Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于可控经皮肤尿流改道的膀胱手术

本指南将帮助您为将在 MSK 进行的膀胱手术做好准备。 还有助于您了解在恢复期间的预期情况。

请使用该指南作为手术前几天的信息参考。 手术当天时请随身携带本指南。 您和您的医疗团队会在您了解更多关于恢复的信息时使用本资源。

关于膀胱手术

泌尿系统由产生尿液并将其排出体外的器官组成（见图 1）。

- 肾脏负责清除血液中的毒素（废物）并产生尿液。
- 输尿管是将尿液从肾脏输送到膀胱的管道。
- 膀胱负责储存尿液，直到您感到需要排尿为止。
- 尿道是在排尿时将尿液排出体外的管道。
    - 如果您有阴道，尿道会很短。 它位于阴道上方。
    - 如果您有阴茎，尿道会较长。 它穿过了前列腺和阴茎。

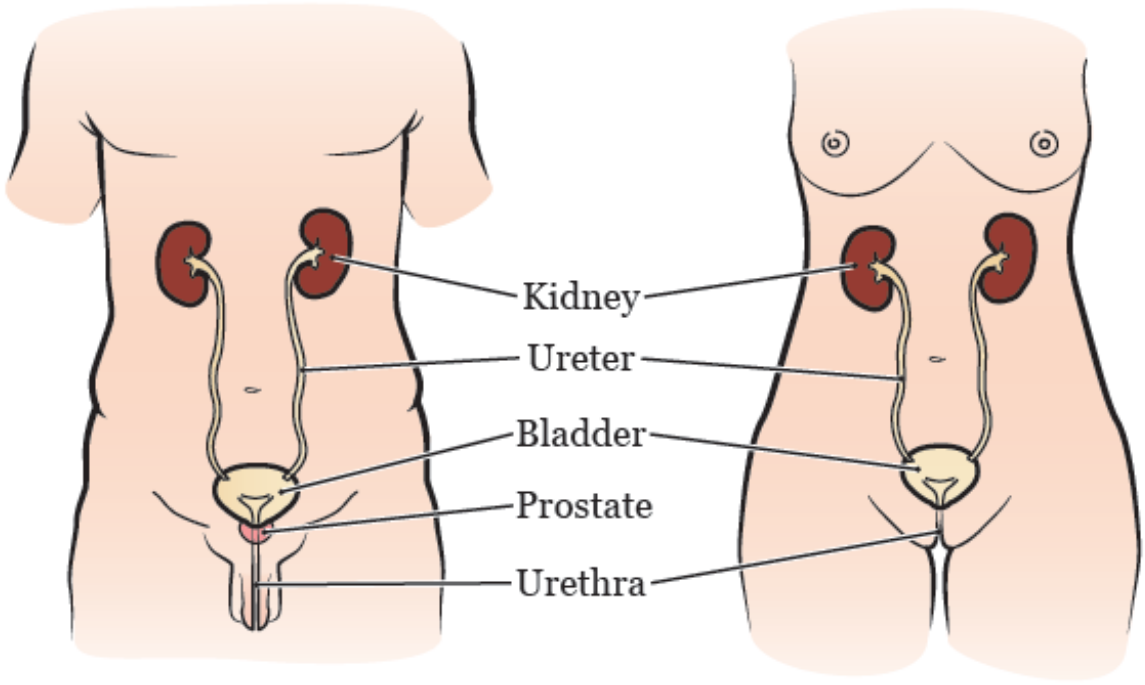


图 1. 泌尿系统

切除膀胱

切除整个膀胱的手术称为根治性膀胱切除术。

在手术过程中，医生会切除膀胱和膀胱附近的一些淋巴结。 然后，他们将重建泌尿系统。

关于淋巴结

淋巴结是遍布全身的小豆状腺体。 它们属于淋巴系统，淋巴系统是人体免疫系统的一部分。 在手术过程中，医生会切除一些淋巴结。 这是因为其中可能存在癌细胞。

您过去可能接受过盆腔手术或盆腔放射治疗。 如果是这样，医生可能会切除较少的淋巴结。 这样做是为了避免手术后出现问题。

切除膀胱附近的其他器官

医生会切除膀胱和淋巴结。 他们还可能切除膀胱附近的其他器官，以确保去除所有癌症。

医生可能会在手术中切除其中 1 个或多个器官：

- 前列腺
- 精囊

- 输精管的一部分
- 尿道
- 子宫
- 输卵管
- 卵巢
- 阴道的一部分

创建可控经皮肤尿流改道术

切除膀胱后，医生会创建一个新尿袋来储存尿液。 这称为尿流改道术。 您将接受的尿路改道类型称为可控经皮肤尿流改道术或印第安纳袋尿流改道。

医生会用一小截结肠（大肠）来创建可控经皮肤尿流改道。 尿袋的一端与输尿管相连。 另一端将连接到腹部的小开口，称为造口。

医生将在手术过程中创建造口。 他们还会创建一个阀门，防止尿液从造口流出。 您的体外不需要佩戴任何东西来收集尿液。

手术后，尿液会从肾脏流出，经过输尿管，进入尿袋。

为了排空尿袋，您需要每天多次在造口插入导管。 导管是一根细长的软管。 您将在手术后学习怎么做。

这项手术通常需要约 4-7 小时。 如果您患有其他健康问题或接受过手术，可能需要更长时间。

膀胱手术之前

本节信息将帮助您为手术做好准备。 请在安排好手术后阅读该信息。 随着手术的临近，请参考该信息。 其中包含您应该如何做好准备的重要信息。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

为手术做好准备

您和您的医疗团队将共同为手术做准备。 即使您不确定，也请告知我们以下情况是否适用于您，以帮助我们保护您的安全。

- 我在使用任何处方药。 处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。 包括：
  - 吞服药物。
  - 注射药物。
  - 吸入药物。
  - 皮肤表面使用的药物（贴剂或乳膏形式）。
- 我在使用任何非处方药（包括贴剂和乳膏）。 非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。
- 我在摄入任何膳食补充剂，比如草药、维生素、矿物质、天然或家庭疗法。

请务必确保您的医疗保健提供者了解您正在服用的所有药物和补充剂。

根据所服用的药物和补充剂，您可能需要在手术前遵循特殊指示。 如未遵循这些指示，您的手术可能会被推迟或取消。

- 我装有起搏器、自动植入式心脏复律除颤器 (AICD) 或其他心脏装置。
- 我既往使用麻醉药出现过问题。 手术期间，会对您进行麻醉（使用药物使您入睡）。
- 我对某些特定药物或材料（包括胶乳）过敏。
- 我不愿意接受输血。
- 我服用娱乐性毒品，例如大麻。

GLP-1 减肥药

如果您服用 GLP-1 药物，请务必告知您的医疗保健提供者。 在手术或医疗程序前，您将需要遵循特殊的饮食指示。 **遵循这些指导说明非常重要。 如果没有遵循指导说明，您的手术或医疗程序可能会被推迟或取消。**

以下是一些 GLP-1 药物示例。 还有其他类型的血液稀释药物，请务必确保您的医疗团队了解您服用的所有药物。 有时，开具这些药物用于帮助控制糖尿病或其他疾病。 有时，也会用于减肥。

• 塞马格鲁肽 (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®) • 度拉糖肽 (Trulicity®)	• 替西帕肽 (Zepbound®, Mounjaro®) • 利拉鲁肽 (Saxenda®, Victoza®)

关于饮酒

向保健提供者诚实说明您的饮酒量，这很重要。 这将有助于我们为您制定医疗照护计划。

如果您经常饮酒，您在手术过程中和手术后可能存在出现问题的风险。 其中包括出血、感染、心脏问题和住院时间延长。

如果您定期饮酒并突然戒酒，可能导致癫痫发作、谵妄和死亡。 如果我们了解到您有出现这些问题的风险，我们可以开具处方药物来帮助预防。

您可以在术前采取以下措施来防止出现问题。

- 向保健提供者诚实说明您的饮酒量
- 当您的手术计划得到确定之后，请尝试停止饮酒。 如果您出现以下情况，请立即告知您的医疗保健提供者：
  - 头痛。
  - 感觉恶心（感觉想吐）。
  - 感觉比平时更焦虑（紧张或担忧）。
  - 无法入睡。

这些均为戒酒的早期征兆，可以进行治疗。

- 如果您无法停止饮酒，请告知您的医疗保健提供者。
- 如有关于饮酒和手术的疑问，您都可咨询您的医疗保健提供者。 我们将一如既往地确保您所有医疗信息的保密性。

关于吸烟

如果您吸烟或使用电子烟设备，接受手术时您可能会出现呼吸问题。 电子烟设备的例子包括雾化器电子烟和电子香烟。 即使在手术前仅停止吸烟几天，也有助于防止手术中和手术后出现呼吸问题。

如果您吸烟，您的医疗保健提供者会将您转诊至我们的烟草治疗项目。 您也可以致电 212-610-0507 与本项目取得联系。

该项目可以帮助您戒烟，这对膀胱癌患者非常重要。 研究表明，如果您继续吸烟，会损害健康和癌症治疗的效果。

如果您吸烟，肿瘤继续生长或癌症扩散的几率会更高。 复发（癌症复发）的几率也更高。

关于睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是一种常见的呼吸问题。 如果您患有睡眠呼吸暂停症，您会在睡眠期间短时间内停止呼吸。 最常见的类型是阻塞性睡眠呼吸暂停 (OSA)。 OSA 患者在睡眠期间会发生气道完全阻塞。

OSA 可在术中和术后引起一些严重问题。 请告知我们您是否患有或认为您可能患有睡眠呼吸暂停。 如果您使用呼吸机（如持续性正压呼吸器 (CPAP)），请在手术当天随身携带。

使用 MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) 是 MSK 的患者门户网站。 您可以使用 MSK MyChart 发送和阅读您的医疗团队消息，查看您的检测结果，查看您的预约日期和时间等。 您也可以邀请您的照护者创建他们自己的帐户，以便他们查看您的医疗照护信息。

如果您没有 MSK MyChart 帐户，可以访问 mskmychart.mskcc.org 注册。 您也可以请医疗团队成员向您发送邀请。

如果您在使用帐户时需要帮助，请致电 646-227-2593 联系 MSK MyChart 服务台。 工作时间为周一至周五上午 9 点至下午 5 点（美国东部时间）。

关于手术后加速康复 (ERAS)

ERAS 是一项帮助您在手术后更快恢复的项目。 作为 ERAS 项目的一部分，在手术前后完成特定的事项非常重要。

在手术之前，请务必做好下述准备：

- **阅读本指南信息。** 它将帮助您了解手术前、手术期间和手术后可能发生的情况。 如果您有任何问题，请将问题写下来。 您可以在下次访视时询问您的医疗保健提供者，也可以致电他们的办公室。
- **遵循健康饮食。** 这将有助于您的身体为手术做好准备。

手术后，您可以采取以下方法加快恢复：

- **阅读您的恢复路径信息。** 这是您的医疗保健提供者将为您提供的一份教育资源。 其中包含您的恢复目标。 这有助于您了解每天的应做事项和预期情况。
- **尽快开始四处走动。** 您越早能够下床走动，您就能越快恢复正常活动。

手术前 30 天内

术前检查 (PST)

您将在手术前进行 PST 预约。 您将从外科医生办公室收到预约日期、时间和地点的相关提醒。 请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

您可以在术前检查预约 (PST) 当天进食和服用常规药物。

前去接受术前检查时，随身携带这些物品将对您有所帮助：

- 您服用的所有药物的清单，包括处方药、非处方药、贴片和药膏。
- 过去一年中在 MSK 以外进行的任何医学检查（如有）的结果。 示例包括心脏负荷试验、超声心动图或颈动脉多普勒检查结果。
- 您的医疗保健提供者的名字和电话号码。

在 PST 预约期间，您将会见一位高级实践提供者 (APP)。 他们会与 MSK 的麻醉科医生密切合作。 在手术或医疗程序期间，这些经过专业培训的医生将为您施用麻醉药物。

您的 APP 会与您一起查看您的医疗和手术病史。 您可能需要接受一些医学检查来安排您的照护事宜，例如：

- 心电图 (EKG)，用于检查您的心律。
- 胸部 x 线检查。
- 血液检查。

您的 APP 可能会建议您去会见其他医疗保健提供者。 他们也会告知您手术日早晨应该服用哪些药物。

确定您的照护者

照护者在您的医疗护理中扮演着重要的角色。 在手术前，您和您的照护者将从您的医疗保健提供者处了解您将接受的手术相关信息。 手术结束后，您的照护者会在您出院后将您安全送回家中。 他们还会帮助您居家照顾自己。

照护者须知



照顾正在接受癌症治疗的患者需要肩负许多责任。 我们提供相关资源和支持服务，以帮助您更好地应对。 请访问 www.msk.org/caregivers 或阅读*照护者指南*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)，以了解更多信息。

填写医疗护理委托书

如果您尚未填写医疗护理委托书，建议您现在就填写。 若您已填写一份医疗护理委托书或有任何其他预先指示，请在下次预约就诊时随身携带。

医疗护理委托书是一份法律文件。 该文件用于说明当您无法自行沟通时，将由谁代表您进行沟通。 此人称为您的医疗护理代理人。

- 如需了解医疗护理委托书和其他预立指示，请阅读*癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)。
- 如需了解如何成为医疗护理代理人，请阅读*如何担任医疗护理代理人*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)。

如果您对填写医疗护理委托书有任何疑问，请咨询您的医疗团队成员。

与从事伤口、造口和失禁 (WOC) 护理的护士会面（如有需要）

WOC 护士是接受过特殊培训的护士，专门负责护理伤口、造口和其他皮肤问题。 如果您有尿失禁（漏尿）问题，他们也可以为您提供帮助。

在手术前，您的 WOC 护士会与您讨论使用可控经皮肤尿流改道管的预期情况。

此外，他们还会在腹部标记一处将放置造口的位置。 该部位将是最合适的位置，应远离疤痕、皱纹和褶皱。 如有可能，将位于方便护理的区域。

做呼吸和咳嗽练习

手术前练习深呼吸和咳嗽。 我们可能会对您使用诱发性肺量计，以帮助扩张您的肺部。 如需了解更多信息，请阅读*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。

考虑我们的性健康项目

膀胱手术会影响您的性健康。 如果您担心会对您产生什么影响，请与医疗团队的成员讨论。 他们可以将您转诊至我们的性健康诊所。

有原生阴茎和前列腺患者的适用信息

膀胱手术会导致勃起功能出现变化。 即您产生和保持勃起（保持硬性）的能力。 大多数患者在手术后都会出现勃起功能障碍 (ED)。 ED 是指您存在勃起困难或难以维持勃起。

您的医生将与您讨论手术后再次勃起的预期情况。 ED 的治疗方法有很多种，包括服药、注射或植入假体。 医生会与您讨论上述方案。

您的前列腺会被切除，手术后将无法让他人怀孕。 如果您希望未来生育亲生子女，可以考虑手术前在精子库中储存您的精子。 如果您考虑在精子库中储存精子，请向医疗团队成员咨询有关精子库的信息。 如需了解更多信息，请阅读 *精子库* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking)。

如果您需要向男性性医学与生殖医学项目专家进行咨询，请向医疗团队成员请求转诊。 此外，您还可以致电 646-888-6024 了解更多信息。

有原生阴道和子宫患者的适用信息

如果您的生殖器官被切除，手术后将无法生育亲生子女。 如果您希望未来生育亲生子女，请在手术前考虑家庭计划方案（比如冷冻卵子）。 医生会与您讨论上述方案。 如需了解更多信息，请阅读*接受癌症治疗前的生育力保留：拥有原生卵巢和子宫者的方案* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)。

您也可能会在手术后出现性功能变化。 可能包括阴道变短和绝经。 绝经是指您不再有月经。 您的医生将与您讨论预期情况。 此外，他们还可以与您更详细地讨论治疗方案。

如果您需要向女性性医学和女性健康项目专家进行咨询，请向 MSK 医疗团队成员请求转诊。 此外，您还可以致电 646-888-5076 了解更多信息。

进行体力活动

进行体力活动有助于您的身体达到最佳状态以迎接手术。 此外，还可以使您恢复得更快、更容易。

如果可以，请尽量每天进行体力活动。 任何使您心跳加快的运动都是不错的选择。 例如，尝试每天至少步行 1 英里、游泳、骑自行车或爬楼梯。 如果外面很冷，可以使用家

里的楼梯，或者前往商场或购物中心。 如需了解更多信息，请阅读*一般练习计划：2 级*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)。

请与医生讨论适合您的运动类型和运动量。 由于癌症治疗计划，您可能需要避免或改变一些活动。

遵循健康饮食

营养均衡对癌症患者非常重要。 您现在可以在接受手术前做出一些对您有帮助的调整。

您可以从遵循健康饮食开始。 这可以让您更加强壮。 这有助于您保持健康的体重。 确保获得所需的热量和蛋白质非常重要。 这样可以在治疗期间保持身体强壮。

每个人所需的热量和蛋白质量有所不同。 每个人都可以通过一些方法来获得术前所需的营养。

- 尽量在每餐中摄入富含蛋白质的食物和饮品。 示例包括鸡肉、鱼肉、肉类、鸡蛋、牛奶、奶酪、豆类或豆腐。
- 通过摄入全天所有正餐来保持或增加体重。
- 在所有正餐中添加高热量、高蛋白的零食。 示例包括坚果、坚果酱、水煮蛋、酸奶、冰沙、奶昔、牛油果、鹰嘴豆泥和奶酪。

如果您需要饮食方面的帮助，请告知保健提供者安排您与营养师和营养学家会面。

手术前 10 天

请停止服用维生素 E

维生素 E 可能会引起出血。 请在手术前 10 天停用该药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。 如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

购买 4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 溶液抗菌皮肤清洁剂，如洗必泰®

4% CHG 溶液是一种皮肤清洁剂，使用后可持续 24 小时杀死细菌。 手术前使用该清洁剂淋浴将有助于降低术后感染风险。 您可以在当地药店购买 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂，无需处方。

购买肠道准备用品

手术前，您需要清除体内的粪便。 该过程称为肠道准备或备肠。

医疗保健提供者会告诉您在肠道准备过程中需要服用哪种非处方泻药。 泻药是指帮助排便的药物。 手术前服用泻药有助于确保您的肠道（结肠）在手术期间已排空。

可以在当地药店购买泻药。 无需开具处方。

购买清流质

手术前您需要遵循清流质饮食。 提前购买清流质非常重要。 请阅读“开始遵循澄清液体饮食”章节，了解您可以饮用的清流质列表。

手术前 7 天

遵循医疗保健提供者关于服用阿司匹林的指示

阿司匹林可能会导致出血。 如果您在服用阿司匹林或含有阿司匹林的药物，您可能需要在手术前 7 天调整剂量或停止服用。 请遵循医疗保健提供者的指导说明。 **未得到医疗保健提供者的指示时，请勿随意停用阿司匹林。**

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用多种维生素、草药和其他膳食补充剂

使用多种维生素、草药和其他膳食补充剂可能会导致出血。 请在手术前 7 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。 如需了解更多信息，请阅读*草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手术前 2 天

停用非甾体抗炎药 (NSAID)

使用 NSAID（如布洛芬（Advil® 和 Motrin®）和萘普生 (Aleve®)）可能导致出血。 请在手术前 2 天停用此类药物。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维*

生素 E 或鱼油(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

进行第一次肠道准备

手术前 2 天的**早上 8 点**，进行第一次肠道准备。请遵循医疗保健提供者的指导说明。

- 您可能会在服用泻药后 30 分钟内开始排便。 但是，也可能需要长达 3 小时才开始排便。 在肠道准备期间，确保位于厕所附近。
- 每次排便后，您可以在肛门周围的皮肤上涂抹凡士林 (Vaseline®) 或 A&D® 软膏（A+D® 软膏）。 这有助于防止皮肤刺激。 肛门是粪便离开身体的排出口。
- 在上床前，饮用清流质。 您应该在平常的用餐时间和两餐之间饮用清流质。

开始遵循清流质饮食

在手术前 2 天开始遵循清流质饮食。 您的医疗保健提供者将告知您是否需要提前开始清流质饮食或做其他肠道准备。

清流质饮食仅包括您能一眼看清至杯底的液体。 相关示例请参考下面的“清流质饮食”表格。

在遵循清流质饮食时：

- 请勿食用固体食物。
- 在您清醒的情况下，每小时至少饮用 1 杯（8 盎司）清澈流质。
- 饮用不同类型的清流质。 请勿只喝水、咖啡和茶。
- 请勿摄入无法一眼看清至杯底的任何液体，如牛奶或冰沙。
- 请不要饮用无糖液体，除非您患有糖尿病并且您的医疗团队成员告诉您可以饮用。

如果患有糖尿病，应如何遵循清流质饮食

请询问管理您糖尿病的医疗保健提供者：

- 遵循清流质饮食时应采取什么措施。
- 如果您正在服用胰岛素或其他糖尿病药物，则需要改变它们的剂量。
- 是否应该饮用无糖清流质。

请在遵循清流质饮食期间经常检查血糖水平。 如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。

清流质饮食表

请遵循此表的饮食指南。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他指导说明，请遵循相应说明。

清流质饮食		
	可以饮用	不可以饮用
汤类	• 清澈的浓汤、肉菜清汤和法式清汤。	• 任何含有食物块或调味品的食品。
甜品	• 果冻，比如 Jell-O®。 • 各种口味的冰品。 • 硬糖，如 Life Savers®、柠檬糖果和薄荷糖。	• 所有其他甜品。
饮品	• 透明的果汁（如柠檬水、苹果汁、蔓越莓汁和葡萄汁）。 • 汽水（如姜汁汽水、七喜®、雪碧® 或苏打水）。 • 运动饮料，如佳得乐® 和 Powerade®。 • 黑咖啡或清茶（不含牛奶或奶精）。 • 水，包括碳酸（气泡）水和加味水。 • 透明营养饮料，如 Boost® Breeze、Ensure Clear™、Pedialyte® 和 Diabetishield®。	• 含果肉的果汁。 • 果肉饮料 (Nectars)。 • 冰沙或奶昔。 • 牛奶、奶油和其他乳制品。 • 坚果奶、植物奶、非乳制品奶油和其他乳制品替代品。 • 含酒精的饮料。

手术前 1 天

坚持遵循清流质饮食

您需要在手术前一天坚持遵循清流质饮食。 如果您患有糖尿病，请记得经常检查血糖水平。 遵循为您管理糖尿病的医生给出的任何其他指示。

进行第二次肠道准备

手术前一天上午 8 点，进行第二次肠道准备。请遵循医疗保健提供者的指导说明。

- 在肠道准备期间，确保位于厕所附近。
- 每次排便后，您可以在肛门周围的皮肤上涂抹 A&D 软膏。

- 在上床前，坚持饮用清流质。 应该在平常的用餐时间和两餐之间饮用清流质。

下午 2 点，如果排便不通畅，您可能需要服用更多泻药。 如果出现这种情况，请遵照医疗保健提供者的指示进行处理。

留意手术时间

在手术前一天的下午 2 点后，工作人员将打电话给您。 如果您的手术安排在星期一，他们会在前一个星期五致电给您。 如果您在晚上 7:00 前未接到电话，请致电 212-639-5014。

工作人员将告知您到达医院进行手术的时间。 他们还会提醒您接受手术的地点。

地址为：

> Memorial Hospital 术前中心 (PSC)
> 约克大道 1275 号（东 67 大街与东 68 大街之间）
> 纽约，邮编 NY 10065
> 请乘坐 B 电梯到达 6 楼。

请访问 www.msk.org/parking 获取所有 MSK 地点的停车信息与指引。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在手术前一晚睡前，请使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。

1. 使用常用的洗发水和护发素洗头。 充分冲洗头部。
2. 使用常用的肥皂清洗面部和生殖器（腹股沟）区域。 用温水冲洗身体。
3. 打开 4% CHG 溶液的瓶子。 倒一些在您的手中或干净的毛巾上。
4. 请远离淋浴流。 从颈部到足部，将 4% CHG 溶液轻轻揉搓到身体上。 请勿将该溶液用在面部或生殖器区域。
5. 移回淋浴水流中将 4% CHG 溶液冲洗掉。 使用温水。
6. 用干净的毛巾擦干身体。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

手术当天

液体摄入指导说明

重要信息：如果您服用 GLP-1 药物，请勿遵循以下说明。 医疗团队会给您不同的指示，告知您在手术前什么时候停止饮用。 请遵照执行。

午夜（凌晨 12 点）至抵达时间前 2 小时，只能饮用以下所列的液体。 请勿进食或饮用其他任何饮品。 抵达时间前 2 小时停止饮用。

- 水。
- 透明的苹果汁、葡萄汁或蔓越莓汁。
- Gatorade 或 Powerade。
- 黑咖啡或清茶。 可以添加糖。 请勿添加任何其他东西。
  - 请勿添加任何含量任何类型的牛奶或奶精。 包括植物奶和奶精。
  - 请勿添加风味糖浆。

如果您患有糖尿病，请注意这类饮料中的含糖量。 如果摄入这类饮料的无糖、低糖或无添加糖版本，会更容易控制血糖水平。

在手术和医疗程序前保持水分会有所帮助，因此如果口渴请饮用液体。 请勿摄入超出所需的饮水量。 手术或医疗程序期间，您将接受静脉 (IV) 输液。



抵达时间前 2 小时停止饮用。 其中包括水。

您的医疗保健提供者可能会就何时停止饮水给出不同的指示。 如被告知，请遵循其指示。

遵医嘱服药

您的医疗团队成员将告知您手术当天早晨应服用哪些药物。 只在服药时喝一小口水。 具体取决于您通常服用的药物，可能是全部、部分或者不是您平时在早上服用的药物。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴，如洗必泰

在前往医院前使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。 使用方法与前一晚相同。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

注意事项

- 穿着舒适宽松的衣服。
- 如果您平时戴隐形眼镜，请用镜框眼镜代替。 手术期间配戴隐形眼镜可能会对眼睛造成伤害。
- 请勿穿戴任何金属物品。 请取下所有首饰，包括身体穿孔。 手术过程中使用的器械如果接触到金属，可能会导致灼伤。
- 去除指甲油和美甲贴。
- 请将不需要使用的贵重物品留在家中。 包括额外的信用卡、额外的现金和珠宝首饰。
- 如果您正处于月经期，请使用卫生巾，而非卫生棉条。 我们会为您提供一次性内衣，如有需要，我们还会提供一个垫子。

随身携带的物品

- 一条宽松的裤子，比如宽松舒适的运动裤。 您的腹部可能会出现些许肿胀。 腰部有松紧带或拉绳的裤子，可以套在肿胀处。
- 系鞋带的运动鞋。 您的脚可能会出现些许肿胀。 系鞋带的运动鞋可以适应这种肿胀。
- 用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机，如有的话）。
- 诱发性肺量计（如果您有的话）。
- 医疗护理委托书和其他预立医疗指示（如果您已填写完成）。
- 手机和充电器。
- 只需要带小额现金用于购买小物件（例如报纸）。
- 个人物品收纳盒（如有）。 个人物品的示例包括眼镜、助听器、假牙、假肢、假发和宗教物品。
- 本指南。 您将使用本指南来学习如何在术后进行自我护理。

当您到达医院后

当您抵达医院后，请乘 B 电梯到达 6 楼。 在 PSC 候诊室的服务台进行登记。

许多工作人员会要求您说出并拼写出您的姓名和出生日期。 这是为了保障您的安全。 因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受手术。

我们将为您提供医院病号服、长袍和防滑袜，以供您在手术更衣时穿上。

对于照护者、家庭和朋友



请阅读*手术日家人和朋友须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)，以帮助您了解亲人在手术当天的预期情况。

与护士见面

您将在手术之前与您的护士见面。 请将您在午夜（凌晨 12:00）之后服用的任何药物的剂量及服用时间告知他们。 请确保包括处方药、非处方药、贴片和药膏。

护士可能会在您的一根静脉中放置一根静脉注射 (IV) 导管，通常是您的手臂或手上的静脉。 如果护士没有放置静脉注射导管，麻醉师可能会在手术室里进行此操作。

标记手术部位

我们将要求您提供姓名和出生日期。 此外，我们可能还会要求您提供以下信息：

- 医生姓名。
- 正在接受的手术。
- 您身体的哪一侧将接受手术。

医生或外科手术团队的其他成员可能会标记您的手术部位。 他们将使用记号笔在您身体上的待手术部位签名来做标记。 这是为了保障您的安全。 我们这样做是为了确保所有手术人员都了解您的手术计划。

与麻醉师见面

在手术前，您将与麻醉师见面。 他们将会：

- 与您一起查看您的病史。
- 询问您既往使用麻醉药是否曾出现过问题。 包括恶心（感觉想吐）或疼痛。
- 和您谈论手术过程中的舒适度和安全性。
- 和您谈论您将接受哪种麻醉。
- 回答您提出的麻醉相关问题。

医生或麻醉师还可能与您讨论术后止痛药的使用方法。

- 如果您需要接受硬膜外止痛药，则止痛药将放入您的硬膜外腔。 硬膜外腔是脊髓外的脊柱间隙。 止痛药将通过导管进行给药。
- 如果您需要接受 IV 止痛药，止痛药将通过静脉注射导管输注到您的血液内。
- 如果您接受的是机器人辅助膀胱切除术，您可能会接受神经阻滞。 这是指将类固醇、局部麻醉剂或其他药物直接注射到引起疼痛的神经中。 这会阻止神经向大脑发送疼痛信息。 做机器人辅助膀胱切除术的患者通常会接受神经阻滞以缓解疼痛。

为手术做好准备

到了做手术的时间，您将需要取下眼镜、助听器、假牙、假体装置、假发和宗教用品。

您将自己走进手术室，或者躺在担架上被工作人员抬入手术室。 手术室团队有一名成员会帮助您上手术台。 工作人员会在您的小腿上套上气压靴。 它们可以缓慢充气或放气，促进您腿部的血液循环。

当您感觉舒适后，麻醉师会通过您的静脉注射管线为您施用麻醉药，让您入睡。 在手术过程中和手术后，您还将通过静脉注射管线接受液体输送。

手术期间

在您完全入睡后，您的医疗团队将从您的嘴部放置一根直至气道的呼吸管。 这将有助于您呼吸。

手术结束后，外科医生会使用缝线或缝合钉来缝合您的切口。 他们可能还会在切口上贴上 Steri-Strips™（薄手术胶带）或 Dermabond®（手术胶水）。 他们会用绷带包扎切口。

MSK 的部分外科医生接受过特殊训练，可以使用机器人设备来帮助进行这种手术。 如果您要做机器人辅助膀胱切除术，外科医生会在您的腹部做多个切口。 切口非常小（约为 1 个钥匙孔大小）。 切口表面将覆盖手术胶水，可自行脱落。

医疗团队通常会在您还在手术室时拔掉呼吸管。

膀胱手术之后

本章节内容将帮助您了解术后可能发生的情况。 您将会了解如何从手术中安全恢复（在

医院和在家中）。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

在麻醉复苏室 (PACU) 内

手术后，您将在 PACU 内醒来。 护士会追踪记录您的体温、脉搏、血压和氧气水平。 您可能会通过位于鼻子下方的一根细管，或覆盖鼻子和嘴部的面罩来获得氧气。 我们还会将压缩靴穿戴于您的小腿上。

止痛药

在 PACU 期间，您将接受止痛药。

- 如果您需要接受硬膜外止痛药，止痛药将通过硬膜外导管放入您的硬膜外腔。
- 如果您需要接受 IV 止痛药，止痛药将通过静脉注射导管输注到您的血液内。
- 如果您正在进行神经阻滞，则会直接注入引起疼痛的神经。

您可以使用一个名为患者自控镇痛 (PCA) 装置的按钮来控制止痛药的施用。 阅读*患者自控镇痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)，以了解更多信息。

管路和引流管

您体内将置有几种类型的引流管。 您的医疗保健提供者将与您讨论预期情况。 我们将为您放置以下 1 个或多个管路和引流管。

- **Jackson-Pratt® (JP) 引流管：**这是一个鸡蛋形状的小容器。 该引流管与您下腹部的一个导管相连接。 它可以排出盆腔的液体。
- **支架：**即两根小导管。 这类引流管可能会置入您腹部的小开口。 或者可能将其与您体内的引流管相连。 它们可将尿液从肾脏排出。
- **腹部引流管：**这是一种置入腹部下部的导管。 它可以从您的尿袋中排出尿液。 可能会被称为耻骨上管 (SP) 或盲肠造口术管。
- **尿袋引流管：**这是一根从造口处伸出的导管。 它可以从您的尿袋中排出尿液。

转移到医院病房

您可能会在麻醉复苏室 (PACU) 过夜。 具体停留时长取决于您所接受的手术类型。 结束 PACU 观察后，工作人员会将您带到医院病房。

在医院病房中

术后住院时间的长短取决于您的恢复情况。 大多数患者会需要住院 3-4 天。

您将在病房内与一名护士会面，他/她将负责在您住院期间为您提供照护。 当您抵达病房后，您的护士会帮您下床，坐到椅子上。

您的医疗团队将教您如何在术后恢复期间照顾自己。 您可以采取以下方法加快恢复：

- **阅读您的恢复路径信息。** 如您还没有建立康复目标，则我们将为您规划一条康复之路。 它将帮助您了解在您恢复期间的每一天该做什么和有什么样的预期。
- **尽快开始四处走动。** 您越早能够下床走动，您就能越快恢复正常活动。

四处走动和散步

四处走动和散步将有助于降低发生血块和肺炎的风险。 这还有助于您开始再次排气和排便。 如有需要，您的护士、物理治疗师或职业治疗师将帮助您四处走动。

如需了解有关步行如何帮助恢复的更多信息，请阅读*关于术后行走的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)。

如需了解住院期间应如何确保安全并防止跌倒，请阅读*寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)。

尽量遵循下面的活动和步行目标。 这些目标还包含在您的恢复路径信息中。

活动和步行目标	
星期	**目标**
手术当天	• 将您的腿垂悬在床沿上。
手术后 1 天	• 在椅子上坐 2 到 3 小时。 • 走到洗手间刷牙。 • 在护理室周围走 3 圈或更多圈。
手术后 2 天	• 在椅子上坐 3 小时或更长时间。 • 用餐期间坐在椅子上。 • 走到洗手间刷牙。 • 在护理室周围走 7 圈或更多圈。

手术后 3 天	• 在椅子上坐 4 小时或更长时间。 • 用餐期间坐在椅子上。 • 走到洗手间，进行所有自我护理活动（如刷牙和洗脸）。 • 在护理室周围走 10 圈或更多圈。
手术后 4 天	• 在椅子上坐 5 小时或更长时间。 • 用餐期间坐在椅子上。 • 在护理室周围走 14 圈或更多圈（1 英里）。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 医生将与您讨论术后止痛药的使用方法。

首先，您将通过硬膜外导管或静脉注射导管接受止痛药。 您可以使用 PCA 装置来控制止痛药的施用。

如果您接受的是机器人辅助膀胱切除术，则将通过神经阻滞获得止痛药。

一旦能够进食，您将可以开始口服止痛药。

我们将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。 如果疼痛没有好转，请告知医疗保健提供者。 控制疼痛非常重要，这样您就可以使用诱发性肺量计并四处走动。 控制疼痛将有助于您更快恢复。

如果您接受的是机器人辅助膀胱切除术，可能会感到身体某些部位出现疼痛。 最常见的是肩膀疼痛。 这种疼痛系常见反应。 这是由手术中使用的气体引起的。 这种气体会对人体的数个部位造成压力。 术后四处走动有助于身体更快地吸收气体并缓解疼痛。 使用热敷袋也有助于缓解疼痛。 疼痛将在几天后消失。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 请向您的医疗保健提供者咨询可能出现的副作用。 请询问您应该何时开始转为使用非处方止痛药。

锻炼肺部

锻炼肺部，使其充分扩张非常重要。 这有助于预防肺炎。

- 在您清醒的情况下，每小时使用诱发性肺量计 10 次。 请阅读*如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)，以了解更多信息。
- 做咳嗽和深呼吸练习。 您的医疗团队成员将教您如何进行这些练习。

饮食

手术后第二天您可以开始饮用液体。 您将在接下来几天里慢慢开始进食固体食物。 具体取决于您肠道的运作情况。

在恢复过程中，您的食欲（进食欲望）可能会比手术前更小。 每天进食 6 餐小餐，而非 3 次主餐。 这种进食方式有助于您的消化，给您带来一整天能量。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

肿胀和分泌物

手术后，您的生殖器和腹股沟可能会出现肿胀。 这是指腹部和大腿之间的区域。 您的阴茎或阴道也可能会产生一些分泌物（液体）。 这是正常现象。 这类肿胀和分泌物将在几周后消失。

淋浴

术后 1 天（24 小时），您可以在他人帮助下进行淋浴。

学习护理您的可控经皮肤尿流改道管

当您在医院时，您的护士将教您如何护理可控经皮肤尿流改道管。 他们还会教您如何在家护理管路和引流管。 护士可为您提供书面信息。 请将其放入本文件夹中，以便在家查阅。

如果您的照护者也学习护理可控经皮肤尿流改道管，将会对您很有帮助。 也将让他们在家中可以更好的帮助您自己进行护理。

让您的照护者安排时间与护士见面。 您的护士会教其如何护理可控经皮肤尿流改道管。 还可以解答照护者的问题或担忧。

为出院作准备

您会有一个病例管理员，他会帮助您制定出院计划（离开医院的计划）。 他们还会告诉您，您的保险计划是否承保居住地附近的居家护理服务。 如果承保，他们会与您一起安排家庭护理护士上门服务。

在离开医院之前，您的护士会给您足够在家照顾自己 3 周的所需用品。 此外，他们也会向您提供一份公司清单，可用于联系订购更多用品。 与您医生一起合作的护士也会在您出院后帮您订购更多用品。

出院

在您离开医院之前，您需要与您的医疗保健提供者一起查看您的切口情况。 了解切口的状态将帮助您注意到随后的任何变化。

出院当天，您应计划在上午 11:00 左右离开医院。在您离开之前，您的医疗保健提供者将填写您的出院医嘱和处方。 您还将获得书面出院指导。 您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导。

如果您已准备好出院，但您的接送人员还未抵达医院，您可以在患者过渡休息室等候。 您的医疗团队成员将为您提供更多相关信息。

居家

阅读*如何避免跌倒*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)，了解您可以采取哪些方法防止在家中以及来 MSK 访视期间跌倒。

如果您的保险计划承保居家护理服务，家庭护理护士将在您出院回家后对您进行访视。 他们会记录您的恢复情况。 他们也会帮助您实际护理您的可控经皮肤尿流改道管。

在您出院后 1 到 4 天内，与医生合作的护士会给您打电话。 他们将了解您的情况。 他们还会告知您什么时候安排术后第一次预约。

MedicAlert® 首饰

您应始终佩戴 MedicAlert 手环或项链，上面写明您曾接受膀胱切除术，插有可控经皮肤尿流改道管。 如果您曾身患重病或受伤并且需要医疗帮助，这将有助于紧急服务人员照顾您。

您可以在大多数药店购买 MedicAlert 手环或项链。 如需了解有关获取 MedicAlert 手环或项链的更多信息，请访问 www.medicalert.org。

导管和引流管的护理

出院时，您将置入一根或多根引流管。 这些导管将排出尿袋中的尿液并帮助该区域愈合。 如果您置有 Jackson-Pratt (JP) 引流管，请阅读*Jackson-Pratt 引流管的护理*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)。

您的可控经皮肤尿流改道管由一段肠道组成，肠道会产生粘液。 粘液会堆积并堵塞造口袋中的管道。 为了防止这种情况，您必须在出院前后冲洗管道。

您的护士将教您如何操作。 如果您的保险计划承保居家护理服务，家庭护理护士将在您出院后为您提供帮助。 您需要在家冲洗引流管，直到其被取出。

拔管后，您会看到尿液中带有粘液。 这是正常现象。 随着时间的推移，可控经皮肤尿流改道管产生的粘液会变少。

清空造口袋

引流管从尿袋取下后，您需要定期排空尿袋。 这样有助于避免尿袋过度充盈。

以下是引流管移除后前 2 周排空造口袋的排尿时间表示例。 您的医生可能会告诉您遵循不同的时间表。 请遵医嘱。

定期清空尿袋		
	日间	夜间
第 1 周	每 2 小时清空一次造口袋。 请勿等待超过 2 小时才排空。	每 3 小时清空一次造口袋。 请勿等待超过 3 小时才排空。
第 2 周	每 3 小时清空一次造口袋。 请勿等待超过 3 小时才排空。	每 4 小时清空一次造口袋。 请勿等待超过 4 小时才排空。

设置闹钟，半夜叫醒您以清空造口袋。

拔出引流管约两周后，您会有一次随访预约。 您的医疗保健提供者将在此次预约访视期间与您讨论清空尿袋的时间表。

管理疼痛

每个人经历疼痛或不适的时间各不相同。 当您出院回家时，您可能仍感到一些疼痛，可能需要服用止痛药来缓解疼痛。 有些患者切口周围的疼痛、发紧或肌肉疼痛会持续 6 个月或更长时间。 这并不表示出现了问题。

请遵循该指南，帮助您居家管理疼痛。

- 请根据医嘱和需要服用止痛药。
- 如果为您开具的处方药不能帮助缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者。

- 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆或饮酒。 一些处方止痛药可能会使您感到困倦（非常困）。 酒精会加重困倦。
- 随着切口逐渐愈合，您的疼痛会减轻，所需的止痛药也会减少。 非处方止痛药将有助于缓解疼痛和不适。 对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil 或 Motrin）均为非处方止痛药。
    - 请按照您的医疗保健提供者的指示停用处方止痛药。
    - 请勿过量服用任何药物。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。
    - 请阅读所服用的所有药物的说明标签。 如果您服用对乙酰氨基酚，这一点将非常重要。 对乙酰氨基酚是一种在很多非处方药和处方药中十分常见的成分。 过量服用有伤肝脏。 在未与您的医疗团队成员讨论的情况下，请勿使用超过一种含有对乙酰氨基酚的药物。
- 止痛药会有助于您恢复正常活动。 服用足够的药物，帮助您提高活动和锻炼的舒适度。 当您开始活动时，您的疼痛会稍有增加。
- 记录您服用止痛药的时间。 服用后 30 至 45 分钟效果最佳。 当疼痛出现后马上服用止痛药会比等待疼痛加重时再服用效果要好。

某些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘。 便秘是指排便比平时少、排便困难，或两者兼而有之。

预防和管理便秘

与您的医疗保健提供者讨论如何预防和管理便秘。 您也可以遵照这类指引。

- 每天在同一时间上厕所。 这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。 如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。 早餐后是适合排便的时间。 这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。 散步是一种很好的运动，有助于预防和控制便秘。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）液体。 可以选择水、果汁（如西梅汁）、汤和奶昔。 限制摄入含咖啡因的液体，例如咖啡和苏打水。 咖啡因会将液体从您的体内排出。
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。 未去皮的水果和蔬菜、全

谷物和燕麦均含有纤维。 如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变饮食之前咨询您的医疗保健提供者。

- 非处方药和处方药都可以治疗便秘。 在服用任何治疗便秘的药物之前，请先咨询您的医疗保健提供者。 如果您曾经接受过造口术或肠道手术，咨询非常重要。 请遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。 治疗便秘的非处方药包括：
  - 多库酯钠 (Colace®)。 这是一种大便软化剂（使您的排便变得更软的药物），几乎没有副作用。 您可以使用它来帮助预防便秘。 请勿同时服用矿物油。
  - 聚乙二醇 (MiraLAX®)。 这是一种泻药（引起排便的药物），几乎没有副作用。 用 8 盎司（1 杯）液体送服。 只有在您发生便秘之后再服用该药。
  - 番泻叶 (Senokot®)。 这是一种刺激性泻药，可引起痉挛。 最好在睡前服用。 只有在您发生便秘之后再服用该药。

  如果这些药物中的任何一种引起腹泻（稀便、水样便），请停止服用。 如果需要，可以重新服用。

如需了解更多信息，请阅读*如何应对便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)。 如果您有 3 天未通气或排便，请致电医疗保健提供者。

腹泻和其他肠道功能变化

当部分结肠被切除后，剩余部分将会适应这一变化。 结肠将在手术后很快开始逐渐适应。 在此期间，您可能会出现胀气或痉挛。

还可能出现排便习惯改变（例如腹泻或排便频繁）的情况。 这些变化可能需要数周至数月才能消失。

如果您对肠道功能变化有任何疑问，请咨询医疗保健提供者。 您也可以尝试以下小贴士。

管理胀气小贴士

如果您有胀气或感觉腹胀的症状，请避免食用可能导致胀气的食物。 例如豆类、西兰花、洋葱、卷心菜和花椰菜。

管理腹泻的小贴士

如果您有腹泻的症状，请每天至少饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体，这一点很重要。 饮用

水和含盐液体，例如肉汤和 Gatorade。 这将有助于您避免脱水和感觉虚弱。

遵循 BRATT 饮食也会有助于控制腹泻。 BRATT 饮食主要由以下成分组成：

- 香蕉 (B)
- 大米 (R)
- 苹果酱 (A)
- 吐司 (T)
- 茶（不含咖啡因）

如果每天腹泻超过 4 至 5 次，请致电医疗保健提供者办公室。 如果气味异于正常情况，请打电话给医生。

管理疼痛的小技巧

如果肛门周围疼痛，您可以：

- 每日温水浸泡 2-3 次。
- 将氧化锌软膏（如 Desitin®）涂抹在肛门周围皮肤上。 这有助于防止皮肤刺激。
- 请勿使用质地较硬的卫生纸。 您可以使用不含酒精的湿巾（如婴儿湿巾）代替。
- 如果您的医生为您开具处方药物，请遵医嘱服用。

如需了解更多信息，请阅读 *管理腹泻* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)。

切口的护理

请每天淋浴一次以清洁切口。 请遵循“淋浴”部分中的说明。

切口下方的皮肤有麻木感是正常的。 这是因为部分神经在手术过程中被切断。 随着时间的推移，麻木会逐渐消失。

如果出现下述情况，请致电联系您的医疗保健提供者办公室：

- 切口部位周围发红较为严重或发红加重。
- 切口周围皮肤比平时温度高。

- 切口部位周围开始出现肿胀或变得更肿。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。
- 切口有异味。

如果您回家时切口内有缝合钉，您的医疗保健提供者将在术后第一次预约期间将其取出。 弄湿缝合钉并无大碍。

如果您的切口上贴有 Steri-Strips 或 Dermabond，它们会自行松动、脱落或剥落。 如果 10 天后它们仍未脱落，您可以自行将其取下。

淋浴



请每天淋浴一次以清洁切口。 弄湿切口内的缝合钉或缝线并无大碍（如有）。

淋浴前请将绷带取下。 淋浴时使用肥皂，但不要直接涂在切口上。 请勿在切口部位周围进行揉搓。

淋浴后，用干净的毛巾轻轻拍干切口区域。 如果衣物可能会摩擦切口，请用小绷带包扎。 除此之外，无需遮盖切口。

手术后 4 周内不要泡澡。

饮食

除非您的医疗保健提供者给您其他指示，否则您可以恢复术前的常规饮食。 选择高热量和高蛋白的均衡饮食有助于术后恢复。

尽量每餐都摄入富含蛋白质的食物。 蛋白质的良好来源包括鸡肉、鱼肉、肉类、鸡蛋、奶酪、豆类或豆腐。 您也应该尝试吃水果、蔬菜和全谷类食物。 如需了解更多信息，请阅读*癌症治疗期间的健康饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)。

大量饮用液体也很重要。 请尝试每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。 选择不含酒精的液体。 限制摄入含咖啡因的液体。

您应该饮用足量液体，使造口袋中的尿液呈极淡黄色或透明。 如果尿液呈深黄色或橙色，则您需要饮用更多液体。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

体力活动和运动

当您离开医院时，您的切口外表看起来可能已经愈合。 但其内部还未愈合。

- 手术后至少 6-8 周内，请勿抬起任何重量超过 10 磅（约 4.5 千克）的物体。
- 手术后的前 3 个月不要做任何高能量活动（如慢跑和网球）。
- 手术后 3 个月请勿进行任何接触性运动，如足球。

进行体力活动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力并感觉好一点。 尽量每天至少进行 2 到 3 次 20 到 30 分钟的体力活动。 例如，您可以在当地商场或购物中心的室外或室内散步。

在开始任何体力活动前，请务必与医疗保健提供者沟通。 他们会告知您何时可以安全地重新开始体力活动。 如需了解更多信息，请阅读*一般练习计划：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)。

手术后精神不振是正常现象。 恢复所需要的时间因人而异。 尽可能每天增加活动量。 始终平衡好活动期与休息期。 休息好是帮助您恢复的重要部分。

驾驶

请询问您的医疗保健提供者您何时可以驾驶。 大多数人可以在手术后 6 周重新开始驾驶。 服用可能会让您昏昏欲睡的止痛药后，请勿驾驶。

离开医院后，您可以随时乘车（而非驾车）。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者就您的工作进行讨论。 根据您所从事的工作，他们会告知您什么时候重返工作岗位是安全的。 如果您的工作涉及四处走动或举起重物，您可能需要等待更长的时间才能重返工作岗位。 如果您从事办公室工作，您或许可以尽早返回工作岗位。

旅行

您可以去旅行。 以下列出了一些旅行建议：

- 带上额外的所需用品，以防在目的地难以买到。
- 如果您要搭乘飞机、火车或公共汽车，请随身携带所需用品。 请勿把所需用品放入托运行李中。 如果您与托运行李分开，这样做可以让您确保拥有所需物品。

性行为

性行为包括关心和亲密的许多方面。 其中不仅限于发生性关系。 您与您的伴侣可以建立其他形式的性生活和情感表达。

最重要的是，请记住您的手术不会改变您们对彼此的感觉。 通过性咨询来讨论这些问题会有所帮助。 如果需要咨询我们的性健康诊所咨询师，请向您的医疗团队成员请求转诊。

美国癌症协会 (ACS) 提供有关癌症和性健康的各种信息。 如需了解更多信息，请访问 ACS 网站 www.cancer.org 或致电 800-ACS-2345 (800-227-2345)。

情绪的管理

重病手术后，您可能会有一些新的心烦意乱的感觉。 很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒或生气。 您可能会发现有些情绪是您无法控制的。 如果发生这种情况，寻求情感支持是个好主意。 您的医疗保健提供者可以帮助您转诊至 MSK 的咨询中心。 您也可以致电 646-888-0200 与其取得联系。

应对的第一步是您需要谈论您的感受。 家人和朋友都可以给您提供帮助。 此外，我们还可以为您提供安慰、支持和指导。 让我们了解您、您的家人和朋友的感受是一个好主意。 我们有很多提供给您和您的家属的资源。 我们可以随时帮助您和您的家人以及朋友处理您疾病的情绪方面问题。 无论您是在医院还是居家，我们都可以提供帮助。

许多人加入了 MSK 在线膀胱癌支持小组。 要了解更多关于我们的支持小组的信息，请阅读本指南的“支持服务”部分。 如需了解其他资源的信息（例如膀胱癌咨询网络 (BCAN)），请阅读本指南的“膀胱癌支持服务”部分。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发烧，体温达 101°F (38.3°C) 或更高。
- 寒战。

- 有任何出血。 包括在您的切口部位出血，尿液中有鲜红色的血，或者您的尿液中有大块的血块。
- 呼吸急促。
- 切口部位周围发红较为严重或发红加重。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 切口部位周围开始出现肿胀或变得更肿。
- 切口有新的渗出液或比平时更多的渗出液。
- 切口的渗出液看起来像脓液（稠厚和乳状）。
- 导管或引流管不能引流。
- 导管或引流管脱落或移位（移位或撞击松动）。
- 切口有异味。
- 疼痛加剧。
- 腿部肿胀或疼痛。
- 感到恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐。
- 您已 3 天未排气或排便。
- 排尿量减少。 这是指尿量比平时少。
- 任何意外问题。
- 您有任何疑问或担忧。

联系方式

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五上午 9 点至下午 5 点接听电话。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。

如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

支持服务

本章节包含支持服务清单。 这将有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您通读本节内容时，请写下希望向医疗保健提供者咨询的问题。

膀胱癌支持小组

这是一个在线支持教育小组。 该小组专门面向膀胱癌患者或接受过膀胱癌治疗的人员。 组员可以在其中分享个人经验并为彼此提供实际和情感支持。 该活动由 MSK 社工、护士和 WOC 护士主持开展。

小组会面时间为每月的第二个星期四中午（中午 12:00）到下午 1:00。 如要了解更多信息或注册，请联系 MSK 社工。 您还可以通过 MSK 患者门户网站 MSK MyChart 向您的医疗团队发送消息。 他们可以帮您联系 MSK 社工。 您的医疗团队成员将查看您的信息，并在 2 个工作日内（周一至周五）给您回复。

MSK 支持服务

入院处
212-639-7606
如果您对住院有任何疑问，包括要求提供私人病房，请致电联系我们。

麻醉科
212-639-6840
如果您对麻醉有任何疑问，请致电联系我们。

献血室
212-639-7643
如果您有兴趣捐献血液或血小板，请致电了解相关信息。

Bobst 国际中心
www.msk.org/international
888-675-7722
我们欢迎世界各地的患者，同时提供众多服务来为您提供帮助。 如果您是一名国际患者，请致电我们来帮助安排您的医疗照护。

咨询中心
www.msk.org/counseling
646-888-0200
许多人发现咨询服务很有帮助。 我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。 请向您的医疗

团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

食品援助项目
646-888-8055
我们为癌症治疗期间有需要的人士提供食物。 请咨询您的医疗团队成员，或致电上述电话号码以了解更多信息。

综合医学与健康服务
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 例如，我们提供音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 请致电 646-449-1010 预约上述服务。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 请致电 646-608-8550 预约咨询。

MSK 图书馆
library.mskcc.org
您可以访问我们的图书馆网站或发送电子邮件至 asklibrarian@mskcc.org 咨询图书馆工作人员。 他们可以帮助您找到更多关于某种类型的癌症的信息。 此外，您还可以访问图书馆的《患者教育资源指南》。

营养服务
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
通过我们的营养服务，您可以向我们的临床营养师进行营养相关咨询。 您的临床营养师将与您讨论您的饮食习惯。 他们还将给出治疗期间和治疗之后的饮食建议。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

患者和社区教育
www.msk.org/pe
请访问我们的患者和社区教育网站，搜索教育资源、视频和在线项目。

患者账单计费
646-227-3378
如果您对保险公司预授权有任何问题，可致电询问。 预授权也称为预批准。

患者代表办公室
212-639-7202
如果您有关于医疗护理委任书的任何问题，或者对您的医疗照护有任何顾虑，请致电患者代表办公室。

围手术期的护士联络
212-639-5935
如果您对手术期间 MSK 披露的任何信息有任何疑问，请致电联系我们。

私人护士和陪护
646-357-9272
您可以申请私人护士或陪护在医院和家中照护您。 请致电以了解更多信息。

康复服务
www.msk.org/rehabilitation
癌症和癌症治疗会导致您的身体感到虚弱、僵硬或紧绷。 某些情况下会引发淋巴水肿（肿胀）。 我们的理疗医生（康复医学医生）、职业治疗师 (OT) 和物理治疗师 (PT) 可帮助您恢复正常活动。

- **康复医学医生**负责诊断和治疗影响您运动和活动的相关问题。 他们可以设计并帮助协调您的康复治疗方案，无论是在 MSK 还是在离家更近的地方均可。 请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）以了解更多信息。
- 如果您无法进行日常活动，**职业治疗师**可以为您提供帮助。 例如，他们可以推荐一些工具来帮助简化日常工作。 **物理治疗师**可以教您锻炼身体，帮助您增强力量和灵活性。 请致电 646-888-1900 联系康复治疗以了解更多信息。

癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目
646-888-8106
在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。 RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。

此项目可提供多项服务。 我们提供与完成治疗后的生活相关的研讨会、讲习班、支持小组和咨询服务。 还提供有关保险和就业问题的帮助。

性健康项目
癌症和癌症治疗可能会影响您的性健康、生育能力或两者兼有。 MSK 的性健康项目可在

治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。

- 我们的女性性医学和女性健康项目可以为您提供性健康问题相关帮助，比如过早绝经或生育问题。 请向您的 MSK 医疗团队成员咨询转诊事宜，或致电 646-888-5076 了解更多信息。
- 我们的男性性医学和生殖医学项目可以为您提供性健康相关问题的帮助，比如勃起功能障碍 (ED)。 请向您的医疗团队成员咨询转介事宜，或致电 646-888-6024 了解更多信息。

社会工作
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
社会工作者可帮助患者、其家庭和朋友处理癌症患者常遇到的问题。 他们可在整个治疗过程中为您提供个人咨询和支持小组服务。 他们可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。

我们的社工还可以帮助您转诊至社区机构和相关项目。 如果您在支付账单方面遇到困难，他们也可以为您提供财务资源方面的信息。 请致电上述电话号码以了解更多信息。

精神照护
212-639-5982
我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员和祈祷。 他们可以帮您联系社区神职人员或信仰团体，或者作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。 任何人都可以请求获得精神支持。 您不必有宗教信仰（与某宗教有关）。

MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。 每天 24 小时开放。 如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000， 联系值班牧师。

烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
如果您想戒烟，MSK 的专家可以为您提供帮助。 请致电以了解更多信息。

线上项目
www.msk.org/vp
我们可以为患者和照护者提供在线教育和支持。 这些均为现场直播会议，您可以发表言

论或者仅收听。 您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理做好准备。

会议全程保密且免费，并由相关领域专家主持开展。 请访问我们的网站以获取有关线上项目的更多信息，或进行注册。

膀胱癌支持服务

膀胱癌咨询网络

www.bcan.org/bladder-cancer-support-groups

此网站有膀胱癌教育和资源，如情况说明书、播客和网络研讨会。 该网站还设有膀胱癌支持服务。 其中包括免费支持热线和各州支持团体名单。

美国尿失禁协会

www.nafc.org

这个网站为有失禁问题的人士提供信息和资源。 其中介绍了可供购买的失禁用品。 它还有一个目录，可以将您转诊至所在地区的医生，为您治疗失禁问题。

美国伤口造口失禁护理协会™ (WOCN®)

www.wocn.org/education-resources/patient-resources

请访问该网站，寻找您所在地区的 WOC 护士。 许多 WOC 护士只能在他们的医院有门诊的情况下才能为您提供护理。 或者，他们只能在您在他们的医院有医生的情况下才能为您提供护理。

该网站还为有伤口造口术和失禁问题的人士提供资源和支持团体的信息。

外部支持服务

Access-A-Ride

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

在纽约市，MTA 为无法乘坐公共汽车或地铁的残疾人提供共享的乘车、上门服务。

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

提供往返治疗中心的交通。

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
提供各种信息和服务，包括 Hope Lodge，Hope Lodge 是为患者和照护者在癌症治疗期间提供免费的住所。

癌症和工作
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
为有工作的癌症患者提供的教育、工具和活动资源。

癌症*照护*
www.cancercare.org
800-813-4673
第七大道 275 号（西 25 和 26 大街之间）
纽约，邮编 NY 10001
提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

癌症支持社区
www.cancersupportcommunity.org
为癌症患者提供支持和教育。

看护者行动网络
www.caregiveraction.org
800-896-3650
为照顾患有慢性疾病或残疾的亲人的人提供教育和支持。

企业天使网络
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
使用公司专机上的空座位，为患者提供免费的全国治疗交通。

Good Days
www.mygooddays.org
877-968-7233
为治疗期间的保险分摊费用提供经济援助。 患者必须有医疗保险，符合收入标准，并有

开具了处方的药物（需为 Good Day 处方集涵盖的药物）。

HealthWell 基金会
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
提供财政援助，以支付保险分摊费用、医保费和某些药物和治疗的免赔额。

Joe’ s House
www.joeshouse.org
877-563-7468
为癌症患者及其家属提供治疗中心附近住所的清单。

LGBT 癌症项目
www.lgbtcancer.com
为 LGBT 社区提供支持和倡导，包括在线支持小组和 LGBT 友好型临床试验数据库。

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
为癌症患者和幸存者提供生殖信息和支持（通常这些患者和幸存者的药物治疗会给他们带来不孕不育的相关风险）。

Look Good Feel Better 项目
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
该项目提供研讨会，让您了解您可以做的事情，帮助您改善您对自己外表的看法。 如需了解更多信息或报名参加研讨会，请拨打上述号码或访问项目网站。

美国国家癌症研究所
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

美国国家老龄化委员会 (NCOA)
www.benefitscheckup.org
为老年人提供信息和资源。 提供 BenefitsCheckUp® 免费在线工具，帮助您对接处方药援助计划，包括 Medicare 的额外援助计划。

国家 LGBT 癌症网络
www.cancer-network.org
为 LGBT 癌症幸存者和有风险的人提供教育、培训和宣传。

Needy Meds
www.needymeds.org
提供专利药和仿制药的患者援助项目的清单。

NYRx
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
向纽约州公共部门雇主中满足要求的雇员和退休人员提供处方药物福利。

患者保险网络 (PAN) 基金会
www.panfoundation.org
866-316-7263
为有保险的患者提供保险分摊费用相关的协助。

患者权益基金会
www.patientadvocate.org
800-532-5274
提供获得医疗照护、财政援助、保险援助、工作留用援助的机会，以及获得国家保险不足资源目录的机会。

Red Door 社区（前称 Gilda’s Club）
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
在这里，癌症患者可以通过网络、研讨会、讲座和社交活动找到社会和情感支持。

RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
提供援助，帮助人们获得他们难以负担的药物。

Triage Cancer
www.triagecancer.org
为癌症患者及其照护者提供法律、医疗和财务信息与资源。

教育资源

本节列有本指南中提到的教育资源。 这有助于您为手术做好准备并在术后恢复。

当您阅读这些资源时，请写下希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

- *照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *癌症患者及其亲人的预立医疗照护计划* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *癌症治疗期间的健康饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)
- *接受癌症治疗前的生育力保留：拥有原生卵巢和子宫者的方案* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *关于术后行走的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *一般练习计划：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *如何担任医疗护理代理人* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)

- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *手术日家人和朋友须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *如何应对便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)
- *管理腹泻* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/diarrhea)
- *患者自控镇痛 (PCA)* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *精子库* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sperm-banking)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利