Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于回肠造口闭合术

本指南将帮助您在 MSK 为回肠造口闭合手术做好准备。 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。

关于回肠造口闭合术

章节概述

回肠造口术是指在腹部开的一个开口，以便肠道愈合。 粪便通过该开口排出体外，并收集在造口袋中。 在回肠造口闭合手术中，外科医生会闭合该开口，通常通过同一切口进行。 很少需要进行第二次切口。 手术后，原回肠造口处会留下一个小伤口。 该伤口通常在 4 至 6 周内愈合。 护士会指导您如何每天更换敷料。

关于回肠造口术

回肠造口是指外科医生在您进行结肠或直肠部分切除手术时在您的腹部所开的口。 回肠造口术从小肠的回肠部分开始。 这使得您的大便（粪便）从您的身体排出，进入一个造口袋。 回肠造口术是为了使您的吻合口能够愈合。 吻合口是指外科医生将肠道重新连接起来的位置。

关于回肠造口闭合术

回肠造口闭合术是为了逆转您的回肠造口，这样您就可以像手术前一样排便了。 回肠造口闭合术通常通过造口完成（见图 1）。 外科医生可能需要做一个额外的切口（手术切口），但这很罕见。

手术后，回肠造口术的位置会留下一个小伤口。 伤口会在约 4 到 6 周痊愈。 您需要每天

更换该伤口的敷料（绷带）1 至 2 次。 住院期间，护士会教您如何更换敷料。 他们还会为您提供在家更换敷料所需的用品。

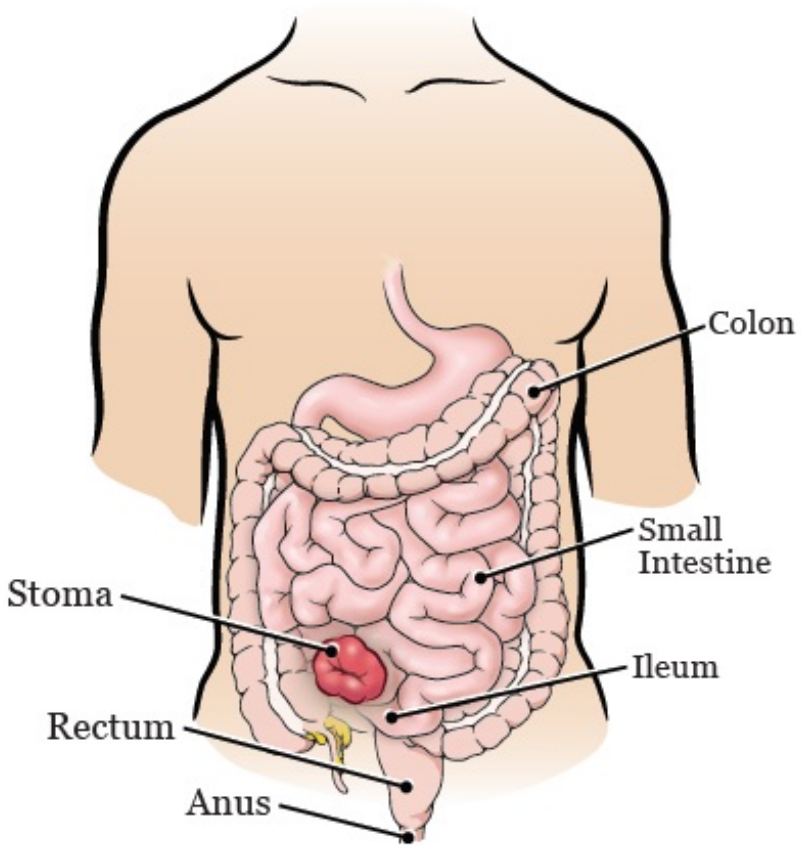


图 1. 您的造口

回肠造口闭合术前

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。

章节概述

请告知医疗团队您正在服用的所有药物和膳食补充剂。 同时告知他们您的过敏史、饮酒或吸烟情况以及睡眠呼吸暂停情况。 请遵守他们关于用药以及何时停止进食和饮水的指示。 手术当天，请穿着舒适的衣服，并将贵重物品留在家中。 请遵循医疗团队提供的到院说明。

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，您必须遵循特殊的饮食指示。 **如果您在过去 30 天内的任何时候服用过 GLP-1 类药物，请务必遵守以下说明。 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。**

- **您需要在手术或医疗程序前一天早上 6 点坚持遵循清流质饮食。** 请勿食用固体食物。 如需了解更多信息，请阅读*清流质饮食*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)。
- **抵达时间前 8 小时停止饮用。** 之后请勿摄入任何东西，包括清流质。 您可以喝几小口水送服药物。

如需了解更多信息，请阅读*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)。

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。

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）。

关于出院目标检查表

手术结束后，您将需要专注于您的康复情况，以便可以早日出院。 我们会向您的 MSK MyChart 帐户发送一份出院目标检查表，以帮助您跟踪您的情况。

您可以使用您的出院目标检查表来查看您在出院之前需要满足哪些目标。 您也可以全天更新您的进度。 更新之后，系统会向您的手术团队发送关于您进展的提醒。

如需了解更多信息，请阅读*关于出院目标检查表的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)。

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。

应对术前焦虑

术前感到焦虑是很常见的。 许多人担心手术是否有效、术后恢复情况如何，以及手术可能会对日常生活产生什么影响。 了解手术后的预期情况并与您的医疗团队沟通有助于缓解焦虑。 放松练习（例如深呼吸或冥想）也能有所帮助。

请记住，您不必独自面对这些情绪。 医疗团队会在手术前、手术期间和手术后为您提供支持。 如需了解更多信息，请阅读*应对术前焦虑*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)。

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。

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“遵循澄清液体饮食”章节，了解您可以饮用的清流质列表。

购买对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 和布洛芬（Advil® 或 Motrin®）
对乙酰氨基酚和布洛芬属于非处方止痛药。 可以在手术后用来帮助您居家管理疼痛。

如果尚无这类药品，提前购买会很有帮助。 您可以在当地的药房购得，不用开处方。

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)。

停止服用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂
使用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂可能导致出血。 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)。

手术前 1 天

遵循清流质饮食

除非医疗保健提供者另有指示，否则手术前一天应遵循清流质饮食。 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“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		
	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。

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。

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。 请遵循*服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)中的说明。

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。

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。
- 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。
- 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（比如宽松的运动裤）。
- 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。
- （如果您有的话）用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机）。
- 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。

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。

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。

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。

医疗团队通常会在您还在手术室时拔掉呼吸管。

回肠造口闭合术后

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。

章节概述

大多数人住院时间约为 2 天。 护士会指导您如何每天对伤口进行填塞和包扎。 在身体适应期间，您可能会频繁排便数周或数月。 在 6 至 8 周内，请勿提举超过 10 磅的物品。 仅在医疗保健提供者确认安全后，方可进行凯格尔运动。 如果出现发热、感染体征、剧烈腹痛、呕吐或无排便，请立即致电。

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。

止痛药

您将接受药物治疗以控制疼痛并保持舒适。 止痛药有不同的给药方式：

- **神经阻滞：**部分患者会在术前或术中接受神经阻滞。 进行神经阻滞时，您的医疗保健提供者会将药物注射到您的一些神经中，以减轻术后疼痛。
- **静脉注射 (IV) 药物：**部分患者会选用通过静脉注射导管将止痛药注入静脉的方式。

您将在手术后接受其中 1 种或多种止痛药给药的方式。 它们均为控制疼痛的有效方法。 您的医疗保健提供者将在为您选择最佳方案前与您讨论。

转移到医院病房

您可能会在 PACU 留观数小时或过夜。 大多数患者会在 PACU 停留数小时后被转移到医院病房，但也有一些患者会留在 PACU 接受过夜观察。

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 1 到 2 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。

您可以使用您的出院目标检查表来跟踪您的恢复进度。 阅读*关于出院目标检查表的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)，了解更多信息。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。 我们将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。 如果您的疼痛没有缓解，请告知您的医疗保健提供者。 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。

许多人发现他们的疼痛仅用非处方药就能控制。 如果您在医院需要更强的止痛药，您的一名医疗保健提供者会在您离开医院前为您开具相关处方。 与您的医疗保健提供者讨论可能的副作用以及如何逐渐减少（缓慢停止服用）您的药物。

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)。

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，您将逐渐恢复进食固体食物。 请阅读您的恢复指南，并与您的医疗团队讨论以获得更多信息。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

伤口护理

您的回肠造口术的位置会留下一个小伤口。 它不会被缝合或钉住，而且会很粗糙并呈红色。 这是正常现象。

住院期间，护士会用纱布填塞（填充）伤口，并每天更换敷料 1 至 2 次。 他们还将教您如何自己进行护理。 他们会让您在回家前练习包扎伤口和更换敷料。

如果您的照护者也学习如何护理伤口，将会对您有所帮助。 也将让他们在家中可以更好的帮助您自己进行护理。

您的伤口在手术后 4 到 6 周就会愈合。

为出院作准备

您的护士会给您一些用品，这样您就可以在家护理伤口了。 大多数人还会在家中接受护士访视，以获得帮助来愈合伤口。 病例管理员在规划出院事宜时会与您讨论相关事宜。 即医疗团队中帮助规划和协调您相关服务的成员。

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伤口情况。 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 8:00 至 10:00 之间离开医院。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须知。 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。

填写您的恢复情况跟踪

我们希望了解您在离开医院后的情况。 为了帮助我们为您提供照护，我们将向您的 MSK MyChart 帐户发送问题。 我们将在您手术后 10 天内每天发送。 这些问题被称为“恢复情况跟踪”。

请在每天午夜（凌晨 12:00）前完成恢复情况跟踪。 您只需花费 2 至 3 分钟即可完成。 您对这些问题的回答将有助于我们了解您的感受和您的需求。

根据您的回答，我们可能会联系您，以便了解更多信息。 有时，我们可能会请您致电您的外科医生办公室。 如果您有任何问题，请随时联系您的外科医生办公室。

如需了解更多信息，请阅读*MSK 恢复情况跟踪的常见问题*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

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。 疼痛通常会在 1 至 2 周内好转。

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。

管理肠道功能的变化

您的直肠起到储存粪便的作用。 您的部分直肠在手术中被切除，所以剩余直肠储存粪便的容量会减小。

您可能会因为直肠不能容纳太多的粪便而有频繁的排便。 随着时间的推移，您的直肠将得到伸展，并能够容纳更多的粪便。 这个过程可能需要几个月到几年的时间。

在手术后的前几周，您可能会有频繁的排便。 这是因为您的结肠下部已经有一段时间没有使用了。 您的身体需要一定的时间才能完全恢复。

手术后，您的排便可能会：

- 更加频繁。
- 一小时发生数次，一周数次。
- 每隔一天发生一次。
- 感觉排便不彻底。 排便后，您可能仍然有想要排便的感觉。

您也可能会：

- 感觉到很强的排便紧迫感。
- 难以区分排便和排气之间的差异。

如果您还接受了放射治疗，您的直肠可能会变僵硬。 它不能像手术前一样进行伸展，也不能容纳粪便。 这种情况通常是暂时性的（持续时间较短）。

管理频繁排便的技巧

如果您每天有多次排便，您可能需要清淡饮食几天。 当您遵循清淡的饮食时，请避免食用：

- 乳制品，包括牛奶、奶酪和冰淇淋。
- 咖啡。
- 巧克力。
- 辛辣食物。
- 油炸食品。
- 肉汁和奶油酱汁。
- 高脂肪熟食肉类。
- 油腻的肉类，如香肠和培根。
- 果汁。
- 无糖食物。

遵循 BRAT 饮食也有助于控制频繁排便。 BRAT 饮食主要由以下成分组成：

- 香蕉 (B)
- 白米饭 (R)
- 苹果酱 (A)
- 吐司 (T)

喝红茶也会有所帮助。

管理疼痛的小技巧

由于频繁排便，您可能会感到肛门周围疼痛。 如果您感觉有疼痛的话，可以：

- 每日温水浸泡 2-3 次。
- 每次排便后，将氧化锌软膏 (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（例如湿润的可冲洗湿巾）代替。
- 如果您的医疗保健提供者为您开具了处方药物，请按照医嘱服用。

伤口护理

请按照医疗团队指示的频率给伤口更换纱布和敷料。 大多数人还会在家中接受护士访视，以获得帮助。

在接触伤口前，请用肥皂和水或酒精洗手液清洁双手。 这样做有助于预防感染。

在您的医疗保健提供者告知您伤口已愈合之前，请每天检查切口是否有任何感染迹象。 如果您发现以下任何伤口感染体征，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥ 100.5 °F (38.0 °C）。
- 伤口部位周围肿胀。
- 疼痛加剧，使用止痛药后没有缓解。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。

淋浴

洗个热水澡可以让人放松，有助于减轻肌肉疼痛。

淋浴前请将敷料取下。 在淋浴时，您可以用肥皂轻轻清洗伤口。 淋浴后，用干净的毛巾轻轻拍干伤口位置。 用纱布包扎伤口，更换敷料。

在得到您的医疗保健提供者的允许之前，请勿进行盆浴或游泳。

饮食

每天吃 5 到 6 顿小餐。 记住要细嚼慢咽。 保持体重对您来说很重要。 每天饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。

手术后，食物可能会对您产生不同的影响。 有些食物可能会让您在吃完后立马排便。 有些食物可能引起腹泻（稀便或水样便）。 手术后您可能需要改变饮食。

每个人都是不同的，所以没有办法知道哪种食物会导致这种情况发生。 在手术后的最初几个月，您需要测试食物，看看您对这些食物的反应如何。 记录食物日记可能会有帮助。 这将帮助您记录哪些食物会让您感到不舒服。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

膳食补充剂和药物

在手术后服用膳食补充剂或药物有益于您的肠道功能。 **请先与您的医疗保健提供者讨论，再行服用。**

纤维补充剂

您的医疗保健提供者可能会告诉您在手术后大约 4 周开始服用纤维补充剂（如 Metamucil® 或 Citrucel®）。 纤维可以帮助您：

- **增加排便的体积。** 有助于将废物排出体外，因为当直肠充盈时，会有更好的挤压。
- **通过增加粪便的体积来拉伸您的直肠。** 这种拉伸会持续好几个月，但最终排便会变得不那么频繁和急切。 将把所有的小块粪便聚集在一起，形成更大的排便。 这些较大的粪便也会拉伸您的直肠，能够容纳更多的粪便。

起初每天服用半茶匙至一茶匙纤维补充剂，然后根据需要增加剂量。 如果您未摄入充足的水，纤维会导致便秘，所以每天至少饮用 8 杯（8 盎司）的水（2 升）或透明液体。 如果您有胀气和气体，根据需要服用二甲基硅油 (GasX®)。

益生菌补充剂

您可能还需要服用益生菌补充剂。 服用益生菌可以帮助您的肠道更好地运作。 请向您的医疗保健提供者咨询应服用哪种益生菌。

其他药物

如果您排便频繁，您的医疗保健提供者可能会开一些药物来减缓您的排便。 这可能有助于减轻需要立马排便的感觉，并可能减少您的排便次数。 您的医疗保健提供者将告知您应该服用的剂量和频率。

如果您已 2 天没有排便，请联系您的医疗保健提供者。

体力活动和运动

术后前 6 - 8 周：

- 请勿举起、推动或拉动重量超过 10 磅（约 4.5 千克）的物体。
- 请勿进行任何高能活动，如慢跑、打网球等。
- 请勿进行任何接触性运动，如足球。

做有氧运动，如散步和爬楼梯，会帮助您恢复体力并感觉好一点。 术后前两周，每天至少步行 2 - 3 次，每次 15 - 20 分钟。 您可以在当地商场或购物中心的室外或室内散步。 在开始更高要求的运动之前，请咨询您的医疗保健提供者。

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。 如果您晚上无法入睡，这可能是您白天休息太多的征兆。

凯格尔练习

您需要做凯格尔练习来增强您的盆底肌。 这将帮助您在上厕所前憋住大便，防止意外出现大便渗漏（失禁）。

在开始凯格尔练习之前，请咨询您的医疗保健提供者。 手术后过早开始会很痛苦。

您可以在坐下、站立或行走时进行凯格尔练习。 要进行该练习，请：

1. 收紧您的盆底肌。 盆底肌是当您试图阻止排便时收紧的肌肉。
2. 保持该姿势 5 至 10 秒。
3. 放松，然后休息一下。

重复进行该练习 10 次，每天 4 次。

驾驶

在您康复的过程中，由于您在刹车时会使用到腹肌，所以驾驶可能会引起不适。 请询问您的医疗保健提供者您何时可以驾驶。 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。

随访预约

手术后的第一次预约将安排在您出院后的 1-3 周。 请致电外科医生办公室安排预约。

您需要在手术后完成所有安排的随访，这一点非常重要。 如果您在两次预约之间有任何疑问，可以致电您的医疗保健提供者。

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。

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：

- 发烧达 100.5°F (38.0 °C) 或以上。
- 腹部疼痛、肿胀、抽筋或压痛。
- 恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐。
- 排气困难。
- 排便困难。
- 排尿困难。
- 伤口部位周围肿胀。

  感到伤口周围疼痛，且服用止痛药后仍未缓解。

- 直肠出血。

- 有以下任何脱水体征（体内没有足够的水分）：
  - 非常口渴
  - 口干或皮肤干燥
  - 疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）
  - 食欲不振
  - 站立时感觉头晕
  - 头痛
  - 腿抽筋
- 有以下任何伤口感染的体征：
  - 肿胀
  - 疼痛加剧
  - 伤口部位发热
  - 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）
- 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。

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。

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)
- *清流质饮食* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *服用 GLP-1 药物时，手术或医疗程序前的饮食须知* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)
- *关于出院目标检查表的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)
- *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)
- *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)
- *应对术前焦虑* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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。

About Your Ileostomy Closure Surgery - Last updated on September 30, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利