

## 面臨外科手術，我該不該選擇怡樂適療程？

外科手術是一種計劃性的創傷，接受手術治療對個人而言是必要之惡，會威脅身體之完整性、影響身體正常運作，而手術圍術期（ Perioperative period ）的術前、術中、術後階段若沒有進行完整的準備，會造成病人生理與心理不利的影響，而延緩術後之恢復，造成併發症或慢性疼痛之產生，更影響其日常生活，以及與他人之互動。

### 一、生理方面

- 導致身體分泌過量的壓力激素，肌肉緊張，延緩組織的復原。
- 刺激心臟血管系統，導致血壓上升，心肌缺氧。
- 呼吸系統抑制，肺泡塌陷，增加氧氣需求。
- 腸胃活動變慢，延後排氣及進食時間。
- 對泌尿道易造成尿液滯留。
- 降低肢體活動度使肌肉萎縮及靜脈鬱積，進而增加血管栓塞風險。
- 降低免疫力，增加感染機會，延長出院的時間。

因此就生理而言，手術圍術期若無法獲得適當的處置，會增加身體許多器官的負擔、限制病人的活動，進而增加術後的併發症。影響手術後的復原，而手術後疼痛控制不佳的病人也可能進一步發展成慢性疼痛。

### 二、心理方面

術後疼痛不僅造成不愉快的感受，手術圍術也容易會使人產生負向的情緒經驗，如焦慮、害怕、敵意、惶恐不安、哭泣、或失眠現象。不論是心理或生理造成的影響，均會延長病人的恢復期，也增加護理照護的困難，因此如何有效的減少負向的情緒經驗是醫病雙方應該共同攜手解決的問題。

本表單針對常面臨兩難抉擇的「面臨外科手術，我該不該選擇怡樂適療程？」議題，進行分析與討論，以協助病人與其家屬做出最適合病人的治療選擇。

## 甚麼是怡樂適療程？

怡樂適療程 ( ERAS : Enhanced Recovery After Surgery ) 是創新的手術病人照顧流程，將外科、麻醉科、疼痛科、營養師、藥師及物理治療師等醫療專業整合，從病人門診評估、手術前準備、手術中處理、手術後恢復、出院後追蹤等階段給予持續性的關懷與照顧，運用資訊化整合病人手術期間的衛教資訊、療程內容、康復進度追蹤等。目前醫院的醫療團隊可即時從系統得知病人問題，再由團隊成員給予適當解答或處置，病人也能更了解治療過程，透過各種溝通平台提升病人對治療的參與度，全面提升整體照顧、康復品質。

## 怡樂適療程有何優點？

怡樂適療程的優勢在於以積極備戰 ( Preparation )、優化治療 ( Optimization )、主動康復 ( Enhancement ) 的三大主軸為病人進行客製化的療程，包含完整的住院前及手術前準備；術中精準麻醉調控與副作用預防；術後多重模式疼痛控制與主動復健及進食訓練，藉由這些措施加速病人身體機能康復，同時降低併發症的發生和加速病人術後恢復速度，縮短需住院天數。

## 怡樂適療程有何缺點？

怡樂適療程考量病人、手術、麻醉等因素，客製化療程內容與目標。過程中使用醫學研究證實對手術恢復有幫助的方式與技術，而其中許多比較新的藥品與耗材尚未有健保給付，因此經濟因素也必須考量。傳統療程中，病人在門診階段，會從自費項目列表中勾選預計使用的項目，而在怡樂適療程中，會由專業的醫療團隊幫個別病人決定對恢復最好以及最有效的項目。若療程中有用到所有能選擇的自費藥品與耗材，自費項目為新台幣兩萬多，依據實際使用內容與天數而不同。

## ★接下來的四個步驟，能幫助您仔細思考，適合哪種療程？

### 一、了解不同治療選項的優點及缺點

	傳統療程	怡樂適療程
術前在家準備	無、靜候通知	個人化「居家體能優化處方」
術前禁食時間	至少術前 8 小時	術前 2 小時服用調製飲品
術後甦醒過程	感受程度視個人體質， 發生不舒服後再開始處理	多重預防及治療措施， 大幅減少甚至避免恢復時不適感
術後體力恢復	靜養在床， 靠時間等待被動恢復	延續術後「居家體能優化處方」， 主動積極的提升體力
術後禁食時間	要等排氣之後， 才能開始喝水再進行到吃東西	手術當天清醒後即可喝水，循序漸進 回到正常飲食
術後下床時機	待傷口不痛，管路拔除後	術後疼痛指數 < 3 分，即可練習下床
經濟考量因素	健保給付用藥醫材外， 許多項目仍需自費。	療程自費項目大約 2 萬多， 依實際使用內容與天數計。

### 二、您選擇治療方式會在意的因素有什麼？以及在意的程度？

以下情況，您覺得哪邊比較重要？

	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
術前在家準備	5	4	3	2	1
術前禁食時間	5	4	3	2	1
術後甦醒過程	5	4	3	2	1
術後體力恢復	5	4	3	2	1
術後禁食時間	5	4	3	2	1
術後下床時機	5	4	3	2	1
經濟考量因素	5	4	3	2	1

### 三、經過思考，您想要選擇的方式是：

- 接受傳統療程
- 接受怡樂適療程
- 需與醫師再作討論

#### 四、您對治療方式的認知有多少？

1. 接受怡樂適療程後，可積極的將手術所造成的衝擊降到最低。  
 是  否  不確定
2. 手術所造成的衝擊包含疼痛、噁心嘔吐、腸胃蠕動慢等。  
 是  否  不確定
3. 接受怡樂適療程後，可以有較佳的生活品質。  
 是  否  不確定

★經過前面幾個步驟，您已經花了一些時間了解接受怡樂適療程與傳統療程的差異和自己在意的因素，現在決定好想要的治療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（下列擇一）

- 接受傳統療程
  - 接受怡樂適療程
  - 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
  - 我想要再與其他人（包含家人、朋友等）討論我的決定。
  - 對於以上療程選擇，我想要再瞭解更多，我的問題有：
- 

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論

您對您的答案有信心嗎？

如有疑問請務必向您的醫師與護理人員進一步諮詢喔！

#### 參考文獻

1. Gustafsson UO, Scott MJ, Hubner M, et al. Guidelines for Perioperative Care in Elective Colorectal Surgery: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS®) Society Recommendations: 2018. *World J Surg*. 2019 Mar;43(3):659-695.
2. Gillis C, Gill M, Marlett N, et al. Patients as partners in Enhanced Recovery After Surgery: A qualitative patient-led study. *BMJ Open* 2017;7:e017002