

術後早期活動與加速康復計畫 (ERAS):

麻醉與您的順利復原息息相關

什麼是 ERAS (Enhanced Recovery After Surgery) ?

「加速康復術後照護計畫 (ERAS)」是一種現代化的醫療照護方式，透過手術前、中、後一系列證據為基礎的照護流程，幫助病人更快、平安地從手術中復原。ERAS 不是只有單一措施，而是結合了外科、麻醉、護理、營養、復健等多專業團隊的努力，共同減少手術帶來的壓力與風險。

☞ 簡單說，ERAS 讓您「手術恢復更快、併發症更少、住院天數更短」。

麻醉醫師在 ERAS 中扮演什麼角色？

麻醉醫師在 ERAS 的成功執行中扮演極為關鍵的角色，包括以下幾個面向：

1. 減少術後噁心與疼痛

透過精確的麻醉方式，搭配多模式止痛（例如局部麻醉、神經阻斷、非類鴉片藥物等），讓病人在術後能儘早起身活動、不需過度依賴止痛藥，也降低噁心、便秘等副作用。

2. 維持身體平衡、避免虛弱

麻醉期間，醫師會控制輸液量與體溫，避免體液過多、過少或過冷，幫助病人手術後體力維持在最佳狀態。

3. 促進呼吸與腸胃功能恢復

麻醉技術的優化（例如不過度壓抑呼吸、降低術後腸胃蠕動遲緩）能幫助病人更快恢復正常飲食與自主呼吸，減少肺部與腸胃併發症。

4. 預防術後譫妄與認知障礙

年長病人術後常見暫時性的「頭腦不清楚」（譫妄），麻醉醫師會根據年齡、疾病、藥物使用等風險，調整麻醉藥劑，降低術後混亂的發生機率。

ERAS 的三個時期，您和麻醉科的關係

1.手術前：預備期

- 麻醉醫師會評估您的身體狀況、用藥史、過去麻醉經驗，並提供麻醉方式建議。
- 鼓勵提早進行營養補充與戒菸戒酒，有助麻醉與傷口癒合。

2.手術中：執行期

- 根據不同手術，麻醉醫師會使用客製化的麻醉與止痛方式，儘可能使用短效、安全的藥物，減少身體負擔。
- 在病人昏睡狀態下，麻醉醫護會隨時守在身邊，密切監控生命徵象、體溫、液體出入量等，確保手術安全進行。

3.手術後：復原期

- 幫助病人盡早拔除導尿管與點滴，早日下床走動，促進血液循環與腸胃蠕動。
- 提供合適的止痛與舒眠策略，讓您睡得好、動得動，不因疼痛而影響康復。
- 若需使用自控式止痛設備（PCA），麻醉醫護會詳細說明使用方式，幫助病人主動參與疼痛管理。

為什麼民眾應該支持並參與 ERAS 計畫？

- ✓ 恢復更快，能早日出院返家，恢復正常生活
- ✓ 減少術後併發症，如肺炎、血栓、感染等
- ✓ 減少止痛藥依賴，尤其是成癮風險高的鴉片類止痛藥
- ✓ 減少醫療花費與住院時間
- ✓ 病人能參與自己康復的過程，感覺更有掌控感、更有信心

民眾可以做什麼？

1. 手術前確實提供病史與用藥資訊，並遵從禁食禁水指示。
2. 聆聽麻醉科與護理團隊的衛教說明，了解 ERAS 的流程與目標。
3. 手術後主動詢問是否能下床、吃東西、走動，勇敢邁出第一步！
4. 如感到疼痛、不適，請立即告知醫護人員，早期處理效果最好。

結語：與麻醉團隊一起，加速康復、邁向健康

加速康復不是「快快出院就好」，而是透過一套安全、有效、科學的照護流程，幫助您更舒適地從手術中走出來。而麻醉科醫師，就是這條路上的重要夥伴，陪伴您從麻醉入睡，到康復醒來。

「讓身體快一點好，讓心更安心」，我們誠摯邀請您，

一起加入 ERAS 的行列。