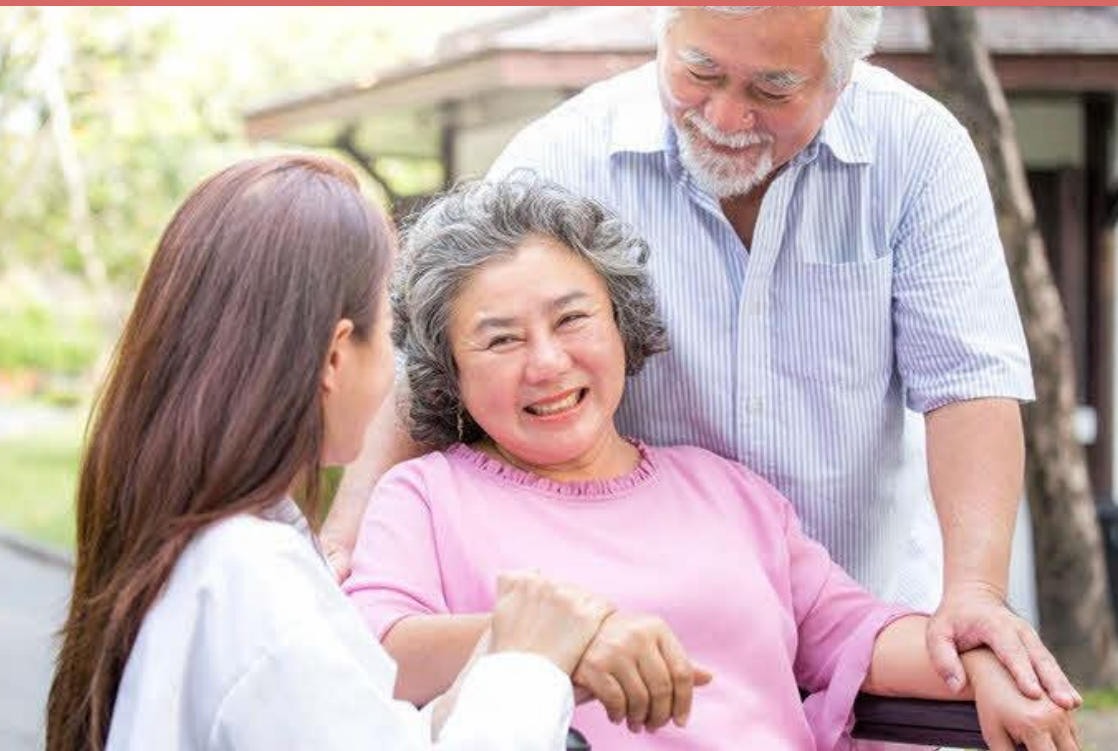


普通外科

患者手术后快速康复指南 (ERAS) – 结肠和直肠手术



本手册仅供以下患者使用：

患者贴纸



请注意

请在探访以下地点/医护人员时携带这本手册：



- 诊所 2A 或 2B
- PACE诊所/麻醉咨询
- 药房(2层)
- 营养师
- 物理治疗师
- 造口护士
- 日间手术中心
- 手术当天

日期：(_____)

目录

手术前

1	了解结肠和直肠手术.....	4
2	手术前的准备.....	5
	• 戒烟戒酒	
	• 保持活跃	
	• 健康饮食	
3	手术前辅导及评估 (PACE).....	8
4	粉末状营养补充剂.....	9
5	特殊配方的碳水化合物饮料.....	10
6	肠道准备.....	11

活动手册： 手术前准备

7	• 手术前2周.....	13
	• 手术前1周.....	13
	• 手术前5天.....	14
	• 手术前4天.....	14
	• 手术前3天.....	15
	• 手术前2天.....	16
	• 手术前1天.....	16
	• 手术当天.....	19

目录

手术后

9	会发生什么情况.....	20
10	饮食建议.....	21
11	恢复活动.....	22
12	缓解疼痛.....	23
13	造口护理.....	24

出院

14	出院.....	25
15	在家中康复.....	26
	• 食物与营养	
	• 控制疼痛	
	• 运动	
16	结肠癌支援小组.....	28
17	问题、疑难和并发症.....	30
18	患者可用资源.....	31

了解结肠和直肠手术



勤勉



敬业精神

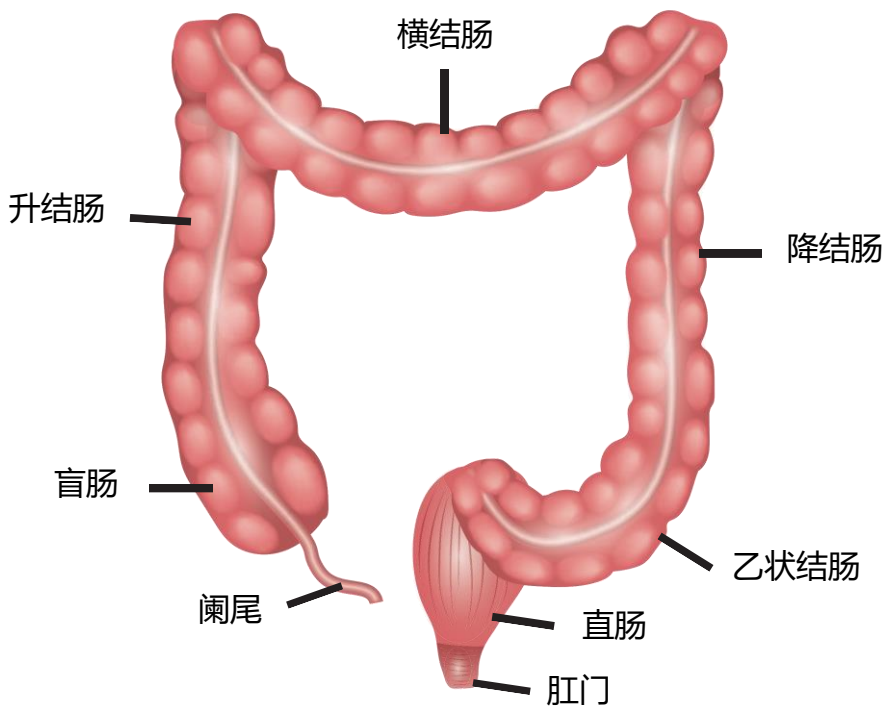


关爱

您的医疗团队将秉承勤勉、敬业和关爱的宗旨，
竭力确保您的结直肠手术安全。

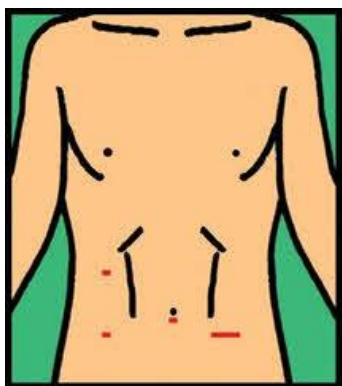
为了达到最佳效果，您必须了解并参与治疗过程。

您的手术包括切除病变的结肠或直肠。手术将由以下方式进行：

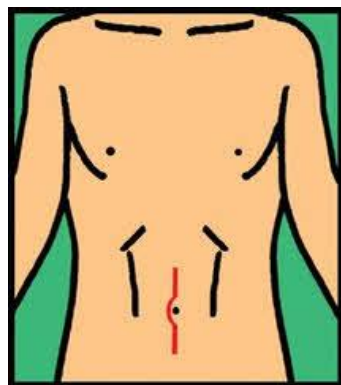


了解结肠和直肠手术

- 皮肤微创切口，用于锁孔手术或机器人手术，或
- 传统开刀手术，切口较长



锁孔手术



传统手术

- 手术后，您可能需要携带一个造口袋来收集粪便，这通常是临时性的。

如果您有任何疑问，请向您的医生咨询。

手术前的准备

戒烟戒酒

吸烟和饮酒可导致手术并发症。
请在手术至少4周前戒烟和停止饮酒。



吸烟的负面影响

- 降低心肺功能
- 降低身体愈合能力
- 增加并发症的风险



酒精的负面影响

- 可能会干扰麻醉
- 降低心肺功能
- 增加出血风险
- 增加以并发症的风险

手术前的准备

保持活跃



每天锻炼对保持身体强壮并为手术做好准备至关重要。请继续坚持锻炼或开始慢慢锻炼身体。



物理治疗师可以帮助您强身健体，为手术做好准备。

- 强烈建议每天进行30分钟的简单运动，如快走，慢跑或游泳。
- 保持活跃有助于您在术后更快地恢复正常活动。



请翻到第31页参阅“手术前物理治疗”手册

手术前的准备

手术前的饮食准备

您的身体需要充足的营养和能量来预备手术并从手术中康复。
您必须继续保持良好的饮食习惯。



摄入足够的高能量食物非常重要，例如：**米饭、面条、粥、面包和健康油脂。**



摄入足量的高蛋白食物非常重要，例如：**猪肉、鸡肉、鱼、牛肉、豆腐、鸡蛋、牛奶和豆浆。**



您的医生可能会开在营养饮料 (Oral Impact) 给您，在手术前服用。



请翻到**第31页**参阅“手术前健康饮食”手册

手术前辅导及评估 (PACE)



手术前辅导及评估 (PACE) 诊所
陈笃生医疗中心， B2层

您将在 PACE 诊所接受护士和/或麻醉师的
复查，以预备手术。

- 您可能会接受铁剂注射以提高血液中的铁含量。
- 若药物有任何改变，您将收到通知，特别是当您正在服用血液稀释药物。

粉末状营养补充剂

营养饮料（Oral Impact）



降低手术后伤口感染的风险



提高手术后伤口愈合能力和人体免疫力

如何食用营养饮料（Oral Impact）

我们会给您开大约 15 包 Oral Impact（数量可能根据患者的需要而异），在手术前5天每日服用。



- 将1包 Oral Impact 倒入250毫升(1大杯)温水中。混合均匀。立即饮用。
- 使用摇瓶可以帮助粉末溶解。

配方碳水化合物饮料

预载 (Vitaflo Preload)



在手术前禁食时，有助于减轻饥饿感



帮助您更快地康复，并可缩短住院时间

如何服用 Vitaflo Preload 营养粉

- 您应该会被开处1包 Preload 营养粉在手术当天服用。
- 手术至少2小时前服用 Preload 营养粉。



- 将1包 Preload 倒入 400 毫升水中。
- 搅拌均匀。立即饮用。
- 用量杯取适量的水。

肠道准备

清理结肠

如果您没有被告知要在手术前为肠道做准备，
请跳过此步骤。



清理结肠，减少手术过程中的污染



降低手术后出现严重感染和并发症的风险

肠道准备前服用药物

如果手术前需要进行肠道准备，按照医生的指示服用药物非常重要。

药物清单：手术前 1 天

2 包 PEG (Fortrans)	2x @ 7PM - 9PM 之间
4 片 of Bisacodyl	2x @ 12PM & 6PM
6 片 metronIDAZOLE 200mg	2x @ 1PM, 2PM & 10PM
6 片 Neomycin 500mg	2x @ 1PM, 2PM & 10PM

肠道准备

如何进行肠道准备



将 PEG (Fortrans) 肠道制剂加入2升温水中。充分搅拌直到所有粉末完全溶解。



快速大口把混合液喝下。不要小口或停顿，否则药物会失效。



每10分钟喝大约250毫升（1杯）混合混合液，直到2升水全部喝完。



服用 PEG (Fortrans) 后，再服用2升的液体，进行肠道准备。



在服用 PEG (Fortrans) 肠道制剂3-4小时前，不要食用固体食物



切勿直接吞食袋中的粉末。

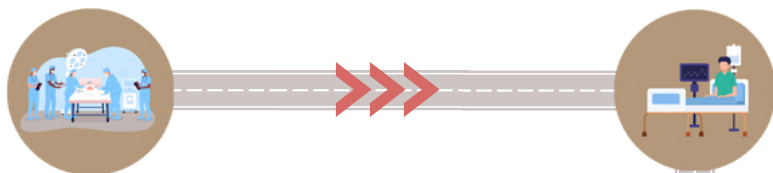


如果您患有需要限制液体摄入的疾病，请不要在完成 PEG (Fortrans) 肠道准备后，不要额外补充2升液体。

手术后

会发生什么情况

手术后，你会先在恢复室休息。



您可能需要打点滴、
插导尿管或从腹部插入引流管。



鼓励您在手术当天下床走
动或坐立3个小时。



手术当天您被送达病房后，您就可以
喝水。病房也会为您提供营养饮料。



上图是手术后可能为您提供营养饮品示例。请不要自行购买这些物品。

手术后

饮食建议



如果您的身体状况良好，您可以在手术后开始服用营养饮品，接着进食。



尽快进食可提供您身体恢复所需的营养。



逐渐增加口腔摄入量，从多喝水、营养饮料开始，到摄入正常食物。



如果出现恶心、腹胀或腹痛，请告知您的护士或医生。营养师可能会在您出院前为您提供饮食建议。



在进食汤、蔬菜、水果之前，
多吃能量高的食物，如：
米饭、面条、面包、健康油和
含蛋白质的食物，如：



猪肉、鱼、鸡肉、牛肉、豆腐、鸡蛋、牛奶，
尤其是在食欲不振时。

手术后

康复活动

手术后

坐在椅子上或步行3小时。

术后 2 天

坐在椅子上或步行6小时。



您的护士或物理治疗师会为您提供帮助。增加身体锻炼可以加快康复速度与降低术后并发症的风险。



清醒时每小时使用肺活量计10次，以预防肺部感染。



请在手术当天携带肺活量计到医院



请翻到第31页参阅
“手术前物理治疗”
手册

然后翻手册到第4页参阅“
深呼吸运动”

手术后

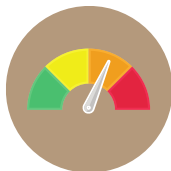
缓解疼痛



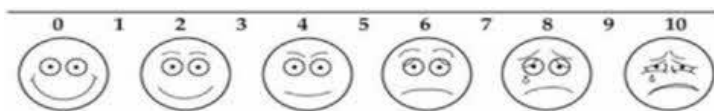
您应该可以在病房内走动，进食时也不会感到疼痛。



医疗团队将确保您有足够的止痛药。



医生或护士会询问您的疼痛评分。
您的评分不应超过 3 分（满分10分）。



疼痛评分表



如果服用止痛药后仍有疼痛感，请告知医生或护士。

手术后

造口护理



如果您有造口，造口护士会教您和您的看护者如何维护造口。



造口护士会在您出院前为您提供造口套件。



出院前，您应该对处理您的造口有自信。



在回家之前，您将与造口护士约好复诊时间。

手术后

出院

您可以在以下情况下出院



- 您可以排出气体和/或粪便
- 口服止痛药后，您几乎感觉不到疼痛或没有疼痛感
- 能吃能喝
- 您可以舒适地移动
- 医生证明您适合出院



大多数患者在手术后 4-7 天出院



如果您需要康复治疗，您可以转院到社区医院。



您将与您的医生预约复诊时间。

出院

在家康复：食物与营养



您应该在回家后吃好喝好，以帮助您更快地恢复。

- 可从软的、不油腻、有能量和蛋白质的简单食物开始，如粥或软米饭，以及软肉/鱼/蛋/豆腐。
- 按照医生或营养师建议，摄入软质蔬菜
- 手术后几周内，您可能被要求减少纤维摄入。
- 2周后，逐渐过渡到正常食物。
- 如果您的医生或营养师给您开了营养饮料，请继续按医嘱服用。



术后胃口变小是正常现象，经过一段时间后会慢慢好转。



您可能会发觉您大便次数增加，随着时间推移，情况会改善。

出院

在家康复：控制疼痛



回家后，您仍会感到疼痛。
您可能需要口服止痛药。

- 出院后口服扑热息痛。
- 把强效止痛药留给真正需要的时候服用。

在家康复：运动



继续保持活跃。
散步或做简单的家务。
术后容易感到疲倦是正常的，
几周后会有所改善。

- 术后2个月内避免举重或提重物。



出院

结肠癌支援小组（CCSG）



欢迎所有结肠癌患者及其看护者参加我们的支援小组聚会。



由结肠直肠癌患者志愿者领导和运营。



每月第三个星期六，2PM - 4PM举行。



分享在饮食、造口护理、化疗和放疗副作用等方面的经验。



专业人士的健康讲座，让您过上高品质生活。



社区鼓励人们拥有健康快乐的生活方式。

出院

结肠癌支援小组 (CCSG)



Pre-COVID days 结肠癌支持团体成员聚会进行社交活动。



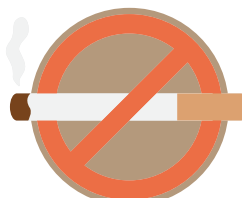
获得足够的睡眠



每天运动



避免饮酒



戒烟



喝足够的水



保持社交活动

出院

结肠癌支援小组 (CCSG)

如何加入？



请到访我们的面对面志愿服务站
位于**2A诊所**
医疗中心2层
10AM - 4PM (周一至周五)



拨打我们的志愿者热线
电话：**6357 8366**
10AM - 4PM (周一至周五)



到访热线办公室
位于陈笃生**医疗中心B2层**
并填写入会表格。
我们的志愿者负责人将与您联系。



请翻到**第31页**参
阅我们的“结肠癌
支持小组”小册

出院

问题、疑难和并发症



- 出院后几天，您将会接到护士的电话，询问您的情况。



如果您感觉不适、发烧、腹痛加剧或腹胀，请通知护士。

有疑问吗？



结直肠服务护士协调员
王彬



6357 3138
8AM - 4PM (周一至周五)



- 如果出现剧烈疼痛、发烧、呕吐，请立即联系我们。
- 如果无法联系到我们，请立即到急诊科就诊。

为患者提供的资源

扫描二维码获取手册

手术前健康饮食手册



手术前物理治疗手册



结肠癌支援小组手册



活动手册

请您在这里记录您的活动。当您去医院就诊时，请带上这本小册子，您的医疗团队将根据您所提供的信息改善对您的护理。



手术前2周

避免服用含有以下成分的保健品



- ✘ 银杏叶
- ✘ 大蒜提取物
- ✘ 所有中草药
- ✘ 人参
- ✘ 灵芝



手术前1周

避免以下情况：



- ✘ 所有坚果和种子
- ✘ 吃水果前要去掉所有果皮和种子

活动手册



手术前5天

早餐后



X 1

午餐后



X 1

晚餐后



X 1



手术前4天

早餐后



X 1

午餐后



X 1

晚餐后



X 1

活动手册



手术前3天



- ❌ 所有坚果和种子
- ❌ 酒精、乳制品、硬质食物（如蘑菇、海参和生蔬菜）

请吃以下食物



- ✅ 无籽和无皮水果
- ✅ 软食，如：稠粥、软面条和米饭、软质蔬菜（如：蒸熟的软质叶菜, 菜）、鸡丝、软肉（如：剁碎的嫩猪肉/牛肉）

早餐后



X 1

午餐后



X 1

晚餐后



X 1

活动手册



手术前2天

早餐后



午餐后



晚餐后



手术前1天



日间手术中心、
陈笃生医疗中心、
第3层

您将接到日间手术中心的电话，
并告知您手术的报到时间。

早餐后



午餐后



晚餐后



活动手册



手术前1天



- 如果您正在服用 PEG (Fortrans) 进行肠道准备, 请遵循以下指示



如果您不需要进行肠道准备, 请翻到第19页“手术当天”



12 PM



- 服用2片5毫克 Bisacodyl



1 PM



- 服用2片200毫克 metroNIDAZOLE
- 服用2片500毫克 Neomycin



2 PM



- 服用2片200毫克 metroNIDAZOLE
- 服用2片500毫克 Neomycin

活动手册



手术前1天



5 PM

晚餐吃软食（如：汤或粥）



6 PM

服用2片5毫克 Bisacodyl



7-9 PM

将2包 PEG（Fortrans）肠道制剂混入2升液体中，每10分钟服用一杯。



AFTER 9 PM

多喝2升水



如果您患有需要限制饮水的疾病，请不要额外补充2升液体。这包括一些心脏和肾脏疾病。

活动手册



手术前1天



10 PM



服用2片200毫克 metroNIDAZOLE

服用2片500毫克 Neomycin

切记在手术至少6小时前停止进食，2小时前停止饮用清饮料。



手术当天



在离开家去医院之前



X 1 将1包 Preload 混入400毫升水中。

在手术2小时前喝下 Preload。



如果不需要
Preload，请
翻到第20页

到达医院后，前往日间手术中心，医生和护士团队将与您会面。

2A 诊所

陈笃生医疗中心，2 楼

手术前辅导及评估 (PACE) 诊所

陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问，请随
时反馈至

patienteducation@ttsh.com.sg



©新加坡陈笃生医院，2024年版权所有。截至2024年 1月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。