

手術前後衛教指導 (ERAS)

■ 手術前注意事項

- 為了使手術順利及預防傷口感染，請您於手術前一日洗頭、洗澡（肥皂），必要時我們會為您做手術部位的皮膚準備（包括清潔、消毒手術部位）。
- 請多加練習醫護人員所指導您的「深呼吸與有效咳嗽、翻身及肢體活動」，這將對您於手術後痊癒和肺部恢復良好功能有所助益。

深呼吸：屈膝、放鬆腹部肌肉→自鼻吸氣直至腹部向外膨脹→噤嘴呼氣同時收縮腹部肌肉。

有效咳嗽：深呼吸1-2次（小枕頭或雙手指交叉按住傷口）→深吸一口氣輕咳二次→再深吸一口氣→用腹部力量連續咳嗽兩次。
（此時可感到腹肌向內收而非乾咳）。

翻身坐起：左側躺，雙腿微屈→以上肢撐起上半身，同時雙腿轉向床緣下垂→慢慢坐起。

■ 飲食種類與限制

- 依照您手術的需要，護理人員會告知您開始禁食的時間：

早上手術者，請於前一天晚餐後，到睡前您還是可以吃點簡單食物，如麥片粥、白吐司、清湯麵等。

→ 清晨**02:00**後就應禁食，但可喝水或無渣飲料，如運動飲料，勿超400c.c.。

→ **06:00**以後完全禁食食物含水。

下午手術者，清晨**06:00**前，您可以吃個簡單早餐如麥片粥、蛋花粥、白吐司、清湯麵等。

→ 清晨**06:00**後，就應禁食，但可喝水或無渣飲料，如運動飲料，勿超400c.c.。

→ **10:00**以後完全禁食食物含水。

午夜後禁食

■ 手術後注意事項：

- 手術後由於麻醉藥的關係，術後先至恢復室觀察1-2小時，直到您穩定後，協助您推床返回病房休息。



■ 進食注意事項

- 經醫師或護理人員指示可於返室後 2 小時，可小口試喝水，請由少量水份攝取開始為促進您早日恢復，護理人員會依您手術種類，教導您手術後飲食種類。
- 多攝取高蛋白，(如魚、肉、蛋、奶類)，高維生素食物，促進傷口癒合。
- 手術後必須記得效深呼吸、咳嗽，以利您術後肺功能恢復。為了減輕您的疼痛，希望您能在舒適情況下多做深呼吸、咳嗽，會依您的需求並按醫囑給您止痛劑治療。
- 多攝取高蛋白，(如魚、肉、蛋、奶類)，高維生素食物，促進傷口癒合。

■ 疼痛處置

- 手術後若有疼痛不適可告知醫護人員處理，您也可選擇使用自控式止痛藥（相關資訊可諮詢麻醉科）。

■ 下床注意事項

術後深呼吸、咳嗽及翻身運動可促進腸蠕動、以利您手術後肺功能恢復減少肺部合併症及預防壓傷。

- 在醫護人員指導下依您恢復狀況漸進式下床。
- 抬高床頭呈坐臥或半坐臥或協助側臥再坐起。
- 坐起後若無頭暈等不適反應，可坐床緣5-10分鐘後再起身站立，利用輔具或由旁人協助下床活動。
 - 依您身體狀況逐漸增加活動量並適當休息。
 - 注意安全，若特殊情況仍需遵照醫師指示再下床活動。
- 保持敷料的清潔、乾燥，注意傷口有無滲血情形。

■ 緊急返院提醒

- 手術傷口或周圍持續腫脹或疼痛異常未獲緩解。
- 體溫升高 > 38 度，或傷口出現分泌物。

參考資料：

<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcmd/ctanatomy/clinical/kneeligamentinjury.html>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8921
- 制訂單位 / 日期：9B病房/109.07.27
- PFS-8100-235

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮