

## 手術後增強康復指南 剖腹產

本小冊子是麻省總醫院(MGH - 英語簡稱)之手術後增強康復 (ERAS) 計劃的一部分。ERAS 及剖腹產手術後增強康復(ERAC - 英語簡稱) 是一種標準做法, 適用於在Mass General Brigham 系統及其附屬醫院接受這醫療程序的患者。

隨附的資訊旨在幫助您了解剖腹產並為此而作準備。請在手術前查閱內容及詢問您的外科團隊任何問題。

ERAC 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。

本計劃的每個階段都是為了減少疼痛, 避免併發症, 允許更早恢復進食和活動, 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？

### 剖腹產前幾週

- 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恢康復。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。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**安排一個人在你入院和出院的時候陪伴你。預先在家做好準備有關您在手術後回家的事情。確保有足夠的食物和用品。你應該能夠像往常一樣步行，進食和照顧自己，但你最初可能需要家人或朋友的額外幫助，特別是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。

### 剖腹產前 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），納丙酮（品牌名稱 - Aleve, Anaprox, Naprosyn)和塞勒科西布（品牌名稱 - Celebrex)。
- 除非您的外科醫生建議替代劑量，否則**停止**服用 **325 毫克阿斯匹林**。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，**告知您的外科醫生**。

### 剖腹產前 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 或其他清澈液體。

## 剖腹產前 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的檢測，而結果呈陽性，請按照外科醫生辦公室提供的 (CHLORODHEXIDINE)消毒皂液和 MUPIROCIN 軟膏的使用說明。如果您需要進一步檢測，醫生會通知您。

## 剖腹產前 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（理想情況下，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。

### 晚上十時

- **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（清澈，不含果肉） 例子：蘋果汁，蔓越莓汁，葡萄汁</li> <li>➤ Gatorade佳得樂運動飲料（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>

## 上床睡前

- 喝 20-24 盎司 Gatorade 佳得樂運動飲料（紅色不可）

## 剖腹產當天

- 如果您的外科醫生建議，請在早上使用 Chlorhexidine 消毒皂液清洗。
- 手術前不少於 2 小時，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：
  - 霧化吸入劑或眼藥水
  - 持續正壓呼吸機、面罩、軟管

## 從手術前 4 小時開始，並且在手術前不少於 2 小時完成或停止

- 飲用 20 盎司 Gatorade 佳得樂運動飲料（紅色不可）

## 手術前不少於 2 小時

- **完全停止喝飲料。**  
不要喝什麼，否則手術將被取消。
  - **如果您患有糖尿病**，您的血糖低或開始感到低血糖的症狀，請飲用含糖的清澈液體，例如蘋果汁，葡萄汁或普通蘇打水。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 清洗徹底，有助預防術後感染。

- 如果您對 Chlorhexidine 過敏，請勿使用。如果過敏，請與您的醫生討論如何改用抗菌肥皂。
- **不要**在臉部、頭部或生殖器上使用 Chlorhexidine。
- **避免**在腹部或腹股溝剃刮。
- 第三次淋浴後（手術當天）**不要**塗上粉末、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** 消毒皂液替代常規肥皂。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 **Chlorhexidine**。
5. 從頸部向下洗滌。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. 輕輕洗滌身體 5 分鐘。
7. 在沖洗之前，讓 **Chlorhexidine** 消毒皂液留在皮膚上免濕透 1 分鐘。
8. 重新開水源，沖洗乾淨，然後用乾淨的毛巾輕輕拍乾。