



YUAN®
YUAN'S GENERAL
HOSPITAL

阮綜合醫療 阮綜合醫院
社團法人 YUAN'S GENERAL HOSPITAL

消化道
手術

怡樂適 (ERAS)

術後加速康復療程
衛教手冊



這本手冊內容對您非常重要

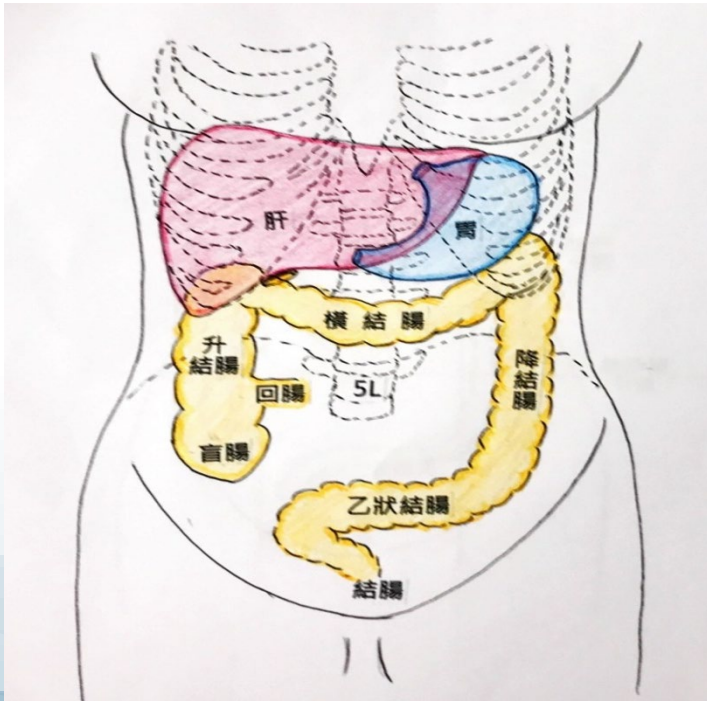
請在您接受手術之前先詳細閱讀這本手冊
它提供您加速手術後恢復的相關資訊
並在住院前來門診及住院時，攜帶這本手冊

阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院
醫院地址：802高雄市苓雅區成功一路162號

您將要接受消化道手術，這本手冊將幫助您完成一系列準備，並提供訊息以回答您可能遇到的問題。

關於消化道手術

腹部消化道手術相關的器官很多，包括胃、小腸、肝臟、膽囊、胰臟、脾臟，大腸及直腸....等，手術原因可能是癌症，也可能是其他良性病灶。若疾病情況許可，大部分的手術會使用腹腔鏡進行，只需要切開很小的傷口，即可放入攝影機和器械在腹腔內進行手術。您的外科醫師會向您說明開刀的風險，以及術後是否有特殊情況需要做造口。



什麼是怡樂適 (ERAS)

怡樂適(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) , 中文為「術後加速康復療程」, 包含標準化的照護指南、早期進食和早期活動的日常具體目標, 讓接受手術的病友在整個醫療的過程中, 減少因手術引起的生理心理壓力、減少術後疼痛, 進而享有舒適感受、快速恢復, 減少手術的併發症, 儘早回歸正常的生活。這樣的療程, 需要您和我們醫療團隊一起努力配合。

手術治療照顧三個階段：手術前 → 手術 → 手術後

一、手術前

1. 麻醉諮詢

在手術之前, 我們會為您安排麻醉醫師諮詢, 以下面談:

- ✚ 討論您的疾病史、使用的藥物、檢驗報告
- ✚ 說明您在手術中接受的麻醉方式
- ✚ 解釋術後止痛可能的方式及對於促進術後恢復的好處
- ✚ 篩檢有無心血管或呼吸方面的問題

2. 藥物諮詢

透過雙向訪談, 藥師為您檢視/評估日常使用藥物(含中藥)、抗凝血藥、保健食品及確認藥物過敏史, 進行用藥說明及合宜的術前停藥建議, 並照會醫師依您的疾病狀況



確認可停藥時間。

3.復健運動需求之評估

手術前，復健師會根據您的體能狀況作系統性評估，並給您適合的手術前運動建議及衛教。您的全力配合，將可以縮短手術後身體恢復所需的時間。

4.營養狀態評估

手術前，營養師會根據您的營養狀況(抽血報告)，提供您在等待手術期間的飲食建議，並定期追蹤您的營養狀況，期許您在手術前調整合宜的營養狀況。

5.呼吸治療師評估

手術後或呼吸運動功能不良常造成肺部的併發症，如肺塌陷或甚至呼吸衰竭。若及早介入給予深呼吸訓練的適當處置，不但能減少肺部受到傷害，更可改善病況進而縮短住院時間。

6.戒菸評估

菸與癌症、心血管疾病、慢性阻塞性肺疾病等皆有相關性，對手術前麻醉風險及術後併發症也是有極大的相關性，例如：增加血栓形成、傷口癒合差等，若能在術前戒菸 4~8 週可降低手術前後風險。

7. 盥洗注意事項

- ✚ 手術前一日，請使用醫院提供的抗菌清潔液沐浴，尤其是清洗手術部位，以預防感染。
- ✚ 術前當日早上記得一定要刷牙，以降低術後肺炎發生的機率，但不可把水吞下。

8. 手術前的飲食

- ✚ 大腸直腸手術前三天，可能需服用低渣飲食，請遵照醫囑執行。

二、手術當日

1. 您的主治醫師會依據病況為您施行最適當的手術方式。
2. 護理師會提醒您手術前 2 小時，將醫囑開立的 ERAS 餐(飲沛營養配方)飲用完畢及服用手術當日「可服用藥物」。

(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)

三、手術之後

1. 恢復室

手術結束後，您將會至恢復室休息並觀察甦醒狀況，多數病人會在此停留約 1 至 2 小時。

2.病房

- ✚回病房清醒後即可嘗試坐起、喝水，經醫師同意後由護理師給您服用當日停用的藥物。半身麻醉者需依醫囑躺臥達規定時間後再坐起。
- ✚請您詳實記錄經口進食量及各種排出量(含大、小便)。
- ✚以每小時約 10 下的速度使用深呼吸練習器(Tri-flow)，每天至少 3 次，以保持肺部擴張。
- ✚術後依醫師醫囑，護理師會在疼痛可忍受或是疼痛指數小於 4 分時，讓您坐在床緣或是床上翻身(至少 10 分鐘)，以避免肌肉酸痛。
- ✚手術傷口需保持乾燥，勿弄濕，如有出血滲濕，請立即告知護理師。
- ✚手術後有時會留置鼻胃管、尿管及引流管，當您翻身或下床活動時，需注意避免管路脫落。

3.手術後噁心及疼痛控制

- ✚若感到噁心或有嘔吐，請告知護理師，我們會盡力幫助您減輕症狀。
- ✚手術後適當的疼痛處理，對您的術後恢復是非常重要的

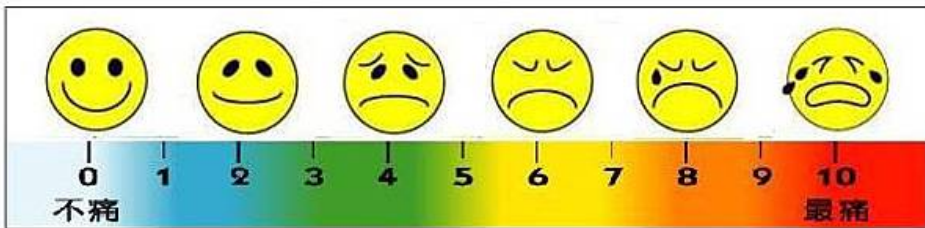
的，若控制得當，您便可以進行深呼吸、咳嗽或盡早下床活動。

✚ 我們會在您感到疼痛前採取預防性的止痛。此種治療方針可有效減少您在手術後的嗎啡使用量，進而大幅減少嗎啡類藥物的副作用（如便秘、嘔吐、頭暈、皮膚癢、精神倦怠）。

✚ 若您在手術前有長期在使用止痛藥，請告知醫師，將會為您調整並提供最佳的止痛方式。

疼痛臉譜評分量表(0分=完全不痛；10分=最痛)

疼痛評估量表



4.術後第一天

✚ 護理師將定期例行性評估您的排氣與否、疼痛指數（1-10分）及是否噁心、嘔吐。

✚ 我們將保留點滴，但減少輸液量，因此您應可經口喝水或吃營養師為您調配合的餐點，如：蒸蛋、絞肉粥。

(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)

- ✚請您持續詳實記錄由口進食量及排出量。
- ✚持續使用深呼吸訓練器(Tri-flow)，每小時 10 下的速度，至少每日三次。
- ✚若疼痛分數小於 4 分，請您在護理師或家屬協助下盡量下床活動，如：坐至床緣（至少 10 分鐘）、下床至床邊座椅數次、行走至廁所等活動。
- ✚護理師會為您確認引流管的位置及功能，與敷料固定的密合度；並詳細紀錄，以提供醫師拔除管路之依據。
- ✚由醫師視情況決定是否將導尿管移除。

5.術後恢復期

- ✚護理師會向您解釋傷口感染的症狀以及教導如何進行傷口護理。
- ✚若恢復情況可以，我們將於此時移除導尿管。
- ✚我們將讓您完全由口進食，但保留靜脈留置針。由營養師為您製備合適的餐點，如鹹粥、麵食、麥片粥、濃湯等半流質食品。**(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)**
- ✚持續使用深呼吸訓練器(Tri-folw)，每日三次、每次 10 下。
- ✚若疼痛指數小於四分，您一日至少需在協助下下床行走三趟。若能力許可，應嘗試自行活動。

- ✚ 護理師將定期例行性評估您的排氣與否、疼痛指數 (1~10 分)、噁心嘔吐與否。
- ✚ 復健師、營養師、呼吸治療師、藥師及各團隊人員會持續追蹤評估，幫助您快速復原。

居家照護

- ✚ 請保持傷口乾燥，當紗布脫落或傷口弄濕時，才需要換藥。
- ✚ 返家後仍需持續執行住院期間所教導的復健運動，漸進式增加活動量，並避免過度提重物、跑步及跳躍。
- ✚ 多食用高蛋白及維生素 C 的食物，如：魚、肉、深色蔬菜等，可以促進傷口癒合。



感謝您選擇阮綜合醫院，我們非常重視您的健康和醫療照護，出院後若有任何疑問，請您與護理站連絡。

NOTE 筆記：

* 關於我的手冊 *

病友姓名：

醫師姓名：

預定住院日期：

預定手術日期：

電話總機：07-3351121 星期一至星期五08:00-17:30

單位	分機
總機	9
住院中心	3015、1363
麻醉諮詢	2351、1571

單位	分機
藥物諮詢	1630、1631
12C病房	1276



照護 團隊

感謝您選擇阮綜合醫院，我們非常重視您的健康和醫療照護，消化外科怡樂適團隊將盡心盡力提供您最好的照護！團隊包含了主治醫師、專科護理師、護理師、復健師、營養師、藥師、呼吸治療師、戒煙衛教師及個案管理師。