

悉尼西区卫生服务区的 手术后加速恢复 *Enhanced Recovery After Surgery Journey at Western Sydney LHD*

我们明白您也许对将进行的手术感到紧张，您可能有许多疑问。在以下的短片中，您将会看到一家悉尼西区卫生服务区的医院。短片会解释手术当天将会发生什么事，以及我们能怎样帮助您在手术后尽快恢复。

入院前

您需要在手术前先到入院前诊所做手术前评估。您可以请一个家人陪同。如果英语不是您主要的语言，您可以请工作人员预先帮您安排口译服务。请记得带上您正服用的所有药物、检查报告和其他相关材料，我们好仔细评估您的情况。

护士会先测量您的心跳、血压、血氧饱和度，如果您有糖尿病，也会测量您的血糖水平。护士也会量您的身高体重。视您的健康状况而定，护士可能会为您做心电图及肺功能测试。

接着，您会与麻醉师和外科医疗团队见面。医生会问一些与您的病例相关的问题，并为您做身体检查。他们会向您解释各种麻醉选择，以及与您的手术相关的事，他们也会回答您的问题。会诊之后，医生或许会请您做进一步的检查或血液测试。会诊期间，医生将仔细留意您服用的药物，并提供口头或书面的嘱咐，让您知道手术前应该如何处置您的药物。

如果您吸烟，我们强烈建议您尽快停止吸烟，停止吸烟能大大提高您的肺功能，同时降低手术后出现并发症的风险。您可以获得许多帮助戒烟的资源，请随时和医护人员讨论协助戒烟事宜。

您可能会收到一些有关手术的册子，帮助您进一步明白您将接受的手术以及术后护理的信息。

我们强烈建议病人尽可能在手术前一天至少做**30分钟**的锻炼。锻炼能让肌肉强壮，加快恢复的速度。手术前也应该充分休息、睡眠充足。

您应该在手术前摄取健康、蛋白质充足的饮食，并减少或停止饮酒。在某些情况下，我们可能建议您饮用补充蛋白质的饮品。如果您体重超标或过轻，我们也建议您先咨询您的家庭医生或营养师。

手术前一天，我们会给您一个电话号码让您打电话确认第二天要到医院的确切时间。手术前一天应摄取充足的水分，并遵照手术前指示。

病人接受全身麻醉之前需要禁食。病人一直到麻醉前六小时之前都可以吃不油腻的固体食物。我们鼓励病人在出门前两个小时之前喝清澈的饮料或水。

无论接受哪种手术，除非麻醉师或外科医生另有嘱咐，否则应按医嘱服用所有必要的药物。如果您有任何饮料方面的限制，请咨询我们的医生。病人可以饮用以下清澈饮料：清澈的苹果汁、黑咖啡、水、运动饮料。

手术

手术当天，请带备屏幕上显示的物品。

为了降低伤口感染的风险，我们建议您在手术前一晚用抗菌皂或无刺激性皂彻底清洁淋浴，手术当天早上再清洁淋浴一次。手术当天，请直接到外科门诊手术入院办公室。您可以请一（名）家人或朋友陪同，（如果可能的话），这名亲友在手术期间帮您保管个人物品，并在手术后将物品带到您的病房。如果（不方便），医院的工作人员可以替您将您的物品送到病房。

接着，围手术护士将与您见面，确保您的身体状况适合接受手术。护士会仔细核对您的个人信息，然后给您戴上医院的身份辨识手腕带。

护士会请您穿上医院的长袍和戴上手术帽。护士也可能让您穿上弹性丝袜，以改善下肢的血液循环。

外科医生将与您见面，如果您有任何关于手术的问题，外科医生也会为您一一解答。医生会向您解释您将接受的手术，如果您还未签署手术同意书，医生也会请您在同意书上签字。如果有需要，医生会在将手术的身体部位标记注明。

手术前，负责麻醉的其中一位麻醉师将与您见面。麻醉师会为您做检查，问您几个问题，以确定您是否适合接受手术。麻醉师会向您解释麻醉与疼痛管理的不同选择，以及术后麻醉药效的时间。麻醉师会回答您的问题。准备好以后，您就会被带到手术室；陪伴您的亲友可以送您至手术室门口。

围手术护士会在麻醉室与您见面，并请您再次确认您的身份以及将接受的手术。这么做也许像是重复做同一件事，但是为了降低出错的可能性，我们必须在入院接受手术期间的每个阶段都向病人再次确认这些信息。

然后，麻醉师会为您挂上点滴，以静脉注射的方式输送麻醉剂。

医生对您进行麻醉和手术后的疼痛管理时，可能会将一些药物注射到您的背部。这么做之前，可能先给您服用镇定剂或先进行局部麻醉，以减轻药物注射时的不适感。

有时，医生可能在超声波的辅助下植入周围神经阻滞，以麻醉手术的部位。

医护人员会在对您进行麻醉之前先设置（监测）设备，以便手术期间监控您的生命特征。

手术开始前，手术团队的每个医护人员都会暂停手边的工作，核对安全备忘清单，以确认所有人都准备就绪，并且都知道您的必要信息。

麻醉师会在手术全程仔细监测您的生命特征。麻醉师具有丰富的专业知识，是确保病人安全、减轻病人疼痛的专家。我们也会在手术期间留意为您保暖，以降低伤口感染的风险。

恢复

手术结束后，手术团队的每名医护人员会再次核对清单，以确认所有人都清楚明白您在恢复方面的需要。大部分的病人在手术结束后都会被送到恢复室，除非他们接受的是心脏外科手术，或者在手术后需要接受重症加强护理监视。

由麻醉药的影响下苏醒过来的期间，我们给您进行氧气疗法。恢复室里的医疗人员和麻醉师会在您被送去普通病房或重护病房之前仔细观察您一段时间。如果您感觉疼痛或恶心，医护人员会给您适当的药物。

这时，您的配偶、伴侣和亲人即可询问您将被送至哪个病房。我们知道他们非常关心您的情况，但是当医护人员在这段关键时期全力照顾您的健康时，我们希望他们能够配合，感激他们的耐心。

住院期间，外科医疗团队每天都会检视您的恢复情况，以确保恢复状况良好。手术后出现一定程度的不适感是正常的，如果有需要，我们的疼痛管理团队会与您做进一步的咨询。

手术后的恢复期长短将视手术的种类和个人体质而有所不同。（有些方法能够）加快身体恢复的速度。

病人于手术后躺卧于床上时，肺底部可能无法完全扩张，因而增加罹患肺炎的风险。我们强烈建议您经常做深呼吸练习，让肺部有机会扩张，例如每小时使用刺激性呼吸量测定器练习深呼吸数次。

我们强烈建议您尽可能坐立起身和下床走动，（以恢复肌力），并降低手术后出现并发症和腿部及肺部血栓塞的风险。如果您觉得自己无法稳健的起身，护士和理疗师能在这方向你提供协助。

营养均衡的饮食对手术后身体恢复至关重要。我们的饮食计划都经过精心规划，向病人提供所需的营养。如果您吃不惯医院提供的食物，我们鼓励您让家人从家里带食物给您。如果我们认为对您的恢复有帮助，我们可能将您转介给医院内的营养师提供进一步协助。

出院时，医护人员会给您出院通知书以及出院后需要医生跟进的相关嘱咐。我们会给您出院后需要的药物，如果您有需要使用医疗设备，我们也会向您提供相关信息。如果有需要，我们的辅助医疗团队会上门拜访，协助您从医院过度到家中。

感谢您观看这部短片。祝您在手术旅程的每个阶段都顺利。如有任何疑问，请随时与护理人员联系。希望您能向我们提供您的反馈，帮助我们不断改善为您提供的医疗服务。