

手術後促進康復指引

甲狀腺

這小冊子是麻省總醫院 (MGH – 英語簡稱) 所推行手術後促進康復 (ERAS – 英語簡稱) 計劃的其中一環。此 ERAS 計劃是 Mass General Brigham 旗下醫院和附屬醫院內對所有外科手術患者的標準常規。

冊子內的資訊旨在幫助您明白及為將要接受的手術做準備。請您在手術前詳閱及向外科醫生團隊提出任何疑問。

ERAS 計劃旨在讓您積極投入術前的預備和術後的康復，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。

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，儘早恢復進食和活動，改善術後的康復，以及減少您需要留院的天數。

在您的協助下，我們可以一起實現這些目標！

您的手術醫生的姓名：

您的手術醫生的電話號碼：

如何協助

手術前數週

- 持續每天做或考慮開始進行**放鬆和壓力管理操練**，眾所週知，它可以增強身體的免疫力並有助於康復。這可能包括健身運動、冥想、瑜伽等。
- **進行混合式健康飲食**或按照您的手術醫生所指定的具體飲食方法。
- 我們強烈建議您在手術前最少**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。
- **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、市場購物等。

手術前 7 天

- **停止服用維生素 E 補充品**。
- **停止服用所有草藥補充劑**，特別是磷蝦、蒜頭、銀杏和魚油。
- **停止服用非甾體抗炎藥(NSAIDs – 英語簡稱)**，除非手術醫生另有指示。NSAIDs 包括，但不限於布洛芬/ibuprofen (Advil, Motrin)，萘普生/naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn) 和塞來昔布/celecoxib (Celebrex)。
- **停止服用 325 毫克的阿司匹林/Aspirin**，除非手術醫生建議您服用別的劑量。
- 您可以繼續每天服用81毫克的阿司匹林/Aspirin，及可以在手術當天早上服用。
- 如果您服用 Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis 或任何其他抗凝血劑，**通知您的手術醫生**。

手術前 3 天

- **保持體內水份充足**。手術前 72 小時，確保您常常飲水、佳得樂/Gatorade、Powerade, Pedialyte 電解質水, ClearFast 或其他清澈液體。

手術前 2 天

- 繼續保持體內水份充足
- 確保您在手術當天早上手頭有 **20盎司佳得樂/Gatorade (不可以紅色)**。

手術前 1 天

- 在手術前至少24小時 (最理想是一個月) **避免**飲酒。
- 遵從您的手術醫生所指定的飲食餐單。如果沒有，請您如常吃喝。
- 確保體內水份充足。
- 可以吃早餐，午餐和晚餐。

晚上10 時

- **整個晚上繼續喝清澈液體以保持體內水分充足。** 從現在開始，只喝**清澈液體**

繼續	停止
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 水 ➤ 果汁 (清澈及沒有果肉) 例如：蘋果汁、蔓越莓汁、葡萄汁 ➤ 佳得樂/Gatorade (不可紅色) ➤ 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 ➤ 豆奶 ➤ 堅果奶，如杏仁奶 ➤ 橙汁

睡覺前

- 飲用 **20-24 盎司佳得樂/Gatorade (不可紅色)**

手術當天

- 直到預定抵達時間不少於 2 小時前為止，您可以飲用清澈液體(見上頁的列表)。
- 呷一兩口開水服用經批准的藥物。
- 如果您使用以下物品，請帶去醫院：
 - 吸入器或眼藥水
 - 您的CPAP持續正壓呼吸機、面罩、軟管
- 喝 20 盎司佳得樂/Gatorade (不可紅色)飲料。確保在預定抵達時間至少 2 小時前喝完。接著不要喝任何飲料。

在預定抵達時間不少於 2 小時前

- **完全停止喝飲料**
 - 完全不要喝什麼，否則您的手術將被取消。
 - **如果您有糖尿病** 而且您的血糖是低或您開始感到有低血糖的症狀，飲用含糖清澈液體，例如：蘋果汁、葡萄汁或普通蘇打水。如果未見效，飲用或進食任何可以提升您的血糖的飲料或液體。
 - **推遲您的手術比忽視低血糖要好。**
- 如果您忘記飲用清澈液體，不要緊。在這時刻不要喝任何飲料，您到了醫院後，我們將會經靜脈導管給您清澈液體。