

ERAS 怡樂適 (ERAS) 人工關節手術 術後加速康復療程

●什麼是「怡樂適」？

怡樂適 (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) 是一套現代化的手術照護流程，

目標是讓病人在接受人工關節置換手術後：

- 減輕不適與副作用
- 降低併發症
- 促進更快的康復
- 儘早回到正常生活

●我們的團隊

由骨科醫師、麻醉科醫師、護理師、營養師、復健師、個案管理師共同合作，在手術前、手術中、手術後，提供全方位照護。

●三大重點

1. 手術前的準備

- 衛教與心理準備：了解手術流程，減少焦慮。
- 健康最佳化：戒菸戒酒、控制慢性病、改善營養與血紅素。
- 禁食新觀念：手術前 6 小時可進食固態食物，2 小時可飲用清澈流質（如水或運動飲料）。

2. 手術中的照護

- 多模式止痛：搭配不同止痛方式，減少嗎啡類藥物副作用。
- 維持體溫與水分平衡：避免過度輸液或失溫。
- 精準麻醉：降低術後認知障礙或清醒的風險。
- 預防噁心嘔吐：術中積極處理，幫助術後早期活動。

3. 手術後的康復

- 早期進食與下床活動：加快腸胃功能與肌力恢復。
- 持續疼痛控制：讓復健更順利。
- 團隊支持：醫護、營養、復健師持續陪伴。

●為什麼選擇 ERAS？

- 研究顯示：ERAS可縮短**30%**的住院天數
- 減少 **50%** 的手術後併發症
- 幫助病人**更快、更安全**地康復

●溫馨提醒

部分藥物與耗材需自費，但也有健保給付的替代方案。醫療團隊會與您討論最合適的治療方式。

怡樂適術後加速康復療程

V.S.

一般手術療程

團隊進行營養評估及體能優化

術前兩小時，可補充碳水化合物飲品

可透過精準麻醉之優化處置，大幅減少術中術後不適

術後當天，經醫師評估後即可喝水→ 清流質飲食

手術隔天，鼓勵下床活動

依計劃進度復原，減少住院天數

住院前準備

術前是否需要禁食

術後疼痛及噁心嘔吐

術後何時進食

術後何時下床

何時可以出院

在家等待通知

術前需禁食

無法預期發生風險

要等排氣後才能進食

因疼痛及身上管路太多不敢下床活動

未知且被動的等待

恩主公醫院骨科團隊，陪您一起安心完成手術、快速恢復生活品質！