



病患指南 術後

居家護理說明

 City of Hope[®]
癌症研究與治療中心

聯絡 CITY OF HOPE

DUARTE

1500 East Duarte Road
Duarte, CA 91010
800-826-HOPE (4673)
24 小時護理 — Nursing Triage 電話中心
626-218-7133 (Duarte patients)

ANTELOPE VALLEY

44151 15th St. West
Lancaster, CA 93534
877-828-3627

ARCADIA

301 W. Huntington Drive, Suite 400
Arcadia, CA 91007
626-218-9840

COLTON

400 North Pepper Ave.
Colton, CA 92324
909-580-2775

CORONA

1280 Corona Pointe Court, Suite 112
Corona, CA 92879
951-898-2828

GLENDORA

412 W. Carroll Ave., Suite 200
Glendora, CA 91741
626-218-0921

MISSION HILLS

15031 Rinaldi St., Suite 150
Mission Hills, CA 91345
818-660-4700

PALM SPRINGS

1180 N. Indian Canyon Drive, E-218
Palm Springs, CA 92262
760-416-4832

目录

PASADENA

630 S. Raymond Ave., Suite 220
Pasadena, CA 91105
626-218-9500

SANTA CLARITA

23823 Valencia Blvd., Suite 250
Santa Clarita, CA 91355
661-799-1999

SIMI VALLEY

1157 Swallow Lane
Simi Valley, CA 93065
805-527-2770

SOUTH BAY

5215 Torrance Blvd.
Torrance, CA 90503
310-750-1715

SOUTH PASADENA

209 Fair Oaks Ave.
South Pasadena, CA 91030
877-998-7546

THOUSAND OAKS

425 Haaland Drive, Suite 101
Thousand Oaks, CA 91361
805-496-2949

UPLAND

1100 San Bernardino Road, Suite 1110
Upland, CA 91786
909-949-2242

WEST COVINA

1250 S. Sunset Ave., Suite 303
West Covina, CA 91790
626-856-5858

- 術後恢復 2
- 全身麻醉：手術後可能情況 4
- 術後飲食 6
- 術後呼吸問題和咳嗽 7
- 術後噁心和嘔吐 11
- 預防術後便秘 13
- 管理術後疼痛 15
- 透過身心實踐管理術後疼痛 16
- 預防手術部位感染 18
- 預防血凝塊 19
- MyCityofHope 線上病患入口 21

這些說明將為您提供有關在外科程序（手術）後照顧自己的資訊。您的治療已根據目前的醫療實踐進行規劃，但有時會出現問題。

如果在手術後您有任何問題或疑問，請諮詢您的醫療保健團隊。您的護士將在您離開醫院之前與您一起審閱這些說明。

術後恢復

術後恢復時，下床走路是您可以做的最重要的事情之一。這有助於消化、順暢呼吸、血液循環，並有助於防止關節僵硬。

如有緊急需求，請聯絡您的醫療保健團隊。City of Hope 的服務網點和聯絡資訊列在本手冊的正面。

如果出現以下危及生命的緊急情況，請立即致電 911 或求助：

A life-threatening emergency such as:

- 劇烈胸痛
- 呼吸困難
- 流血不止
- 休克跡象（脈搏加快；感冒、膚色蒼白並濕冷；意識不清；呼吸急促）
- 不省人事或無反應
- 高燒（100.4 °F 或更高）

重要提示

- 術後請勿提舉重物。
- 儘量保持活躍。行走是術後保持活躍的好方法。
- 如果出現術後疼痛，請諮詢您的醫生或護士。
- 當您從手術中恢復時，請家人和朋友幫助您完成日常工作。
- 保持良好的營養和均衡的飲食。
- 透過排定活動的優先順序來節省精力。
- 請勿吸煙。如果您需要幫助戒煙，請向您的醫療保健團隊諮詢。

切口護理

如果您有切口，請按照醫療保健團隊的指示進行切口護理。一定要：

- 在更換繃帶（敷料）之前，先用肥皂和水洗手。如果沒有肥皂和水，請使用洗手液。
- 按照醫療保健團隊的指導更換敷料。
- 將縫線（縫合線）、皮膚膠或膠帶留在原位。這些皮膚閉合工具可能需要保留兩週或更長時間。如果膠帶邊緣開始鬆動並捲曲，您可以裁剪鬆散的邊緣。- 除非您的醫療團隊告訴您這樣做，否則請勿完全移除膠帶。
 - 除非您的醫療團隊告訴您這樣做，否則請勿完全移除膠帶。
- 每天檢查您的切口區域是否有感染跡象。檢查：
 - 發紅、腫脹或疼痛加劇
 - 溢液或出血增多
 - 溫熱
 - 膿或難聞的氣味



全身麻醉 手術後可能情況



手術後，您通常會在恢復區慢慢醒來。您的醫療保健團隊將監測您的血壓、心率、呼吸率和血氧水準，直到您服用的藥物消失為止。

如果您將在手術當天回家，您的醫療保健團隊可能會進行檢查以確保您可以站立、飲水和小便。如果您感到焦慮或激動，請告知您的醫療保健團隊。他們可能會給您藥物來幫助您平靜下來。您的醫療保健團隊將在您回家之前治療您的疼痛和副作用。

您在麻醉之後可能出現以下症狀：

- 感到噁心和嘔吐
- 咽喉痛
- 反應遲鈍
- 感到寒冷或顫抖
- 感到困倦或疲倦
- 感覺酸痛或疼痛，甚至是非手術部位

手術後至少 24 小時在家中遵守這些說明 – 請勿：

- 請勿 24 小時內駕駛汽車，或使用重型機械。
- 請勿參加可能跌倒或受傷的活動
- 請勿飲酒。
- 除非您的醫生專門為術後護理開處方，除非您的醫生專門為術後護理開處方。
- 請勿做出重要決定或簽署法律檔案。
- 請勿自己照顧孩子。

一般說明

- 讓負責照顧您的成年人和您在一起，直到您變清醒和警覺。
- 按照醫療保健團隊的建議恢復正常活動。詢問您的醫療保健團隊哪些活動對您來說是安全的。
- 僅按照您的醫療保健團隊的指導服用非處方藥和處方藥。
- 避免吸煙。向您的醫療保健團隊諮詢關於戒煙的事宜。
- 參加醫療保健團隊和您約定的所有複診。這十分重要。

如果您有以下情況，請聯絡您的醫療保健團隊：

- 術後在家持續發生噁心或嘔吐，且藥物治療無效
- 不能飲用液體或恢復進食
- 8 至 12 小時術後不能小便
- 出現皮疹
- 發熱
- 手術部位發紅加劇

術後飲食

手術後，不會立即給您食物或液體，直到您可以輕鬆吞嚥。您可能需要透過攝取透明液體來補充能量。如果您能夠很好地耐受液體並且您的腸鳴音恢復，您可能會被允許恢復正常飲食。

- 遵循您的醫療保健團隊推薦的飲食。
- 如果發生嘔吐，則嘗試飲用水、果汁或湯。
- 喝足夠的液體，以使尿液保持清澈或淡黃色。
- 在吃固體食物之前，確保您沒有發生噁心或者噁心症狀輕微。
- 每當感到饑餓時，請少吃多餐。
- 多吃富含蛋白質的食物。
- 在兩餐之間飲用液體，而不是用餐時飲用，否則您感覺吃飽的速度會加快。
- 如果嘴裡有金屬味，請使用塑膠叉子和勺子。
- 餐前的少量身體活動（如走路）有助於增加食慾。
- 如果您在烹飪/準備飯菜方面有困難，請向家人和朋友尋求幫助。
- 如果您有吞嚥困難，請要求轉診看言語病理學家。



術後呼吸問題和咳嗽

手術後，咳嗽是保持肺部清透和預防感染的重要方法。有時病患在手術後會出現可能需要就醫的呼吸問題。這可能與下列情況有關

- 手術過程中實施麻醉
- 手術部位疼痛
- 手術後肺部周圍胸腔積液
- 肺部感染，如支氣管炎或肺炎
- 身體活動期間血氧飽和度低

您的醫療保健團隊可能會給您藥物，以幫助您更輕鬆地呼吸。始終遵循醫療保健團隊關於任何藥物、氧氣、營養和運動的囑咐。

定期服用一些藥物來幫助控制呼吸。根據需要服用一些藥物來快速緩解呼吸急促。遵醫囑吸氧。

追蹤您的症狀，以便瞭解呼吸或咳嗽是否會惡化。如果您正在進行肺康復治療，那麼您每天運動時是評估您的呼吸是否惡化的好時機。比較今天和昨天的情況。如果您昨天在一項活動後能夠忍受呼吸急促，而今天呼吸急促加劇，這可能意味著您的狀況發生變化，需要打電話給您的醫療保健團隊。

您可能會咳出帶血的痰液。如果發生這種情況，請立即聯絡您的醫療保健團隊。

如果發生以下情況，請聯絡您的醫療保健團隊：

- 如果您在從事相同程度的身體活動後呼吸急促加劇，或者突然因為呼吸急促而不能從事該活動
- 您的咳嗽變得越來越頻繁，或者您咳出黃色或綠色或帶血的痰液（唾液）
- 您似乎需要增加氧氣

呼吸練習

您的醫生可能會建議您使用呼吸練習。
遵循以下說明：

噘唇呼吸

噘唇呼吸是術後的一項重要練習。噘唇呼吸是一種受控制的吸氣和呼氣方式。這是一種快速簡便的減慢呼吸速度的方法，使每次呼吸更有用。您應當以您的正常速度呼吸，而不是強迫加快呼吸。

按照建議重複此練習。

- 放鬆頭部、頸部和肩部肌肉。
- 透過鼻子慢慢吸入空氣（吸氣）並數到3，保持嘴巴閉合並確保在吸氣時您的腹部鼓脹。
- 請勿深呼吸；正常呼吸即可。
- 屏住呼吸，並數到3。
- 皺起或「撅起」您的嘴唇，如同即將要吹口哨或輕輕地吹蠟燭的火焰。
- 透過皺起的嘴唇緩慢呼出氣體（呼氣）並數到3。皺起嘴唇將減緩您呼氣時的氣流。
- 重複這個動作五次（一套），每天做三次。當準備好之後，慢慢地增加到每天做五到八次整套練習。

控制咳嗽

以正確的方式咳嗽將使您更容易從肺部咳出黏液和其他顆粒以防止感染。如需要，請按照以下步驟再次重複控制咳嗽。在一天中根據需要重複這套一到兩次控制咳嗽的練習。

步驟 1：坐在椅子上，讓雙腳的距離與肩同寬。

步驟 2：透過鼻子緩慢吸氣，以免導致意外咳嗽。（可以透過一系列輕微而短暫的嗅聞動作來透過鼻子吸氣，從而防止導致不受控制的咳嗽。）

步驟 3：輕輕向前傾斜，稍微張開嘴，準備咳嗽兩次。

步驟 4：咳嗽一次，然後慢慢地、輕輕地透過鼻子吸氣。這可以防止不受控制的咳嗽或防止吸入鬆弛的黏液。第一次咳嗽的目的是讓

黏液變鬆弛。

步驟 5：再次咳嗽，咳出口中的任何黏液或其他顆粒，並吐入杯子或紙巾。第二次咳嗽的目的是清除肺部的黏液。

步驟 6：休息。

如何使用您的誘導性肺量測定器

您的醫生希望您使用一種被稱為誘導性肺量測定器（in-SEN-tiv speer-AH-meh-ter）或 IS 的呼吸訓練器。它可以幫助您深呼吸，並向您展示您的肺部充盈情況。

我為何要使用 IS?

如果您的呼吸模式因手術、藥物、不可移動或其他情況而改變，您可能無法像通常那樣頻繁地深呼吸以保持肺部沒有分泌物。這可能導致肺炎或其他併發症。使用 IS 將幫助您避免這些問題。

我如何使用它?

1. 儘量坐直並保持舒適。坐直有助於您更好地擴張肺部。只要讓 IS 保持直立，您就可以用任何姿勢進行此練習。
2. 將嘴唇緊緊地咬住吸嘴並正常呼氣。
3. 當用嘴唇咬住吸嘴的時，慢慢地深吸氣，就像用吸管吸吮一樣。確保訓練指標保持在兩條線之間，以保證您正確吸氣。當您吸氣時，活塞會升高。
4. 繼續吸氣，直至您的肺部充滿空氣。嘗試讓活塞達到或超過指針。當您的肺部充滿空氣時，屏住呼吸三到五秒鐘。
5. 繼續用嘴唇咬住吸嘴並呼氣。正常呼吸幾次，然後重複訓練。
6. 在清醒的狀態下每小時練習 10 次，或者遵照您的醫療保健團隊的指示進行練習。

術後噁心和嘔吐

有用的提示

- 使用 IS 可以讓您肺部的分泌物變鬆。如果可以，您應當嘗試咳出分泌物。請務必準備紙巾或盂盆。
- 如果您在使用 IS 時感到頭昏眼花，則停止使用並休息，然後繼續。
- 避免在進餐時使用 IS，因為這可能會導致噁心。
- 如果是手術後，您可能在使用 IS 時感覺一定程度的疼痛或咳嗽。遵照本手冊中的夾板或支撐指導去夾住（支撐）您的切口和減輕不適。

使用夾板或支撐以便在咳嗽時保護切口

當您忍不住要咳嗽時，您可以支撐切口（手術切口）。咳嗽時，將手貼在切口上或將一隻小枕頭抱在胸口，輕輕施加穩定的壓力。這種支撐動作將有助於支撐您的切口並減輕切口承受的壓力。如果您的任何縫線撕裂，請聯絡您的醫療保健團隊。

什麼是噁心和嘔吐？

噁心是您認為您可能會嘔吐時的感覺。嘔吐是指您實際發生的吐出胃內容物的行為。二者可同時發生。但有時，人們感到噁心，但不發生嘔吐。

有些人在術後發生噁心和嘔吐。這被稱為“術後”噁心和嘔吐。雖然它通常不嚴重，但它仍然可能令人不舒服。如果發生這種情況，有辦法協助防止這種情況並對其進行治療。請諮詢您的醫療保健團隊。

什麼會導致術後噁心和嘔吐？

最常見的原因是全身麻醉。“麻醉”是人們在手術前或其他程序中獲得的不同類型藥物的醫學術語。全身麻醉會讓您失去意識，這樣您在手術過程中不會有任何感覺，看不到任何東西，也聽不到任何聲音。

並非每個接受全身麻醉的人在手術後都會出現噁心或嘔吐，但有些人會出現這種情況。如果您屬於以下情況，您在術後更有可能發生噁心和嘔吐：

- 在手術前有噁心或嘔吐
- 是女性
- 不滿 50 歲
- 過去曾在手術後發生噁心和嘔吐
- 過去曾患過暈車病
- 使用了某些類型的麻醉藥物
- 術後使用了某些類型的止痛藥

噁心和嘔吐也更可能在某些類型的手術後發生。

預防術後便秘

術後噁心和嘔吐是否會導致問題？

有時候會。它通常會自行消失或在治療後消失。但在某些情況下，它可能會導致以下問題：

- 手術切口（傷口）再次打開
- 脫水，即您的身體失去太多水分

服用藥物預防或治療噁心和嘔吐可以幫助您避免這些問題。請諮詢您的醫療保健團隊。

如何治療噁心和嘔吐？

如果您有噁心和嘔吐，醫生可以用藥物治療。

術後噁心和嘔吐持續多久？

視情況而定。大多數患有噁心和嘔吐的人在手術後 24 小時內感覺好轉。在某些情況下，一個人可能需要在醫院停留更長時間，因為他們仍然有噁心和嘔吐。

便秘是指一個人每週排便少於三次；排便困難；大便乾燥、堅硬或體積比正常情況要大。許多因素可導致術後便秘。它們包括：

- 藥品，尤其是麻醉藥物（麻醉劑）和非常強效的止痛藥（稱為麻醉藥或阿片類藥物）
- 因手術而感到壓力
- 吃和平常不一樣的食物
- 活動量降低

便秘的症狀包括：

- 每週排便少於三次
- 排便費力
- 大便堅硬、乾燥或體積大於正常大小
- 感覺飽脹
- 下腹部疼痛
- 排便後未感覺舒緩

飲食

- 吃含有大量纖維的食物。這些食物包括水果、蔬菜、全穀物和豆類。限制進食富含脂肪和加工糖類的食物，包括炸薯條、漢堡包、餅乾和糖果。
- 僅按照醫療保健團隊的指示服用纖維補充劑。如果您沒有服用纖維補充劑並且認為您沒有從食物中獲得足夠的纖維，請諮詢您的醫療保健團隊，瞭解如何在您的飲食中新增纖維補充劑。
- 喝透明液體，特別是水。避免飲酒、咖啡因和蘇打水。否則會加重便秘。
- 喝足夠的液體，讓尿液保持清澈或淡黃色。

管理術後疼痛

活動

手術後，慢慢恢復正常活動，或者當您的醫療保健團隊表示可以恢復正常活動時，即可恢復正常活動。

儘快開始步行。試著每天增加步行距離。

一旦您的醫療保健團隊核准，請做某種常規鍛煉。這有助於預防便秘。

排便

當想排便時去洗手間。請勿憋住。

嘗試喝熱的東西來開始排便。

記錄您使用洗手間的頻率。如果您錯過了兩到三次排便，請諮詢您的醫療保健團隊，瞭解預防便秘的藥物。您的醫療保健團隊可能會建議使用大便軟化劑、瀉藥或纖維補充劑。

僅按照您的醫療保健團隊的指示服用非處方藥或處方藥。

請勿未經諮詢您的醫療保健團隊而服用其他藥物。

如果您發生便秘並服用藥物讓您排便，問題可能會變得更糟。其他種類的藥物也會使問題變得更糟。

如果您有以下情況，請聯絡您的醫療保健團隊：

- 三天沒有排便
- 使用大便軟化劑或瀉藥，使用後 24 至 48 小時內仍未排便
- 或者，如果您有以下任何一種情況：
 - 您的大便中有紅色血液
 - 腹部或直腸疼痛
 - 劇烈抽筋
 - 大便細如鉛筆
 - 不明原因的體重下降
 - 發燒超過兩到三天
 - 發燒且症狀突然惡化

手術後我會感到疼痛嗎？

您的疼痛劇烈程度以及持續多長時間部分取決於您正在接受什麼樣的手術。手術後的感覺還取決於您的年齡、健康狀況和其他現有的醫療問題。您的醫生和護士可以採取一些措施來幫助控制您的疼痛。他們將共同努力，確保您在手術後盡可能舒適。

如何治療術後疼痛？

手術後，當您的麻醉消失時，您可能需要更多的止痛藥。有些是口服藥丸。有些是以其他方式給予的，例如注射（針劑）或貼在皮膚上的貼片。如果您仍然接受靜脈注射或插有導管，您的醫生或護士可能會繼續以這種方式給予止痛藥。

我的疼痛會持續多久？

視情況而定。小手術後，您可能在幾小時後就會感覺很好。大手術後，您可能需要使用止痛藥幾天甚至幾週。您的醫療保健團隊將與您合作，確保您的疼痛得到妥善治療。City of Hope 的支持醫學部門有疼痛專家，可以幫助控制您的疼痛和其他症狀。請諮詢您的醫療保健團隊。

手術後回家會發生什麼情況？

您的醫療保健團隊會告訴您手術後會發生什麼樣的疼痛。他們可能會為您提供止痛藥的處方，讓您在回家後服用。嚴格按照醫生或護士告知的方式服用止痛藥非常重要。服用過多的藥物可能會很危險。特別是，如果服用過量或與其他藥物混合，阿片類藥物會導致嚴重的問題。他們也可能導致某些人上癮。僅按照醫生或護士囑咐的藥量服藥，並在疼痛好轉後立即停止服藥。



透過身心實踐管理術後疼痛

研究表明，當病患積極參與疼痛治療時，他們在手術後回家時疼痛較輕。研究還表明，類似下面的技術有助於緩解手術疼痛。請執行以下步驟：

步驟 1：腹式呼吸



從腹部深呼吸可以減輕焦慮，放鬆肌肉，進而有助於緩解手術部位周圍的疼痛。首先放鬆手臂和腿。深呼吸，在深吸一口氣的同時數到 5。慢慢呼氣，當慢慢呼氣時數到 5。放鬆下巴。放鬆咽喉。再次緩慢地深吸一口氣，吸氣時數到 5。再次緩慢地呼氣，並盡可能延長呼氣的時間。重複 10 次。

步驟 2：引導想像



想象令人愉悅、舒緩的場所和情境可以“欺騙”您的大腦，使之進入疼痛和焦慮減輕的狀態。想像一下想要去的地方，例如夏威夷。想像一下那裡的氣味、聲音和感覺，無論是海洋的聲音、鹽水的味道還是煦風拂面的感覺。想像的時候做深呼吸（回到步驟 1）。如果沒有最喜歡的地方，可以向我們借用！向您的護士索取您可以觀看的引導想像 DVD。

步驟 3：積極分散注意力



研究表明，被其他想法佔據的大腦不太可能有疼痛的感覺。與您的物理治療師合作並盡可能地移動。閱讀、看電視、做謎題、與朋友和家人交談—做一些事情來分散注意力。如果您心情愉悅，您的身體會釋放出天然止痛藥（稱為內源性阿片類藥物），或「促進好心情」的分子，這些可以對抗疼痛。

步驟 4：大膽說出需求



如果疼痛持續存在，請要求提供止痛藥，請勿擔心。病患常常擔心他們會在手術後對止痛藥上癮。研究表明，如果按照指示服用藥物，很少會發生這種情況。防止疼痛在未來發展的最佳方法是確保在手術後的幾天內進行疼痛管理。

步驟 5：有專家可為您服務



請記住，疼痛是身體對創傷（手術）的自然反應，但透過前面的步驟，疼痛可以得到良好的管理，對您的恢復影響最小。如果您的疼痛仍然存在，City of Hope 的支援醫學部門有疼痛專家可為您服務，他們接受過各種額外干預訓練，可能有所幫助。請求您的醫療保健團隊轉診。

預防手術部位感染

什麼是手術部位感染？

手術部位感染是指手術發生的身體部位在手術後發生的感染。大多數接受手術的病患不會感染，但總是存在感染的可能性。癌症手術會弱化您的免疫系統，這會使提高您的感染風險。向您的醫療保健團隊諮詢與您的手術相關的具體風險以及我們的做法，以最大限度地降低您的風險。

手術部位感染的一些常見症狀有：

- 您的手術區域周圍發生紅腫和疼痛
- 從手術傷口排出混濁液體
- 發熱

如果我在手術後回家，我需要做什麼？

- 在您回家之前，您的醫療保健團隊應該解釋您進行傷口護理所需要瞭解的一切。確保在出院前瞭解如何護理傷口。
- 在護理傷口之前和之後，請務必清潔雙手。
- 在您回家之前，請確保知道在回家後遇到任何問題或疑問時與誰聯絡。
- 如果您有任何感染症狀，如手術部位發紅和疼痛、移液或發熱，請致電 City of Hope 的護理分診呼叫中心：626-218-7133。
- 如果有其他問題，請諮詢您的醫生或護士。

如果您有以下情況，請聯絡您的醫療保健團隊：

- 體溫達到 **100.4°F** 或以上
- 打冷顫或出汗、喉嚨痛、咳嗽、呼吸急促、嘔吐
- 小便時感覺灼痛或疼痛
- 手術傷口、靜脈注射線或皮膚任何部位出現紅腫、腫脹、溢液或發熱

記錄以下情況：

發熱開始的時間

任何其他症狀，如發冷、出汗、呼吸急促

預防血凝塊

一般而言，進行癌症診斷會使病患面臨血栓的風險，但血栓並不常見。深靜脈血栓 (DVT) 是在小腿、大腿或骨盆的一個主要深靜脈中發現的血凝塊。血凝塊阻止血液流經這些負責將血液從較低身體部位輸送回心臟的靜脈。

當 DVT 鬆散並透過血流進入肺部時，即變成肺栓塞 (PE)。這是一種嚴重且危及生命的併發症。需要採取預防措施以防止血凝塊成為嚴重且危及生命的併發症。

如果您有以下情況，請聯絡您的醫療保健團隊：

- 腿部疼痛逐漸發生
- 彎曲腳時腿部疼痛加劇
- 夜間腿抽筋
- 下肢腫脹
- 下肢發熱和發紅
- 突發嚴重的呼吸困難

如何治療血凝塊？

- 血液稀釋藥物用於防止更多的血凝塊形成，並防止血凝塊變得鬆散並進入肺部。
- 手術後，您的醫療保健團隊可能會要求您服用藥物以防止血凝塊形成。您可能在手術後立即接受藥物注射以稀釋您的血液。同時，您可能被給予口服血液稀釋藥。
- 您的護士可能會定期抽血，以檢查您是否服用了足夠的血液稀釋物。
- 手術後，您可能還會被要求在腿上佩戴壓迫裝置。擠壓動作被證明可防止血凝塊形成。您可能被要求穿彈力襪。
- 在術後恢復期間，您可能被要求每天多次起床。
- 手術後回家時，可能會要求您繼續使用血液稀釋藥物。
- 在開始或停止使用任何藥物（包括非處方藥）之前諮詢您的醫療保健團隊。許多藥物會增加或干擾血液稀釋藥物的效果。

- 詢問應該避免哪些食物，因為有些食物可能會改變血液稀釋藥物的功效。
- 在做任何治療之前，請告知任何其他醫療專業人員（如牙醫或足病醫生）您正在服用血液稀釋藥物。
- 儘量保持活動。儘量避免長時間不活動。
- 坐下或躺在床上時抬高雙腿。

MYCITYOFHOPE 線上病患入口

全新的 MyCityofHope 是一個安全的線上入口網站，可讓您與您的護理團隊進行溝通並檢視您的醫療資訊。透過 MyCityofHope，您可以：

1. 請求預約。
請求您的下一次預約或檢視您過去和將來的預約的詳細資訊。
2. 查詢大多數報告結果。
不再等待電話或信件。在方便的時候線上檢視大多數報告的結果。
3. 與您的護理團隊溝通。
無需多次打電話或進行不必要的預約即可獲得醫療問題的答案。
4. 線上支付帳單。
在家查詢和支付帳單。
5. 要求補充處方藥和續開處方藥。
傳送續開處方藥或補充處方藥（對於您的任何可補充的藥物）的請求。

我要如何註冊？

要註冊，您需要在就診後小結中找到啟動碼。

1. 瀏覽 [MyCityofHope.org](https://www.mycityofhope.org).
2. 按一下「**New User Sign Up**（新使用者註冊）」方塊。

3. 輸入您從就診後小結中找到的 MyCityofHope 啟動碼。
4. 遵照提示完成註冊。

如果您有任何疑問或需要新的啟動碼，請致電 **844-777-4673**。啟動碼在發佈 45 天后失效。

要瞭解關於 MyCityofHope 的更多資訊以及要進行註冊，請瀏覽 **MyCityofHope.org**。



來源：

ExitCare® 病患資訊 ©2018 ExitCare, LLC.

UpToDate® ©2018 UpToDate, Inc. 和/或其關聯公司。保留所有權利。
www.uptodate.com

病患、家屬和社群教育
支持醫學部門
2019



CityofHope.org/chinese