

## 手術後促進康復指南 醫療程序後促進康復(介入性放射成像科) ERAP(IR)

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 及醫療程序後促進康復(ERAP - 英語簡稱) 是一個標準指引，適用於在 Mass General Brigham 系統及其附屬醫院接受醫療程序的患者。

本指南所載的資訊旨在幫助您了解並為該醫療程序做好準備。請在該醫療程序前細仔閱讀，並且向為您進行該程序的團隊詢問任何問題。

ERAP 旨在讓您在接受該醫療程序前和後積極參與康復，總體目標是讓您獲得更好的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，改善醫療程序後的康復，縮短康復時間及/或減少住院天數。

在您的幫助下，我們可以實現這些目標。

進行該程序的醫護人員的姓名：

進行該程序的醫護人員的電話號碼 **617-643-IRAD (4723)**

## 您能夠做些什麼？

### 醫療程序前幾週

- 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康復。這可能包括運動、冥想、瑜伽等等。
- **吃** 混合的健康食品。
- 強烈建議您在該程序前至少 **3 週完全停止抽煙**。這將降低在該醫療程序期間和之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。預先在家做好在該醫療程序後回家的安排。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，特別要避免在接受該醫療程序後立即進行耗體力的任務，例如洗衣、清潔、雜貨店購物等。

### 醫療程序前 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
- **停止使用非類固醇抗發炎藥 (NSAIDs)**，除非您的醫護人員另有建議。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)。
- **停止服用 325 毫克阿斯匹林 (Aspirin)**，除非您的醫護人員建議更換劑量或按照您的心臟科醫師的指示。您可以繼續每天服用 81 毫克阿司匹林，並可以在該程序當天的早上服用。
- 如果您服用 Xarelto、Coumadin、Plavix、Eliquis 或任何其他抗凝血劑，**請告知為您進行該程序的醫護人員**。

### 醫療程序前 3 天

- **保持體內水分充足**。在該程序前的 72 小時內，請務必經常喝水、飲用佳得樂 /Gatorade、寶萊德/Powerade、Pedialyte、ClearFast 或其他您能承受的清澈液體。

### 醫療程序前 1 天

- 在該程序前至少 **24 小時**（最好是一個月）**避免**飲酒。
- 遵循為您進行該程序的醫護人員所規定的飲食。如果您沒有規定的飲食，請如常吃喝。
- 我們建議您使用日常的長效胰島素（例如：**Novolin, Humilin**）的一半劑量，但請先諮詢開胰島素處方的醫生的意見，並遵循其醫囑。
- 確保體內水分充足。
- 可以吃早餐，午餐和晚餐。

### 晚上 10 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（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 (<b>Gatorade</b>)（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>➤ 乳製品飲料/ 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>

## 醫療程序當天

- 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

## 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，否則您要接受的醫療程序將被取消。
  - **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，不如延後該醫療程序。**
    - 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。