



YUAN®
YUAN'S GENERAL
HOSPITAL

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

子宮內膜
癌手術

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

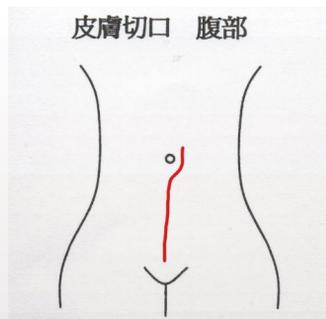
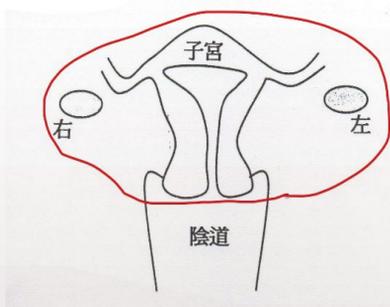
當您將要接受婦癌完整分期手術，這本手冊將幫助您完成一系列準備，並提供訊息以回答您可能遇到的問題。

關於子宮內膜癌及手術治療

子宮內膜癌好發於 40-60 歲婦女，但近年來有年輕化的趨勢。一般症狀為停經後不正常的陰道出血，未停經者則是出現經血過多或是不規則出血情形。疑似子宮內膜病灶的婦女，需透過子宮鏡施行子宮內膜擴刮術，取得子宮內膜組織做病理檢查，來確定診斷。子宮內膜癌手術主要包括全子宮切除及雙側輸卵管卵巢切除、雙側骨盆淋巴結摘除合併主動脈旁淋巴結摘除、腹腔內灌洗液的收集，再次進行病理細胞學檢查，才能確定完整的癌症分期，擬定後續的治療決策。您的醫師會跟您說明及討論。

手術易視圖

手術方式：子宮全摘除手術合併雙側附屬器摘除併骨盆腔淋巴摘除術、主動脈旁淋巴切除及大網膜切除手術



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。

8.手術前的飲食

✚ 手術前一天採清流質飲食，避免高纖維食物及牛奶。

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，將給予 ERAS 餐(飲沛營養配方)飲用完畢及服用手術當日「必需服用的藥物」。

(★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 小時。

2.病房

✚ 清醒後鼓勵深呼吸、咳嗽，手術後當天可在床上翻身促進排氣，隔天依病患之體力可嘗試坐起床邊或下床。

- ✚ 手術後會留置尿管及引流管，當您翻身或下床活動時，需注意避免管路脫落。
- ✚ 手術後依病患病況，經由醫師同意可嘗試喝少量開水及必須服用之藥物。
- ✚ 護理師會例行性評估您的傷口疼痛指數(1-10分)、排氣與否及腸道不適反應(如噁心、嘔吐)。



疼痛臉譜評分量表(0分=完全不痛；10分=最痛)

- ✚ 若排氣後需告知醫護人員再由醫師評估是否可進。可開始進食後，蛋、豆、奶類及產氣食物會產氣造成腹脹，故暫不食用。
- ✚ 請您詳實記錄經口進食量及各種排出量(含大、小便)。
- ✚ 手術後我們將保留點滴輸注，但會逐漸減少輸液量給予，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)
- ✚ 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，以保持肺部擴張。

- ✚ 手術後依醫師醫囑，護理人員會偕同家屬協助您床上翻身及床上坐起，或協助起身坐於床緣(至少 10 分鐘)，促進腸道蠕動排氣及肺部擴張。
- ✚ 手術傷口束腹帶使用，傷口需保持乾燥，勿弄濕，如有出血滲濕，請立即告知護理師。
- ✚ 護理師會為您確認引流管的位置及功能，敷料固定的密合度並詳細紀錄引流量，以提供醫師拔除管路之依據。
- ✚ 手術後採漸進方式下床，護理人員會依醫囑移除尿管，在尿管移除後自行解尿，如有頻尿、解尿困難情形，應立即告知護理師。
- ✚ 下床活動前需先穿著彈性襪(增加組織壓，減少淋巴液的產生；起床後抬腿 20 分鐘後再穿上彈性襪，以避免淋巴水腫，一天至少 8 小時；夜間睡眠可脫下彈性襪休息)

3. 手術後噁心及疼痛控制

- ✚ 手術後退麻醉藥時或若使用止痛劑，有感噁心或嘔吐情形，請告知護理人員，我們會盡力幫助您減輕不適症狀。
- ✚ 手術後適當的疼痛處理，對您的術後恢復是非常重要的，若控制得當，您便可以進行深呼吸運動或盡早下床活動。
- ✚ 我們會在您感到傷口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)。

- ✚ 若您在手術前已有長期使用止痛藥習慣，請於麻醉照會時告知麻醉科醫師為您調整及提供最佳的止痛方式。

4.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。
- ✚ 護理人員會例行性評估您的傷口疼痛指數 (1~10 分)。
- ✚ 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。
- ✚ 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:高蛋白飲食、半流質食品。
(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)
- ✚ 復健師會教導您復健運動如：深呼吸及上下肢關節肌力運動，以利保持肺部擴張及體力恢復。
- ✚ 持續使用深呼吸訓練器(Tri-folw)，每小時 10 下的速度，至少每日三次。
- ✚ 復健師、營養師、呼吸治療師、藥劑師及各團隊人員會持續追蹤評估，幫助您快速復原。
- ✚ 護理師會為您確認管路位置及功能與敷料固定的密合

度；並詳細紀錄引流量及顏色提供醫師拔管之依據。

- ✚ 手術後第七天傷口會拆半線、手術後第 8 天傷口會拆全線。

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。
- ✚ 4-6 週內盡量勿提重物及做劇烈運動。
- ✚ 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。
- ✚ 因骨盆淋巴結摘除，淋巴循環較差，術後宜穿彈性襪至少兩年以上。



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
8B 病房	2871 - 2874



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。