

# 醫療新觀念

## ERAS怡樂適療程

「什麼！有沒有搞錯，手術前要做體能特訓？」真的沒搞錯，這是一種新醫療觀念，稱為「ERAS怡樂適療程」，從術前優化體能、術中麻醉到術後恢復，全程提供完整照護，目前已成英國等先進國家的標準手術麻醉照護流程。

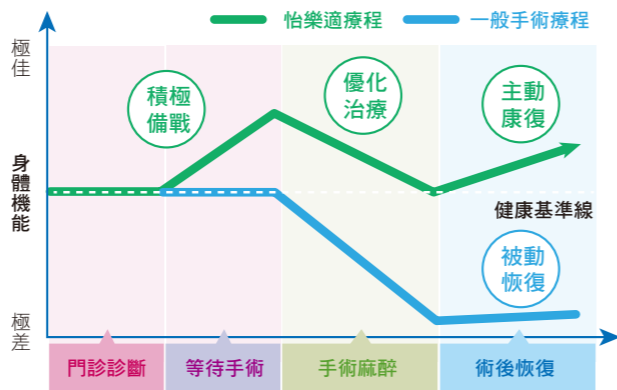
郭書麟

國泰綜合醫院麻醉科主治醫師



過去如病人需動大手術，就是在家靜候通知，而怡樂適療程從病患確診後，即由復健師針對病人狀況設計符合個人的「居家體能優化課程」，舉凡健走、爬樓梯等，持續漸進進行至少兩周以上體能訓練，同時預先演練有關術後所需的咳痰等復健技巧，為手術做足準備；另有營養師及藥師分別一對一指導術前飲食及用藥注意，病患可利用Line回傳每日餐飲與體能運動，復健師、營養師化身健康管家層層把關照護。此外，針對術前漫長禁食，或術後嘔吐及需待排氣才能進食等，提供各種方法如手術前2-4小時適時補充飲品、術後無糖口香糖等，幫助病患減緩種種不適。配合疼痛控制，臨床研究統計，怡樂適可幫助病患減少疼痛感5成、噁心嘔吐5成，提早2天正常進食及下床活動，住院天數減少2.71天，特別適合獨居或需盡快返回工作職場的病患需求（見附圖）。

**怡樂適療程的目的**是要讓接受大手術之病人，在整個手術醫療的過程中，減少因開刀引起



的生理及心理壓力，減緩術後不適，加速身體機能回復，進一步降低手術的併發症。同時，享有輕鬆舒適的恢復品質，儘早回到正常的生活及工作。在英國、加拿大及其他先進國家已經是標準手術麻醉照護流程，療程效果及對患者益處早已被醫療界所肯定。到底「怡樂適療程」與一般手術療程有那些差異呢？

**晴天霹靂、一片空白**許多患者當聽到外科醫師建議手術時，當場第一反應就是如此。至於手術細節、麻醉方式說明好像都進不了腦袋，唯一記得的是「繳費後回家等通知住院」。這段時間，除了等待，就是茫然。

### 怡樂適療程「積極備戰」

優化體能備戰是面對因手術造成體力及功能耗弱的第一要務。完成門診程序後，會由療程個管師安排患者與專家們一對一討論，針對每位不同狀況設計符合個人的「居家體能優化課程」。在等待住院期間，依課程執行，讓生理機能心理狀態不斷精進，贏在起跑點上。以期在住院當天各方面都處於最高點，接受手術嚴厲的挑戰。

**術前禁食、餓到生氣**手術前一天護理師都會對患者耳提面命。如果手術時程延遲，面臨就是沒有盡頭的餓餓餓：餓到全身發抖、餓到頭昏眼花、餓到情緒暴躁…

### 怡樂適療程「縮短禁食時間」

讓患者更舒適等待手術，適時補充飲品，維持血糖穩定，達成水份平衡，和緩等待手術緊張情緒。

**術後恢復、冷吐抖痛**完成手術，一到恢復室，不舒服的感覺就一股腦全湧上。來自骨頭的冷，蓋十條溫被也不夠；全身痛到冒冷汗，止痛針一打卻又想吐。沒經歷過的人，完全無法理解這樣的苦痛。

### 怡樂適療程「計劃性優化治療」

針對手術後恢復常見不舒服問題，運用「多管齊下預先處置」方式，大幅降低患者因術後不適發生，及早進行術後復原。所以，患者從麻醉中可以「舒適甦醒」，在恢復室積極鼓勵進行肢體活動及呼吸訓練，加速身體回復原有功能。

**疼痛昏沉、動彈不得**回到病房，仍無法好好休息復原。傷口不時疼痛，影響睡眠品質；整天昏沉，無法下床；遲遲無排氣，也無法進食

；只能「被動」躺在床上，只能等待所有不適感慢慢消失，而出院更是遙遙無期…。

### 怡樂適療程「主動康復」

術後恢復的主軸是主動康復，「持續優化治療」可以讓患者在舒適狀況下，積極配合康復治療的進行。例如：手術隔天開始下床活動、進食、呼吸訓練等，同時也及早拔除不必要的身上路，減少活動時的羈絆。因此，進步速度常常連患者自己都感到不可置信，術後康復品質好到完全打破原有刻板印象。

**怡樂適療程需要**患者主動配合治療及醫護團隊緊密合作，身為治療團隊重要成員，更清楚自己復原進度。因此，當選擇「手術治療」時，它只是「過程一小部份」，而不是影響後續生活及工作安排的「一大罣礙」，更不是充滿聽天由命的「無力感」。

**所以當您面對手術時，您會知道有個不可思議的手術麻醉體驗供您選擇。**

### 常見問題

患者問題	怡樂適療程	一般手術療程
到住院之前有沒有其他事要做?	依專家設計「居家體能優化課程」積極準備	沒有，靜候通知
術前禁食為什麼這麼久?	只要和手術間隔二小時以上，可以喝水	一旦吃東西，就無法手術了
為什麼在恢復室如此不舒服?	運用計劃性優化治療，大幅減少恢復時不適發生	不是每個人都有，可能是體質問題
為什麼開完刀體力變這麼差?	從決定開刀起，就鼓勵患者優化體力。即使開刀體力下降，也比沒準備好得多（主動）	正常現象，所以要好好靜養，等恢復後體力就回來了（被動）
什麼時候可以進食?	手術隔天就可喝水，多下床活動，就可及早回復正常飲食	要等排氣之後才能進食
什麼時候可以下床?	手術隔天就可下床	等傷口不痛，身上管路拔除後再說
什麼時候可以出院?	按計畫進度復原（可預期）	等所有狀況復原後再出院（未知）