始使用 (GoLYTELY)。 午夜前喝完。**

☐ **睡前喝下 24 盎司的佳得樂(Gatorade) 非紅色飲料。**

清腸準備旨在清除腸道中的任何食物或殘餘渣滓，這有助於在腸道手術期間防止污染，並減少術後感染的機會。

手術前一天

口服抗生素

在手術前一晚，您要服用2種不同的抗生素。它們包含在您從MGH藥房取的套件內。

口服抗生素的說明

抗生素：

1. 甲硝唑(Metronidazole) 500 毫克
   服用時間：在手術前一晚下午 5 時、6 時和 8 時，各服用一片 (500 毫克)

   或

   紅黴素 (Erythromycin) 500 毫克 (如果您對甲硝唑有過敏)
   服用時間：在手術前一晚下午 5 時、6 時和 8 時，各服用兩片 (500 毫克)
2. 硫酸新霉素(Neomycin) 1000 毫克
   服用時間：在手術前一晚下午 5 時、6 時和 8 時，各服用兩片 (1000 毫克)

☐ **#1劑量服用時間：下午5時**

☐ **#2劑量服用時間：下午6時**

☐ **#3劑量服用時間：下午8時**

抗生素讓您的身體預防和抵抗在手術期間或之後可能發生的任何感染。

手術當天

碳水化合物飲料

請按照從藥房取得套件所附小冊子內有關飲用碳水化合物飲料的說明進行。不可按照瓶子上列出的說明進行。

請記住，這不是清腸準備，因此您無需擔心要靠近浴室。手術當天早上可飲用的該是手術套件內的碳水化合物飲料及要嚥下藥物的少量飲用水。

碳水化合物補充飲料的說明：

在手術當天，飲用兩瓶，並在預定抵達時間至少 2 小時前喝完。

**如果您患有糖尿病，請您按照所需建議的飲食，不要飲用碳水化合物飲料，因為它可能會增加您的血糖。

藥物

請僅服用麻醉科團隊在術前通話中批准的藥物。 手術當天早上喝少許水服藥是可以的。

術前喝碳水化合物飲料可確保您血液中的糖份水平在手術期間更加穩定，從而使您和您的腸道能夠更快恢復並更快痊癒。

手術當天

當您到達醫院：

入院過程：

請使用醫院正門或Wang 氏門診護理中心進入。前往Wang 氏大樓的三樓，這就是術前護理中心 (CPC – 英語簡稱)。登記後，一位工作人員會帶您到術前等候區。

術前等候區：

手術團隊的幾位工作人員將與您會面。

1. 護士組：

- 術前等候區的一名護士協助您作好準預，與您一起查看手冊內的清單項目。
- 該護士為您檢查體徵和血糖水平。
- 手術室專責護士也會與您見面。

2. 麻醉科團隊：

- 給予口服藥以防止疼痛、噁心和嘔吐。
- 置入靜脈注射入口(IV)，隨時在手術當中及手術後輸液、給藥或輸血
- 講述有關手術中及手術後的疼痛管理選項。

3. 外科團隊：

- 與您討論要接受的醫療程序及回答任何問題或疑慮。
- 完成同意書的內容。

麻醉醫生負責監測您的生命體徵（心率、血壓、體溫和呼吸），按需要補充液體和血液，以及監測您的總體舒適度、手術期間和手術後的疼痛程度。

手術當天

當您到達醫院(續上)：

手術室：

團隊人員協助您舒適地趟在手術床上，同時為您的手術作準備。

1. **靜脈注射入口(IV)** – 或許要置入另一支靜脈注射入口，按需要在手術期間施藥，包括抗生素、止痛藥和止嘔藥物等等。
2. **導尿管** – 我們將在您的膀胱置入導尿管以排出尿液，您在手術室醒來之前，該導管通常會被移除。 如果您要接受更複雜的手術，導管可能會在原位置留長達 72 小時，除非您需要硬膜外麻醉止痛。
3. 施放麻醉藥後，您會進入睡眠狀態。
4. 您也許還需要**硬膜外麻醉**或神經阻斷麻醉，是為了進一步控制手術期間和手術後的疼痛。 在手術之前，您的麻醉醫生將與您討論這個問題。

硬膜外麻醉是將止痛藥注射到脊髓附近的部位。這是麻醉醫生做的。這些藥物的功用是透過麻木您的神經來緩解您身體某些部位的疼痛。硬膜外麻醉可在手術中與鎮靜劑、麻醉劑聯合使用，也可單獨使用。

手術後

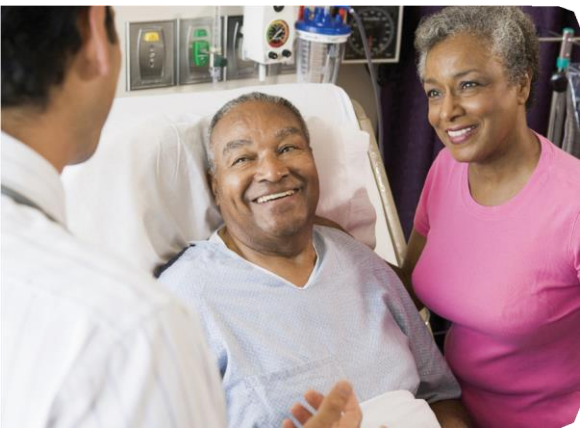
恢復室/PACU

手術結束後，您將被團隊送到麻醉後恢復室 (PACU)。 您可能仍會感到困倦和失去方向感。 這是正常的，與您在手術期間接受的麻醉藥有關。 這些藥物需要一段時間才能減退。

手術過後，您在恢復室接受至少 2 小時的監察。 在此期間，您預期有以下事情進行：

- 護士頻密檢查您的體徵 – 血壓、心率、呼吸和體溫、血糖水平以及您的傷口和包紮。
- 麻醉護理團隊注視您的疼痛程度。
- 為了更好覆蓋控制手術切口部位的疼痛，硬膜外麻醉和/或有特殊用途的神經阻斷可能仍然安放使用。
- 透過您的鼻孔或面部氧氣罩保持供氧
- 連接靜脈注射入口(IV)以備輸液和止痛藥

一旦您在 PACU 安頓下來，可能會允許 1 至 2 名家庭成員/朋友短暫陪伴。 當團隊認為您情況穩定且疼痛得到控制時，您將被送出恢復室，轉往指定的住院病房。

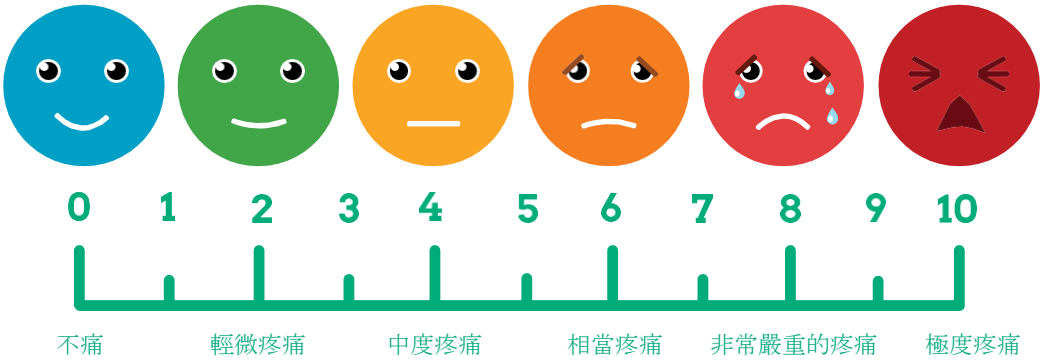


手術後：疼痛控制

疼痛控制

良好的疼痛控制是康復過程的重要一環。 您應該預期在手術後會出現一些疼痛。 雖然沒有辦法完全消除疼痛，但有多種方法可以幫助控制疼痛。 如果您有任何疼痛或不適，請告知您的護士或醫生。

疼痛強度量表：



我們對疼痛控制的目標是讓您可以在某個範圍內更好地睡眠和休息、更輕鬆地呼吸、可以儘快開始走動、更早一些開始進食。 這目標很重要，因為它有助於預防血栓和肺炎等併發症。步行還有助於恢復腸道功能，讓您踏上康復之路。

手術後活動

避免挪動身子及長時間躺在床上會導致併發症，如血栓、褥瘡和肌肉無力，這會阻礙您的康復。

手術過後，您的腸道可能會短時間停止蠕動。 在這種情況下，您可能會感到噁心和腹脹，這可能會延長您的康復時間。 頻繁步行和嚼口香糖可避免這種情況出現。

何時開始挪動身子或坐起?

您可以在醒來後立即開始挪動身子，但最好都是慢慢地進行。因此，您應該先從一些基本的腿部鍛煉開始，例如先扭動腳趾、伸直雙腿和轉動雙腳。 每半小時做一次，每次幾分鐘，它會幫助您更快地站起來。 如果這會引起疼痛，請停止並告知您的護士或醫生。

術後 3 至 6 小時：

您或許可以在手術當天坐在床邊甚至椅子上。 您的護士會幫助您，尤其是第一次在床起來。 如果您感覺良好，您也可以走幾步。 重要的是有人一直在旁邊隨時協助您，因為您可能會感到虛弱且站立不穩。

術後第一天：

術後第一天，目標是起床最少 3 到 4 次，並在走廊來回步行。我們也期望您坐著進食。開始的時候，有人會幫助您，直到您的體力恢復能自己起來。

呼吸練習：

在手術後能夠深呼吸以防止肺部感染很重要。 護士們會給您展示一些有用的呼吸練習。 在您看電視時，每當廣告的時段，深呼吸幾次也是一個很好的建議。 在您醒著的時候，每小時至少練習 5 至 10 次這些簡單的呼吸練習。

手術後：問題

術後的飲食： 何時開始進食？

ERAS 計劃可以讓您在手術後當天開始您的飲食。 一旦您在 PACU/恢復室醒來並清醒，您可以喝少量清澈液體。

1. 您的醫生決定什麼時候是適合讓您開始飲用液體。 一般而言，您的靜脈輸液將在手術後 6 小時內停止，或者在您可以耐受飲用至少 300 毫升的透明液體後停止。
2. 如果您沒有感到任何噁心並且您的腹部沒有膨脹/腫脹，在外科醫生的酌情決定下，您可以慢慢恢復正常飲食。 一般都是先吃一些清淡的食物，比如烤麵包和餅乾，然後再吃更多的固體食物。 如果您感到飽脹或腹脹，則無需進食。 更重要的是讓自己多補充水份。
3. 您的醫生可能要求您在手術後，吃點從家裡帶來的口香糖，每天咀嚼 3 次，每次 30 分鐘。

導尿管：何時除去導尿管？

在大部分手術後，導尿管將從患者醒來之前在手術室中被移除。

對於更複雜手術的患者，我們會在術後72小時內移除您的導尿管，除非您因疼痛而需要接受硬膜外麻醉。

移除導尿管後，您可以如常去浴室排尿。您可能需要 6 至 8 小時才能感到需要排尿，這是正常的。

導尿管留置時間超過必要所需會導致尿路感染。尿路感染的症狀包括：

排尿疼痛、尿頻、膀胱即使排空仍感覺需要排尿、發燒和身體一側疼痛。如果您出現任何這些症狀，請立即告知您的護士或醫生 。

出院

我何時回家？

要做好出院準備，您必須完成下列所有事項：

- 口服止痛藥能有效控制疼痛
- 能夠攝入足夠的液體以保持身體的水分

如果疼痛已得到很好的控制並且您喝水充足，您就有可能在手術之後一天出院回家；否則，您還要在醫院接受觀察，直到達成這些目標。

一般來說，出院前沒有規定您要排氣或排便

注意：

請妥善安排從醫院到家的交通和居家護理。

我的筆記