



加速康复外科 (ERAS)

授课老师：刘高明



目录

Content



加速康复外科概念



术前优化措施



术中优化措施



术后优化措施

学习目标



1. 了解加速康复概念
2. 熟悉加速康复目的
3. 掌握围术期加速康复措施



加速康复外科的概念



加速康复外科概念



什么是ERAS

(Enhanced Recover After Surgery)

- ERAS——加速康复外科；
- 指在围术期期间，对患者实行一系列通过循证医学证实的优化护理措施；
- **目的：**减轻手术对患者造成的生理、心理创伤应激，减少术后并发症，缩短住院时间，促进患者康复，改善患者预后。

与传统的围术期管理对比，ERAS管理和干预措施更加精细化、个体化。

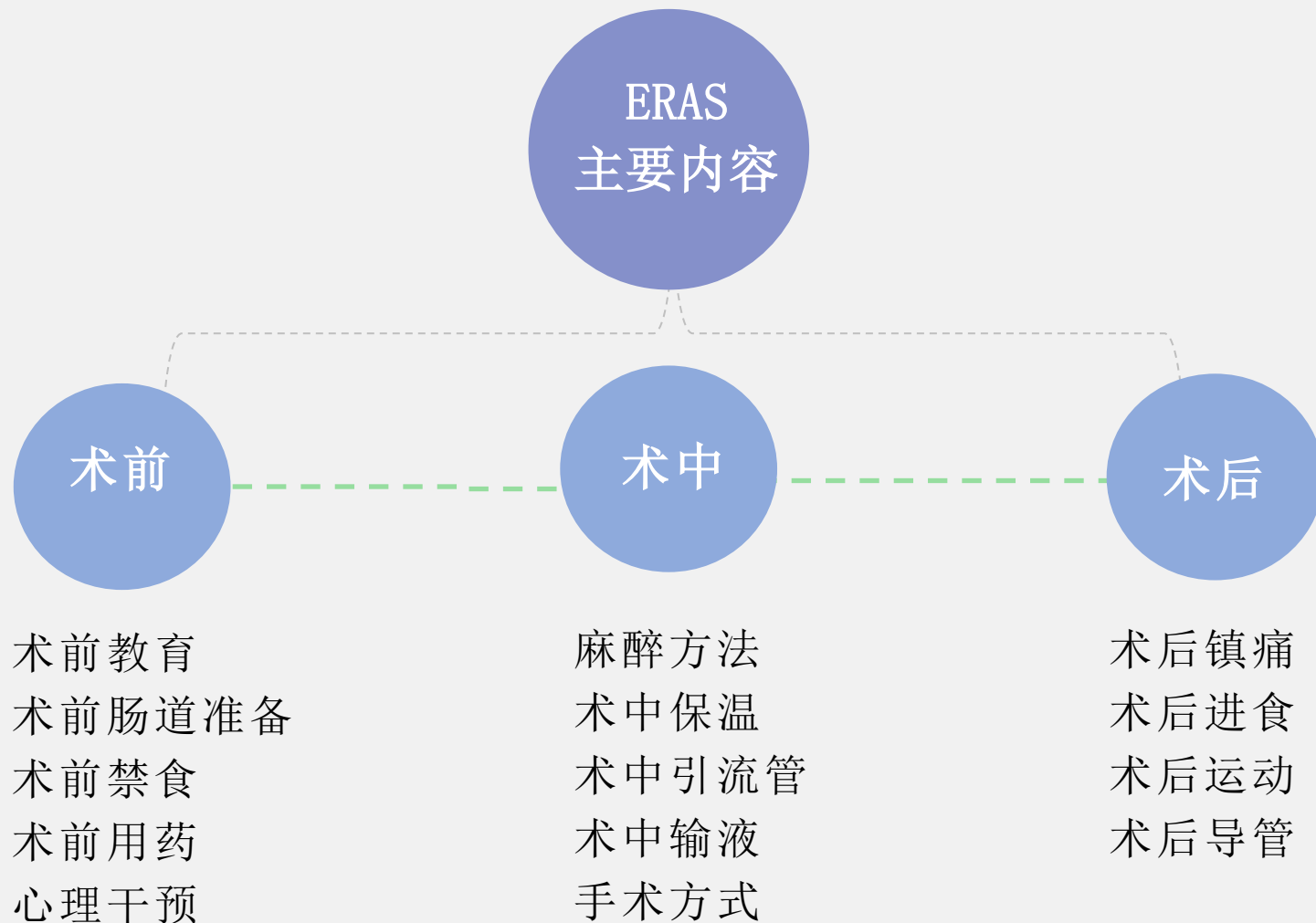
Fast Track Surgery

FAST TRACK=ERAS(Enhanced Recover After Surgery)

加速康复外科在实施过程中需外科、麻醉科、营养科、护理、心理咨询师、康复师等多学科的密切配合，贯穿整个治疗过程。

加速康复外科的优点







ERAS术前优化措施



→ 术前优化措施



术前宣教、心理护理



- 所有患者在术前应接受专门的咨询服务，就手术和麻醉过程对患者进行宣教；
- 关注患者及家属对手术治疗的期望值，患者接受手术的程度，评估患者是否存在心理问题，给予心理疏导。
- 减少患者恐惧和焦虑，鼓励患者完成围术期的一些任务，如此可减少并发症的发生，提高术后的恢复。
- 宣教方式：个人辅导、宣传手册、多媒体等。

术前优化措施



术前营养管理

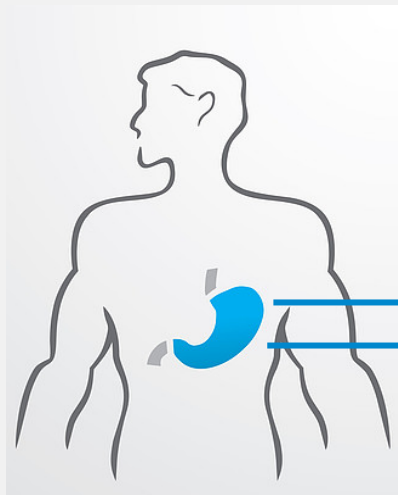


- 术前对患者进行全面的营养评估，通过评估患者的BMI、血浆蛋白（白蛋白、前蛋白等）、淋巴细胞计数、血红蛋白等情况，了解患者有无营养不良、有无术前贫血等情况。
- 存在营养不良、贫血的患者有针对性地给予营养支持，改善患者营养状况，提高对手术的耐受性。

→ 术前优化措施



术前饮食管理



传统观念：禁食12小时
禁饮4小时

术前6小时禁食固体食物；

术前2小时在医护人员的指导下可饮含
12.5%碳水化合物的清饮料200 mL以内。

术前优化措施



术前活动

优化
患者术前
身体状况

增强体育锻炼

术前根据患者病情，指导患者术前进行中等强度有氧和抗阻训练，如爬楼梯、快走、慢跑等有氧运动；



建议术前一个月戒烟戒酒。



ERAS术中优化措施



术中优化措施

优化麻醉方案

- 麻醉师优化麻醉方案，控制输液量，确保出入平衡；

体温监测与管理

- 术中注意保温，增加患者舒适感，可用保温毯，液体加温等方法，避免低体温对神经内分泌代谢、凝血机制的影响。

四

ERAS术后优化措施



→ 术后优化措施

⊕ 术后早期进食



术后2小时可少量饮用温开水 术后4小时进食流质饮食

术后6小时给予优质蛋白质、
高维生素及高热量饮食

→ 术后优化措施

术后镇痛

- 术后充分镇痛可以减少应激，促进患者康复。
- 术前可进行预防镇痛、术中采用麻醉镇痛、术后可以给予持续局部镇痛，可采用冰敷、患肢抬高、非甾体类镇痛药、阿片类镇痛药、PCA自控镇痛泵、镇静催眠药等。



术后优化措施



术后早期活动

- 术后清醒即可在床上适当活动，如翻身、踝泵运动等，术后尽早下床活动。
- 早期功能锻炼

向患者介绍早期活动的益处：



介绍活动方式，在有效控制疼痛的情

况下，鼓励并指导患者尽早下床活动。



促进肌力的恢复
促进血液循环
利于肠道、肺部功能恢复
减少术后并发症
促进睡眠
更早的恢复日常活动；

小结



- 1、快速康复理念是**从整体角度出发**,其主要宗旨是通过提升康复质量,为患者提供优质护理服务,从而减少了患者的痛苦,缩短了住院日,降低了住院费用,促进了患者早日康复,提高了患者满意度。
- 2、快速康复一直是医务人员追求的目标和研究热点,更是患者的期望。使患者得到早期康复是 FTS 真正的目的。



护理理念的转变永远在路上！！！！

THANKS

