



您的手术指南

手术前、手术中和手术后会发生什么

请仔细阅读本指南。它会解释您每个阶段需要做什么：

- 在您等待手术期间
- 手术前一周
- 手术后，帮助您安全康复。

遵循这些步骤将有助于您为手术做好准备，并有助于更快、更顺利地康复。

本指南仅提供一般信息。它不能替代您的医疗团队提供的信息。您的外科医生或麻醉师可能会根据您的个人情况给出具体指导。

务必听从医疗团队的建议。

第一步：术前准备（术前康复准备）

术前康复准备是指让您的身体和心理为手术做好准备。

手术会对身体造成压力，因此术前增强体质和力量非常重要。

提前做好准备可以帮您：

- 恢复更快；
- 减少肌肉流失；
- 使恢复过程更顺利。

如何准备

1. 了解您的手术

了解会发生什么可以帮助您在手术前感到更加自信，减少焦虑。

您应该：

- 与您的外科医生讨论手术事宜；
- 如有任何不清楚的地方，请提问；
- 复习一下您收到的妇女医院的手术准备材料。

2. 锻炼身体、保持活跃

术前保持活动有助于保持肌肉和身体强壮。您可以尝试：

- 如果可以，每天都要运动。
- 逐渐增加活动量。
- 记录您做了什么。

运动类型

有氧运动有益于心肺健康。您可以尝试：

- 走路；
- 跑步；
- 游泳。

力量训练，以增强肌肉。您可以使用：

- 轻型负重器械；
- 阻力带。

柔韧性和平衡性练习可以改善活动能力，并有助于预防跌倒。不妨试试：

- 普拉提；
- 瑜伽；
- 拉伸。

3. 饮食均衡

术前吃健康食物并喝足够的水有助您恢复。

尽量食用以下几种食物的混合搭配：

蛋白质有助于身体自我修复。优质蛋白质来源包括：

- 鸡肉；
- 鱼肉；
- 鸡蛋；
- 豆类；
- 乳制品；
- 豆腐。

维生素和矿物质有助于伤口愈合和整体健康。尝试食用：

- 蔬菜和水果；
- 坚果。

健康的脂肪有助于减轻肿胀。包括：

- 橄榄油；
- 坚果和种子；
- 脂肪含量高的鱼类，如鲑鱼、金枪鱼或鲱鱼。

水有助于身体康复和健康。每天要喝足够的水。

避免：

- 喝酒；
- 吸烟；
- 草药补充剂（请咨询您的医生）。

遵医嘱

手术前，您的外科医生或麻醉师可能会给您一些具体的指示。

一定要听从他们的建议。

第二步：术前准备

手术前一周

- 复习手术准备材料。
- 开始服用软便剂，例如莫维可（Movicol），以帮助预防手术前的便秘。

手术前一天

- 吃些清淡的食物。
- 避免食用油腻或大量的食物。
- 请遵照已收到的禁食指示进行操作。

手术前6小时停止进食固体食物。

禁食期间可以喝什么？

禁食固体食物期间，每小时最多可以小口抿200毫升透明液体。

透明液体包括：

- 水；
- 透明的苹果汁；
- 红茶或黑咖啡（不加奶）。

避免：

- 含牛奶的饮料；
- 含有果肉或果瓢的果汁；
- 明胶饮料；
- 任何含有纤维的液体。

遵医嘱

手术前，您的外科医生或麻醉师可能会给您一些具体的指示。

一定要听从他们的建议。

禁食和胰高血糖素样肽-1（GLP-1）药物

如果您服用GLP-1类药物治疗糖尿病或控制体重，则必须遵循更严格的禁食计划。

手术前24小时

24小时内只能饮用透明的液体。

您可以喝：

- 水；
- 透明的苹果汁；
- 红茶或黑咖啡；
- 清汤或肉汤（不含肉、面条或蔬菜）。

手术前6小时

- 停止饮用所有饮料，包括水。

第三步：手术后

住院期间

手术后，您将在我们的手术病房开始康复。我们会评估您的恢复情况，并为您做好出院准备。

您的外科医生会和您讨论可能需要在医院住几个晚上。

回家

出院标准

回家之前，您必须能够：

- 吃东西；
- 喝液体；
- 自行活动；
- 排空膀胱；
- 自己穿好衣服。

只有当情况安全且您符合所有出院标准时，您才能出院回家。

药物

您的外科医生可能会给您开一些处方药，以便您在家服用。请务必了解服用方法和时间。

医疗证明

回家前请办理好您的医疗证明和照顾者证明。

后续

您将在术后约6至8周与您的外科医生预约复诊。

在家休养

术后进食

饮食均衡有助于身体康复。尽量均衡搭配食用以下各类食物。

蛋白质：

- 鸡肉；
- 鱼肉；
- 鸡蛋；

- 豆类；
- 乳制品；
- 豆腐。

纤维：

- 全谷物；
- 水果；
- 蔬菜；
- 荚果，如豆类、扁豆、鹰嘴豆。

抗炎食物：

- 脂肪含量高的鱼类，例如鲑鱼、金枪鱼或鲱鱼；
- 绿叶蔬菜；
- 浆果；
- 姜黄；
- 姜。

液体：

- 水；
- 花草茶；
- 肉汤。

避免饮用含糖量或咖啡因含量高的饮料。

如果您没有饥饿感，可以尝试少食多餐。

其它重要信息

术后三天

- 如果可以服用，请定期服用简单的止痛药，例如扑热息痛或布洛芬。
- 如果简单的止痛药无法缓解疼痛，请使用更强效的止痛药。

术后一周

- 如果便秘，每天服用1至2袋Movicol。
- 穿上您的 TED（压力）袜。

问题

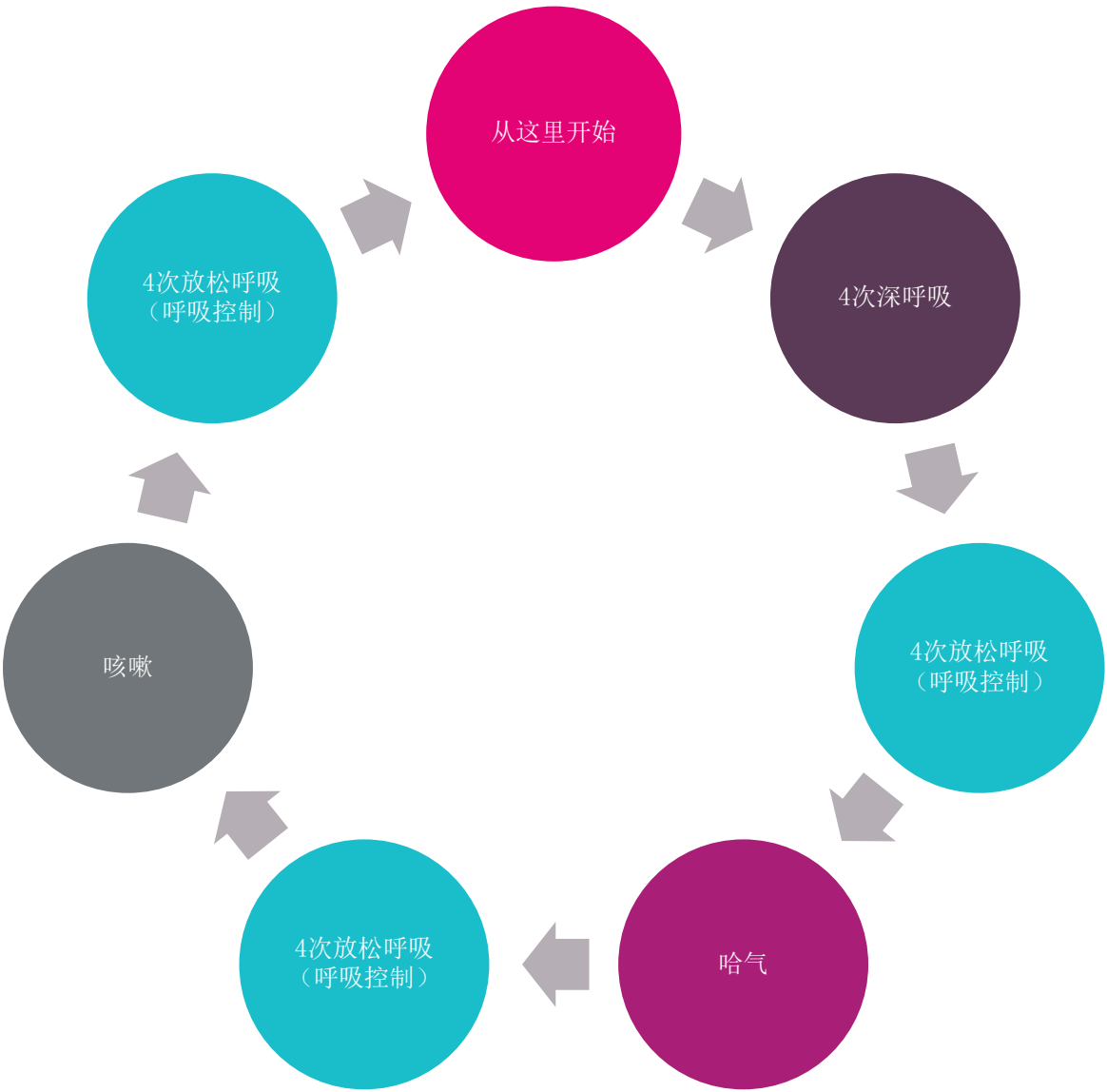
- 出院后如有任何疑问，请致电北区5，(03) 8345 3533。

呼吸练习

保持肺部健康，降低胸部感染的险。

每天进行4次深呼吸和咳嗽练习：

- 早晨2次；
- 晚上2次。



更多信息

遵医嘱

本指南仅提供一般信息，您的外科医生或麻醉师可能会根据您的个人情况给出具体指导。这不能替代您的医疗团队提供的信息。

您的外科医生或麻醉师可能会根据您的个人情况给出具体指导。

务必听从医疗团队的建议。

问题？

我们致力于在您手术前、手术中和手术后为您提供支持。

如有任何疑问，请联系您的手术团队或护理团队。

联系我们

The Royal Women's Hospital（皇家妇女医院）

电话：(03) 8345 2000 - 主院区

电话：(03) 8345 3300 - 日间手术科

电话：(03) 8345 3376 - 术后加速康复
(ERAS) 诊所

电话：(03) 8345 3533 - 5 北区

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以在一天中的任何时间拨打。

1800 737 732

1800respect.org.au