

术前准备 身体越健康 康复越快



来自英国皇家麻醉师学院的建议
核可

手术准备中你所扮演的角色

做手术是人生中的重要时刻之一，在手术前夕感到焦虑是正常的。

身体较为健康，并能在改善自己的健康程度和活动水平下功夫的病人，在手术后会康复得更快。**你现在所做的一切能对你的康复过程有很大的影响。**

对自己的手术保有积极主动的姿态不止会让你觉得对自己的健康状态有所掌握，也有助于你更快地出院和更快地恢复术前的正常生活作息。某些地区的手术等候时间可能会较长些，但你可以充分利用这段时间为你的手术做准备。

这手册中的信息将为你提供一些总体的建议，指点你可以做的准备以获得最佳的手术成果。

罗杰(化名)的患者故事

我体重超标，而且是个有长期吸烟史的烟民。外科医生和麻醉医生已经告诉我，我的手术将更加困难，手术后也需要住在高依赖病房(HDU)。若该病房没有床位，我的手术日期可能会因此被迫延后。

我的麻醉医生向我介绍了一些我可以开始为准备手术做的改变，以助我早日康复，并鼓励我阅读《身体越健康康复越快》中的信息和观看动画短片。www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4。那天晚上，我便和我的家人一起看了这个动画短片。我的女儿深知我对手术的焦虑难安。我的家人一起鼓励我尝试在生活方式上做出一些的改变。

我想戒烟已经有很长一段时间了，但一直没有决心去做。要成功戒烟真的很难，但我最终成功了。我还决定开始步行运动，并试图每天比前一天都走得稍微远一些。从前，我只有在迫不得已的情况下才会步行，但我真的开始喜欢上了它。我感觉自己变得更健康了，也在步行运动途中结识了住在我家附近的人们。

我有糖尿病，但我之前并没有非常认真地对待它。我在全科医生诊所预约了一次咨询。护士帮助我进一步了解我应该吃什么食物来更好地控制我的糖尿病，并鼓励我逐渐减轻一些体重。她给了我一台机器，帮助我监控血液中的血糖水平。在手术前的六个星期，我的体重下降了4公斤。更健康、更健壮的感觉让我对手术更有信心。一改我之前一直很郁闷和担心的心态。

手术后，我在高依赖病房住了一天，然后又回到了普通病房。因为我的伤口起初愈合得不好，因此我在医院呆的时间比我预计呆的时间长，但我没有出现严重的并发症。医院的理疗师给我做了呼吸练习，并鼓励我在病房里走动，以保持活跃，从而加速我的康复。

手术三个月后，我仍然感觉到我所做的改变带来的好处。我不再像以前那样经常需要吸入器，而且我发现走楼梯相比之前更容易了。我仍然喜欢步行运动，我的体重不断下降，我对未来感到更加乐观。

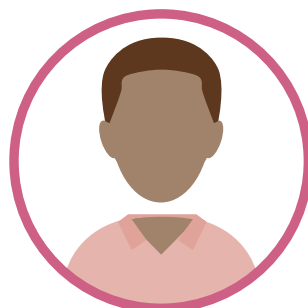
医疗团队

来自不同医疗专业的人员会一起合作,以确保你的手术和术后恢复顺利进行。他们将在你手术前、手术中和手术后照顾你。这组人员通常被称为围手术期团队。但这一切都从你开始。

在你的手术过程中,你会遇到许多人。以下是围手术期团队的一些成员:



护士



理疗师



麻醉医生



专科医生



外科医生和病房医生



药剂师



实习护士



GP

准备好你的身体状态

改变生活方式

你可以为减少手术风险做出许多改变。

不管是多么微小的改变，甚至很短时间的改变，累计在一起也能带来很大的影响。

锻炼

你的心脏和肺部在手术后必须更强的运作以帮助身体康复。若你在术前已经很活跃，有较高的活动水平，它们将习惯于此。在你等待手术的时候，试着增加你的活动量。

快步走、游泳、骑自行车、园艺或与你的孩子或孙子孙女玩耍都是有帮助的。游泳对肥胖或关节疼痛的人有帮助。试着每周至少做三次让你感到喘不过气的活动。慢慢开始，并将活动保持在你的极限范围内。如果运动对你来说是困难的，请听取专业医疗建议。如果你出现新的健康问题，包括胸痛、头晕或心跳不规则，请停止运动并寻求医生的建议。改善你的力量和平衡的活动也将有助于你的康复，例如每天的"坐立"运动。

你可以在这里看到一些例子：<https://bit.ly/39gX5jF>

谁可以帮助我？

- 有许多手机应用程序可以帮助你设定目标并追踪你的进度，如 "Active 10 "和 "Couch to 5K"。更多信息请见：<https://bit.ly/3u8WZLN>
- 尝试加入你当地的免费理事会或社区步行小组、或环境志愿服务计划。除了在你开始步行和锻炼的事项上给予你鼓励和支持之外，它们也会提高你的情绪、令你心情愉悦。请向你的全科医生询问你所在地区有哪些活动。
- 如果你有背部或关节疼痛，请你去询问理疗师，请他们提供适合你的运动。这里也有关于关节炎患者锻炼的信息：<https://bit.ly/3bBUi65>
- 对于身体虚弱的人而言，每天低强度地走一走，做坐立练习，爬楼梯和减少坐着的时间是一个好的开始。
- 根据你居住的地方，你可能有机会接触到NHS的"健康训练师"，他们可以帮助激励你运动并提供相关建议。

这些只是一些建议，你所在的社区会有许多健康和健身计划，可以多加探索。



健康的饮食习惯

你的身体在手术后需要自我修复——在手术前后拥有健康的饮食习惯非常有益于你身体康复的进度。这意味着在饮食上获得足够的蛋白质和“每天5份”或更多的水果和蔬菜。这些健康食品有助于伤口愈合和加强你的免疫系统。

谁可以帮助我？

以下网站有有用的资源和信息：

- NHS——良好的饮食：<http://bit.ly/2N1xoDi>

如果你的全科医生诊所有营养师服务，他们可能能够给你提供一些有关于健康饮食的建议和信息。

体重

如果你超重，减肥可以帮助减少你的心脏和肺部的负荷。你可以使用NHS的BMI健康体重计算器来了解你是否属于健康体重 NHS BMI healthy weight calculator:

<https://bit.ly/3bBTZIt>

减肥也可以帮助你：

- 降低你的血压
- 改善你的血糖水平
- 减少你的关节疼痛
- 减少你手术后血栓的风险
- 减少你手术后伤口感染的风险
- 让你更容易运动
- 减少有关进行麻醉的风险。

更多关于手术前减肥的好处、以及肥胖症患者所面临的手术风险增加的信息可以在这里找到：

coa.ac.uk/patient-information/translations/chinese

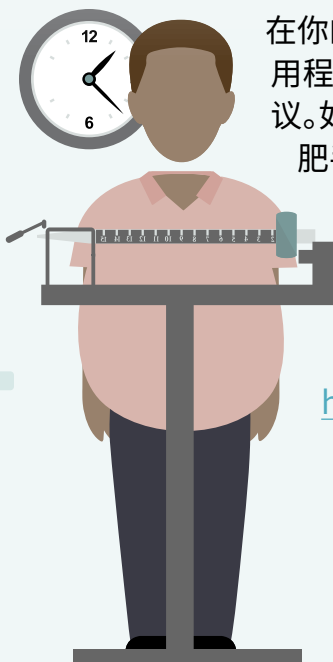


谁可以帮助我？

在你的地区会有当地的减肥计划和运动锻炼的机会。NHS有一个减肥计划的应用程序。你的全科医生诊所或药房可能能够为你称重，并为你提供健康饮食的建议。如果你有肥胖症，你的全科医生转诊你做其他手术之前，也可能推荐你做减肥手术，以减少风险，并改善你的其他手术成果。一些委员会也有可以支持你的计划，所以你也可以考虑查询你当地的委员会网站或与他们联系。

你可能会发现参加一个减肥班是有帮助的。在一些地区，NHS 的健康培训师可能可以给你提供帮助。

更多信息和其他资源可以在 Better Health – Lose weight: <https://bit.ly/3xSsO3i> 找到





酒精

酒精对身体有很多影响,但重要的是它会降低肝脏的自我愈合能力。如果你经常喝酒,你应该确保你的酒量在建议的限度内或更低。如果你喝得多,你也应该争取在手术前减少酒量,以提高你的身体在手术后的愈合能力,避免在住院期间出现酒精戒断症状。

谁可以帮助我?

你可以在以下网站上找到有关于酒精的建议限度和如何减少饮酒量的信息:

- NHS关于减少饮酒的建议: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS更好的健康——少喝: <https://bit.ly/3yk7T9>

吸烟

戒烟很难,但好消息是,在手术前不久戒烟或减少吸烟次数可以缩短你的住院时间,并提高伤口愈合能力和加强肺部功能。准备手术的过程提供了一个可以致力戒烟的好机会。

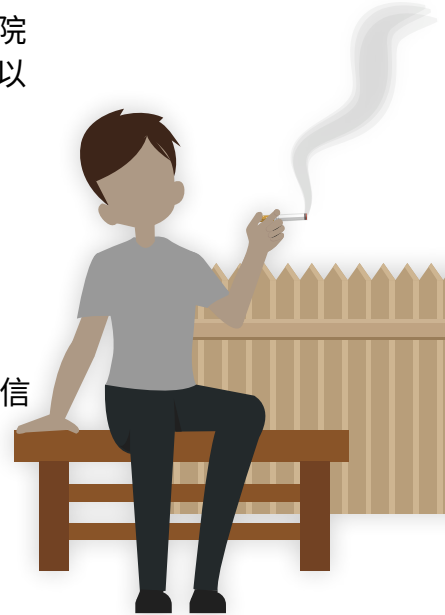
谁可以帮助我?

了解你所在地区是否有当地的戒烟服务。

你可以在这里查询: <https://bit.ly/3QVBnDt>

关于手术前戒烟的好处的有用信息可在以下机构找到:

- 治愈项目——戒烟的援助之手:提供了手术前尽早戒烟的额外好处的有用信息: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- 吸烟与健康行动(ASH):
 - 戒烟指南 <https://bit.ly/2N7FLgG>
 - 简报:吸烟和手术 <https://bit.ly/3FEmQGN>.



健康状况

许多健康状况会影响手术的恢复过程。在手术前,确保尽好地控制任何已知的疾病是至关重要的。如果你的年龄介于40至74岁之间,你也可以在你的全科医生诊所预约进行全面的国民保健系统健康检查。



糖尿病

良好地控制你的血糖对减少你术后感染的风险至关重要。如果你的血糖读数或HbA1c测量值(一种检查你的糖尿病的长期控制情况的血液测试)非常高,你可能从药物或饮食改变中获益。

你也须考虑到你的饮食习惯和体重。若你减轻体重,你的糖尿病病情将会得到改善。对于无论有没有肥胖症的2型糖尿病患者,地中海或低碳水化合物饮食可能会有所帮助。有关糖尿病和饮食的更多信息可以在这里找到: <https://bit.ly/3u8pDn3>

如果您在过去六个月内没有检查过您的 HbA1c,您可以要求在您的全科医生进行检查。如果需要,团队可以在手术之前推荐任何更改。这将降低您的手术延迟的风险。



高血压(高血压)

应将血压控制在安全水平,以降低患心脏病和中风的风险。有时,如果太高,手术可能会延迟。如果您在过去一年没有检查过血压,或者您知道自己的血压控制不佳,请在手术前尽早要求在诊所进行检查。一些药店还提供血压检查。

如果您有或借用一台血压机,您可以告知您的全科医生结果。一些全科医生手术具有自动化机器,您可能无需预约即可使用这些机器。

如果您的血压很高,您的全科医生可以检查您的药物,并在手术前进行任何必要的更改。

生活方式的改变可以帮助控制和降低高血压。您可以在这里找到更多信息: <https://bit.ly/3ymfkhP>



贫血(血液中铁含量低)

在手术前治疗贫血可以减少您需要输血的机会。它还有助于您的康复,并使您在手术后感觉不那么疲倦。

三分之一接受大手术的成年人贫血。如果您一直在流血或患有长期疾病,请要求您的全科医生进行血液检查,以检查您是否贫血。

应尽早诊断贫血,以使治疗有效。如果您担心自己可能会贫血,您应该在手术前与您的全科医生、药剂师或手术团队讨论治疗方法,以改善您的血细胞计数。

许多人患有缺铁性贫血,由富含铁的食物组成的饮食(如绿叶蔬菜、肉类和坚果)会有所帮助。有些人还需要更多的维生素 B12 和叶酸:

- 铁存在于:红肉、豆类和坚果
- 维生素 B12 存在于:肉、鱼、奶酪或鸡蛋中
- 叶酸存在于:绿叶蔬菜、西兰花、球芽甘蓝、芦笋、豌豆、鹰嘴豆、糙米和肝脏。

如果早发现,贫血通常用铁片和富含铁的饮食来治疗。在某些情况下,您可能会通过直接输注到您的静脉中获得一定剂量的静脉铁剂。这比口服药片更有效,但也有一些额外的风险。如果不能延迟手术,通常会提供输液。

您可以在这里找到更多信息: <https://bit.ly/3OMo0DD>



心脏、肺和其他医疗问题

如果您有任何其他长期医疗问题，请考虑要求您的全科医生检查您的药物，特别是如果您认为自己的健康状况不如预期。

焦虑和心理健康

大多数人对接受手术感到有些焦虑。如果一想到去医院就让您感到非常焦虑或心烦意乱，那么与您的全科医生谈谈您的担忧可能会有所帮助。在某些地区，全科医生可以向您推荐特定的支持。

您可以在此处找到有关如何在手术前管理焦虑的更多信息：

rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

许多技巧，包括正念、放松、呼吸练习或瑜伽，都可以帮助您在手术前后放松。

如果您正在因您的心理问题服用药物，在术前评估期间告知医院的团队，这一点很重要。他们通常会要求您在整个住院期间继续使用这种药物。带着去医院很重要。他们还可以帮助安排您在住院或回家期间可能需要的任何具体支持。

您可以在 NHS Better Health 上找到更多信息和支持——每一个想法都很重要：

<https://bit.ly/3ymSS8n>

牙齿健康

如果您的牙齿或牙冠松动，去看牙医可能会降低手术期间牙齿受损的风险。

保持良好的牙齿卫生以及手术前牙齿和牙龈状况良好也很重要，因为这将降低感染的风险。

可以在这里找到更多信息：<https://bit.ly/3QPMTjA>



实际手术准备

我们知道,进入医院接受手术可能是一个令人担忧的时刻。与您的家人和朋友谈谈去医院的事情,并告诉他们他们可以如何帮助您。不要低估你之后可能有多累。

在手术之前,请仔细考虑以下清单。

- 🕒 **我将如何打发时间?**—有一些耳机和音乐、书籍、平板电脑或拼图。不要忘记充电器。



- 🕒 **我能做些什么来放松?**—学习一些呼吸和正念技巧,尝试瑜伽或听轻松的音乐和平静的应用程序。
- 🕒 **我在家需要准备什么?**—当您从医院返回时,您可能会发现难以四处走动—如果您认为自己需要助行器,您可能会考虑睡在一楼并获得助行器,但通常情况下,如果您在手术后继续活动,您会恢复得更快。
- 🕒 **谁可以照顾我年迈的亲戚?**—如果朋友和家人无法提供帮助,请联系您当地的议会和当地的看护人服务:carers.org。
- 🕒 **我将如何往返医院?**—有人可以开车送你吗?如果您有资格获得医院接送服务,医院可能会为您安排接送服务。
- 🕒 **回家后,我是否有足够的易烹制餐点和健康零食?**—想想谁可以帮助您准备饭菜或帮助您之后购物。在去医院之前,您可能想在超市注册送货上门服务或将一些食物存放在冰箱中。
- 🕒 **谁可以照顾我的孩子或宠物?**—请朋友和家人提供帮助或待命。为了帮助您照顾孩子,他们可能还需要安排离岗一段时间。如果您在手术后照顾您的孩子有很大困难,请咨询您的当地议会或你的健康状况访问者。



- 🕒 **我是否有足够的药物和电池让我的助听器在医院和回家后持续使用?**—通常会要求您带着常用药物和它们原有的包装入院。当您出院时,请记住将这个和您所有的个人物品带回家。
- 🕒 **我家里有非处方止痛药吗?**—您可能需要按照医院的指示在康复期间服用一些。

术前准备 | 身体越健康康复越快

- ④ **我需要打包什么?**– 如果您在医院过夜你应该考虑洗漱用品、睡衣、舒适的衣服和坚固但易于穿上的鞋类。一旦您的手术允许,起床、穿好衣服并开始活动是很重要的 – 这样做的人会更快回家并恢复得更快。医院的温度可能会有所不同,因此可以多穿几层衣服。有关详细信息,请参阅 NHS网站:
<http://bit.ly/2KV68Ks>
- ④ **还有什么可以帮助的?**– 整理你的房子和花园。及时了解您的一般事务和财务。这意味着您在康复期间不必担心这些问题。
- ④ **我应该让谁知道我要去医院?**– 朋友和家人通常可以给你实际的支持。在您在家康复期间与人交谈也很好。很多人都希望帮助您康复,因此请让他们有足够的时间知道如何提供帮助。
- ④ **去医院之前我应该洗个澡吗?**– 这对于最大程度地降低感染风险很重要。您也可能提供杀菌剂清洗,以帮助进一步降低风险。



- ④ **如果我的手术延误了怎么办?**– 如果您的手术需要推迟,术前评估小组将与您联系,他们会建议您重新开始任何可能已停止的药物治疗。

向您的围手术期团队询问有关您的手术的实际问题

医院的围手术期团队成员将讨论您的麻醉、手术和恢复期。他们将讨论您在麻醉和手术中可能遇到的任何特定风险以及您可能的任何选择。他们会为您提供在家中可阅读的信息。如果您需要询问更多问题,可拨打联系电话。

你准备得越好,这个过程可能就越容易。

术前准备 | 身体越健康康复越快

以下是您可能想问围手术期团队的一些问题。

- 手术前什么时候需要停止进食和饮水？
- 手术前和手术当天需要对我的药物进行任何更改吗？
- 去医院需要带什么东西？
- 我需要去除指甲油、凝胶或穿孔环吗？
- 我可以有访客吗？参观时间是什么时候？
- 如果需要，医院会在我手术前为我刮胡子吗？
- 手术后我什么时候可以吃喝和下床走动（起床和走动）？我听说这可以帮助我早点回家？
- 我什么时候可以回家？
- 之后我在家里需要什么帮助？
- 我要多久才能再次淋浴/洗澡？
- 我的康复有什么重要的“注意事项”和“禁止事项”吗？
- 我会有需要取出的缝线或缝合钉吗？
- 我需要安排离岗多久？
- 谁会为我的雇主提供身体适合/生病证明？
- 我需要接受后续检查吗？
- 我可能需要多长时间才能再次走路/游泳/打高尔夫球/跑步？
- 之后多久可以开车？
- 我的生活需要多长时间才能大致恢复正常？

您还可以阅读我们关于麻醉的常见问题解答：rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs



在康复期间我可能碰到什么情况？

当您仍在医院时，您的康复会在您手术后立即开始。对于许多外科手术来说，现在不需要在手术后长时间卧床休息，也不需要术后“不要摄取任何东西”。许多医院的目标是让您在手术后 24 小时内喝水、吃饭和下床走动，称为 DrEaMing。这样做的患者住院时间更短，并发症减少。询问医疗团队您在手术后何时可以喝酒、吃饭或下床走动。

在您离开医院之前，您的护士会给您书面信息，说明您在家中康复期间的可能出现的情况以及如何处理您可能遇到的任何疼痛。这还将包括任何需要注意的事项，以及如果您担心的话可联系的一个电话号码。

我们关于一些最常见外科手术的情况说明书提供了更详细信息，包括有关如何准备不同类型的手术以及之后会发生什么。

实用帮助, 让您在康复期间保持积极性

根据您进行的手术，恢复可能需要数周时间。如果有些日子比其他日子状况好，请不要担心，因为这是正常的。保留恢复日记可能很有用，您可以在回家后继续阅读。试着进入一个例行程序，并在一个固定的时间早上起床。每日目标列表可以为您安排每天并帮助您监测进度。

家人和朋友的来访和电话可以使您振作起来，并鼓励您实现目标。如果你有技术，利用 WhatsApp、Facetime 和 Zoom 等在线平台与人保持联系。小心，但不要让自己筋疲力尽。





更多在线资料

皇家麻醉医生学院

(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese)

- 准备手术: 身体越健康康复越快动画和手术宣传单。
- 护理接受过全身麻醉或镇静剂的人。
- 与您的麻醉剂相关的风险。
- 患者信息系列。
- 给儿童、看护人和父母的信息。

围手术期护理中心

- 关于共同决策的资源: <https://bit.ly/3AaQFOL>。
- 在 COVID-19 期间进行手术的成年患者指南: <https://bit.ly/3NrmcPe>。

NHS快点好起来

- 我在康复方面的角色和责任: <https://bit.ly/3a2kdDh>。

英国饮食协会

- 有关饮食和营养的信息: <https://bit.ly/3u8hTSa>。

英国皇家外科学院

- 从手术中恢复: <http://bit.ly/2NdA1SH>。

“增强恢复”一词是什么意思？

增强恢复是一个旨在让您在大手术后尽快恢复正常健康的项目名称。医院工作人员会查看所有证据,有关您和他们在手术之前、期间和之后可以做什么以帮助您获得快速和完全康复的最佳机会。这应该让你早点回家。

这些计划将根据您进行的手术以及您在哪家医院接受治疗而有所不同,但可能包括:

- 如果有足够的时间,在手术开始之前提供您的健康水平
- 治疗任何其他长期疾病
- 通过在手术前给您水和碳水化合物饮料来减少您术前禁食的时间
- 给你药物以防止手术后生病
- 考虑在手术过程中止痛的最佳方法
- 尽可能使用局部麻醉剂或区域麻醉剂
- 之后为您提供最好的止痛,让您更早活动
- 鼓励您在手术后 24 小时内吃喝和下床走动(DrEaMing)
- 减少使用导管和输液的时间

- 教您锻炼,帮助您在手术后恢复。

通过遵循增强恢复计划,手术后的并发症通常会减少。您需要再次住院的可能性也较小。

免责声明

我们尽力确保传单中信息的准确性与实效性,但无法保证这一点。传单的一般信息也许无法涵盖所有您可能有的问题,也不能处理您所有的关注点。您应该用这个传单作为指导,与所属医疗团队讨论你们的选择和担忧。这份传单本身不应被视为建议。不能用于任何广告或商业目的。查看完全免责声明,请点击[这里](https://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese)。(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese)

所有翻译均由翻译无国界(Translators without Borders)的译者提供。翻译质量都已经过审核,使译文尽可能准确,但也有可能会有不准确和误翻的一些信息。

请告诉我们您的想法

欢迎你提建议帮助改进这份宣传册上的内容。如果您有任何一般性意见,请发送电子邮件至:
patientinformation@rcoa.ac.uk

英国皇家麻醉医生学院

Churchill House, 35 Red Lion Square, 伦敦 WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



第二版, 2022五月

本传单将在出版之日起五年内重新审核。

© 2022英国皇家麻醉医生学院

此手册可复印用于为病患提供参考信息。请注明此原始出处。如果您希望在其他出版物中使用本传单的部分内容,则必须给出适当的致谢,并删除徽标、品牌、图像和图标。如需更多信息,请联系我们。