

加速術後康復 療程備戰對策

ERAS 貼心領航 讓我們早日康復



ERAS領航， 讓我們早日康復



“「早日康復」是面對手術時，你我最常聽見的祝福語，也是每位患者的心聲。藉著「ERAS」(Enhanced Recovery After Surgery) 加速術後康復療程，可幫助我們完成「早日康復」的心願！快來了解ERAS療程，讓我們一起積極備戰！”

ERAS療程：

鼓勵患者與醫護團隊密切配合，從術前體能優化、麻醉術中管理到術後康復，全程提供完整照護，幫助每個正要經歷手術的你和我，早日康復！



決定手術日期開始即與醫療團隊密切配合，
營養補給、強化體能，加速術後康復！

從知道手術日 開始啓航備戰



“ 在確定手術日期後，我也曾焦慮不安...，但ERAS讓我不再只是被動的「等住院通知」，而是有專業醫療團隊，針對我個人狀況，設計客製化的「術前備戰計劃」。

”

準備手術前，我們可以做這些準備：



用藥評估，按時服藥

藥師協助評估目前服用藥物，固定服藥，且隨時與醫療團隊討論！



補充營養，增強免疫力^{3,4}

等待手術的居家調養期間，可正常飲食之外，歐洲營養指南(ESPEN)也指出，於手術前7天，就可以開始透過補充魚油、精胺酸、核苷酸，所構成的3效免疫營養，加強營養補給，強化術前免疫力！



固定運動訓練，強化體能

物理治療師量身打造「居家體能優化課程」，於等待手術期間固定運動訓練，強化體能，提升手術前的生理機能！



保持健康作息，規律生活

於手術前養成健康生活作息，戒菸、戒酒，並保持心情平靜。

營養師小叮嚀：

從天然食物中攝取到足夠的魚油、精胺酸、核苷酸非常困難。建議可以選擇符合歐洲營養指南建議的免疫營養，且通過衛福部認證的手術前後營養配方，於術前7天開始補充3效免疫營養，增強免疫力！



童綜合醫院營養治療科
技術主任 李沛融

手術當前， 營養打底安心應戰



“ ERAS 療程，讓我在術前不用特別挨餓，也不會因為挨餓而緊張焦慮 ”

長時間術前禁食可能的風險⁵：

加速
肌肉流失

增加發炎
反應

傷口
癒合不佳

延後出院
時間

手術前一天

仍可以同時食用營養師建議的飲食，住院當晚再補充800毫升的清流質碳水化合物飲品³

手術前2個小時*

另外補充400毫升的清流質碳水化合物飲品³



醫師小叮嚀：

術前適當補充富含12.5%碳水化合物之清流質可避免術後胰島素阻抗⁶。

知識補給：什麼是胰島素阻抗？

胰島素是調控血糖平衡的重要荷爾蒙，無論何種類型的手術都會導致壓力性荷爾蒙釋放，減少胰島素作用，此現象稱為「胰島素阻抗」。胰島素阻抗會引發體內血糖升高。當術後發生胰島素阻抗時，患者會出現較高的發炎反應及併發症發生機率，傷口癒合能力也較差，住院時間也會延長。



國泰綜合醫院麻醉科
主治醫師郭書麟

面對手術重要時刻 ERAS替你我全程安心監控



“ 手術過程中，ERAS 療程也透過以下方式，全程監控手術狀況，幫助我快速恢復，離早日康復的心願越來越近！ ”

多管齊下預先管理 手術中即開始優化治療



保持體溫

手術過程熟睡舒適，全程蓋上保溫毯，幫助身體保持36度的最佳核心溫度。



麻醉術中管理，緩解術後疼痛

透過麻醉術中管理及搭配多重止痛藥，幫助緩解術後疼痛、嘔吐等副作用情形發生機率。



水份分析，緩解術後不適

手術過程中，使用水份分析儀器，幫助緩解術後可能出現的水腫或不適。

手術後，計劃性復元 帶領你我早日康復！



“ ERAS 療程讓我不需要等到身上傷口不痛，或管路拔除後才能下床，也不必等到排氣後，才能進食。實施ERAS 療程，讓我在手術後隔天，即可補充富含碳水化合物之清流質飲品³，並下床活動！ ”



術後 當天：即早進行術後復元

手術後當天即可補充清流質飲品³，並配合肢體活動以及呼吸訓練⁸，減緩術後不適。



術後 隔天：即早拔除管路

即早拔除身上不必要的管路⁹，降低感染風險。



術後 隔天：即早下床活動

手術隔天可以開始下床活動，且搭配呼吸訓練，慢慢恢復正常飲食。



術後 五天：增加體力，強化免疫力

歐洲營養指南(ESPEN)指出，於手術後5天，除逐漸恢復正常飲食外，也可透過補充魚油、精胺酸、核苷酸，所組成的3效免疫營養³，來加強術後免疫力，加速恢復！

ERAS 療程幫助我實現早日康復的心願！

根據臨床研究統計平均減少2.71天的住院時間

醫師小叮嚀： 術後自主紀錄，主動訓練

- 紀錄進食量以及排出量
- 每日進行肢體訓練與5次深呼吸訓練⁸



高雄醫學大學 附設中和紀念醫院
副院長王照元

貼心補給站： 營養、運動、心靈 三管齊下 自我強化做好抗癌備戰



“除了面對手術的患者，台灣癌症基金會也提醒癌友，應積極補充營養，療程前強化免疫營養、適當運動、調適心情，保持最佳狀態，積極面對抗癌之旅！”

營養

療程準備期間營養打底：儲備免疫力

於手術、化學治療、放射性治療...等癌症治療的準備期間，提早進行全面性營養介入，均衡攝取六大類食物，也可額外選擇含有**魚油、精胺酸、核苷酸**3效免疫營養成份的癌症專用免疫營養配方來補充免疫力。

療程後營養調理：持續強化免疫力

癌症治療是場漫長的競賽，撐過治療期間的煎熬與不適，比賽才進行到一半，於治療後期，除持續注意飲食均衡，更可適時**補充免疫營養**，持續強化自身免疫力，降低發炎反應。

運動

規律運動：維持體能，增強體力

建議癌友可進行有氧運動（如：快走、慢跑等）與阻力運動，並經由物理治療師的建議與帶領，利用彈力帶、水瓶等輔助器材來提升肌力與肌耐力，且主動設定自己的運動計劃。

動作示範－持水瓶進行阻力運動(每組動作各12下進行3輪)



台灣癌症基金會小叮嚀：

「心情感受停看聽」，面對治療的不安及惶恐是每位癌友的必經之路，適當的調適壓力，並尋求支援管道積極應戰。



掃描QR CODE
得到更多
線上諮詢協助



台灣癌症基金會

知識補給站： 確實掌握ERAS療程觀念



ERAS治療旅程：



ERAS加速術後康復療程與一般手術療程之比較：

| 手術過程常見問題 Q&A | ERAS加速術後康復療程 | 一般手術療程 |
|--------------------|---|-----------------------|
| 住院前準備 | 醫療團隊進行用藥諮詢、營養評估、以及體能優化課程，積極營養打底。 | 在家靜候通知。 |
| 術前是否需要禁食？ | 術前2小時 ，仍可 補充富含碳水化合物 之清流質飲品*。 | 術前需禁食，一旦吃東西，則無法進行手術。 |
| 術後恢復期間仍會感到疼痛且噁心嘔吐？ | 即可透過 麻醉術中管理 以及優化處置，大幅減少術中術後不適。 | 無法預期發生風險，僅能視個人狀況調整。 |
| 術後何時可以進食？ | 經醫師評估後， 術後當天 ，即可 補充富含碳水化合物 之清流質飲品，並於術後隔天透過 呼吸訓練 ，逐步恢復正常飲食。 | 要等排氣之後才能進食。 |
| 術後何時可以下床？ | 手術隔天 ，鼓勵 下床活動 。 | 需待傷口不再疼痛，身上管路拆除後再行安排。 |
| 何時可以出院？ | 按計畫進度復元，不再未知且被動等待。 | 需待所有狀況均復元後，未知且被動的等待。 |

領航撇步 & 治療旅程紀錄區



我的康復日記小提醒：

術前準備

- 按時服藥
- 營養強化
- 運動訓練

住院日期

___年___月___日

手術日期

___年___月___日

術後下床日期

___年___月___日

進食日期

___年___月___日

術後康復

- 肢體活動
- 呼吸訓練
- 疼痛程度___分
(1-10分 / 10分最痛)



免疫營養衛教影片
觀看連結

參考資料：

1. K.C.H., Fearon, et al. Enhanced recovery after surgery: a consensus review of clinical care for patients undergoing colonic resection. *Clinical nutrition*, 2005, 24.3: 466-477.
2. K.K Varadhan, et al. The enhanced recovery after surgery (ERAS) pathway for patients undergoing major elective open colorectal surgery: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical nutrition*, 2010, 29.4: 434-440.
3. A. Weimann, et al. ESPEN guideline: Clinical nutrition in surgery. *Clinical Nutrition*; 2017; 36, 623-650.
4. J. Arends, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clinical Nutrition*; 2016; xxx, 1-38
5. C. Kratzing, Pre-operative nutrition and carbohydrate loading. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2011, 70.3: 311-315.
6. C. Mariette. Role of the nutritional support in the ERAS programme. *Journal of visceral surgery*, 2015, 152: 518-520.
7. MA Aarts, A Okrainec, et al. Enhanced Recovery after Surgery Guideline; 2014,6
8. Sunshine Coast Hospital and Health Service ,Enhanced Recovery After Surgery (ERAS)
9. Milena D. Stojanovic, et al. Enhanced Recovery after Vascular Surgery, 2018; 5: 2.

* ERAS 照護需整合跨科別的醫護團隊，建議民眾充分諮詢醫師建議後，依個人狀況選擇適合的方式。



中華民國大腸直腸外科醫學會
SOCIETY OF COLON AND RECTAL SURGEONS, TAIWAN

諮詢專線：(07)312-2805



財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

癌友諮詢專線：
北部總會：(02) 8787-3381
南部分會：(07) 311-3139

台灣新狼勿速康復學會
TAIWAN CHAPTER, ERAS SOCIETY

諮詢專線：(02)2708-2121 #3512

公益夥伴

