Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

胸腔手术后的预期情况

这一节选自*关于胸腔手术* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-thoracic-surgery)，其中描述了在 MSK 接受胸腔手术后的预期情况。

如有任何问题，请写下来，务必要询问您的医疗保健提供者。

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。

您可能会在 PACU 留观数小时或过夜。

胸腔手术后的导管与引流管

您将置入以下导管与引流管。 您的医疗保健提供者将与您讨论预期情况。

- **导尿管 (Foley)：**一根用于引流膀胱中尿液的管子。 您的医疗团队将记录您住院期间的排尿量。
- **胸管：**一种柔性导管，用于从肺部周围引流血液、液体和空气。 该导管会从您肋骨之间的位置置入体内，并进入到胸壁和肺之间的空间（见图 1）。 您的医疗团队将记录您的引流量。 当您的肺不再漏气后，将取出胸管。 大多数患者会在取出胸管的同一天出院回家。
- **引流装置：**该装置连接到您的胸管。 通过该装置可引流肺部周围的血液、液体和空气。

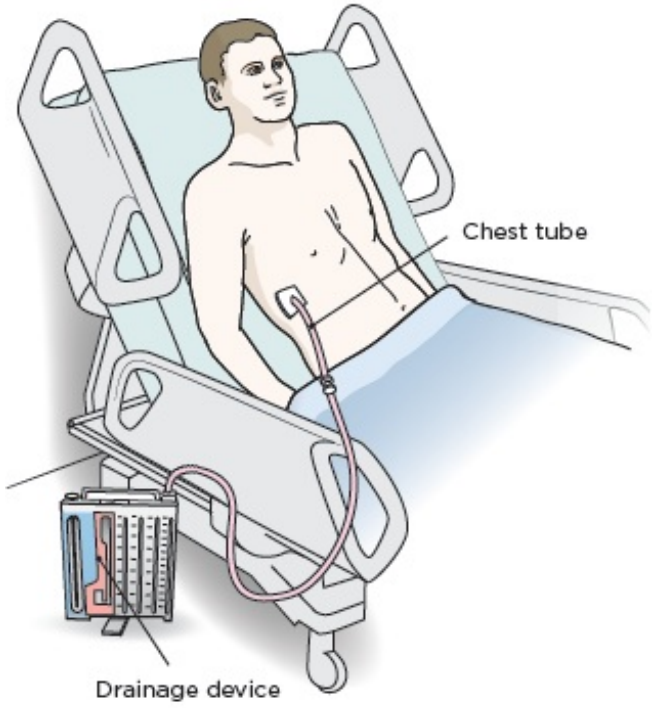


图 1. 带有引流装置的胸管

接受胸腔手术后如何在医院病房康复

结束 PACU 观察后，您将被转送到您的医院病房。 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。

如果您每日饮酒或近期戒酒，请告知护士。 **如果您吸烟或近期戒烟，请告知护士。** 他们将为您提供尼古丁替代疗法，使您在住院期间更加舒适。

您的医疗保健提供者将教您如何在术后恢复期间照顾自己。

接受胸腔手术后，您可以采取以下方法以加快恢复：

- **阅读您的恢复路径信息。** 您的医疗保健提供者将为您提供您的恢复路径（包含具体目标）（如有您还没有的话）。 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。 每 2 小时走动一次是一个很好的目标。 这将有助于预防腿部形成血栓，并降低发生肺炎的风险。 您身上（身体内）将会置有导管和静脉导管，所以请务必在他人的帮助下走动。
- **使用诱发性肺量计。** 这将有助于扩张您的肺部，从而预防感染肺炎。 更多信息，请阅

读资源*如何使用诱发性肺量计*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。

- **做呼吸和咳嗽练习。** 清醒时，每小时都要练习深呼吸和咳嗽。

胸腔手术后的疼痛管理

胸腔手术后您会感到有些疼痛。 首先，您将通过硬膜外导管或静脉导管接受止痛药治疗。 您可以使用 PCA 装置来控制止痛药的施用。 移除硬膜外导管或静脉导管后，您的医疗团队将教您如何通过饲管服用止痛药。

您的医疗保健提供者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好地恢复。

您会在离开医院之前拿到止痛药处方。 与您的医疗保健提供者讨论可能的副作用以及您应该何时开始转换为非处方止痛药。

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)。

胸腔手术后的饮食

您将在接受胸腔手术后的第二天开始慢慢恢复进食固体食物。 阅读您的恢复路径，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。

出院

- 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。

- 如果您的住院时间将超过预期，您的医生将与您进行讨论。 可能导致您住院时间延长的示例包括：
  - 肺部漏气。
  - 心率不规则。
  - 有呼吸问题。
  - 发热，体温达 101°F (38.3°C) 或更高

接受胸腔手术后如何在家中康复

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确保安全并防止跌倒。

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)。

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）。

居家疼痛管理

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。

一些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘（排便比平时少）。

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。

胸腔手术后的切口护理

胸腔手术后您将有 1 个以上的切口。 切口位置取决于您所接受的手术类型。 手术部位和胸管置入部位都会有切口。 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。

手术切口

- 当您可以离开医院时，您的手术切口将开始愈合。
- 在您离开医院之前，请与您的护士一起查看您的切口，以便了解其外观。 这将有助于

您了解伤口随后是否发生任何改变。

- 如果有任何液体从切口溢出，请记录溢出量、颜色以及是否有任何气味。
- 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。

胸管切口

- 您的胸管切口可能会有少量黄色或粉红色的分泌物。 这是正常现象。
- 移除胸管后，请将切口上的绷带保留 48 小时（2 天）。 如果绷带变湿，请尽快更换。
- 48 小时后，如果没有任何渗出液，您可以取下绷带并保持切口裸露。
- 如果仍有溢液，请继续使用绷带覆盖，直至溢液停止。 每天至少更换一次绷带，或如果变湿可更频繁地更换。
- 有时，溢液可能会在停止后再次发生。 这是正常现象。 如果发生这种情况，请用绷带覆盖该区域。 如有任何问题，请联系您的医疗保健提供者。
- 移除胸管后，您的背部或胸部可能会有些酸痛。 该现象将在几周内消失。

将照片发送给您的医疗保健提供者

如果您担心切口的愈合情况，请咨询您的医疗保健提供者。 您也可以将切口的照片发送给您的护士。 如果您有 MSK My Chart 帐户，可以在您的帐户中通过消息发送照片。 工作人员只在工作日（周一至周五）查看消息。

如需进一步了解如何拍摄优质的皮肤照片，请阅读资源*与医疗保健提供者分享所拍摄照片的技巧*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider)。

胸腔手术后的淋浴问题

您可以在移除胸管后 48 小时（2 天）进行淋浴。 请每天淋浴一次以清洁切口。 弄湿切口内的缝合钉并无大碍（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。 如果您的衣服可能会摩擦切口或切口有渗出液，请用绷带覆盖切口。

在与您的外科医生讨论之前，请勿进行盆浴。

胸腔手术后的饮食

除非您的医疗保健提供者给您其他指示，否则您可以恢复胸腔手术前的常规饮食。 选择高热量和高蛋白的均衡饮食有助于术后恢复。 每餐尽量摄入足够的蛋白质来源（如肉、鱼或蛋）。 您也应该尝试吃水果、蔬菜和全谷类食物。

大量饮用液体也很重要。 选择不含酒精或咖啡因的液体。 每天尽量饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。

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)。 如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

胸腔手术后的肺部锻炼

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。 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)。
- 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。

胸腔手术后的疲劳管理

手术后精神不振是正常现象。 恢复所需要的时间因人而异。 尽可能每天逐渐增加活动量。 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。

可能需要一些时间您才能恢复正常睡眠习惯。 白天尽量不要小睡。 睡前淋浴和服用处方止痛药也会有所帮助。

当您的活动量超过身体可承受的负荷后，您的身体自会告诉您。 当您增加活动量时，请监测您身体的反应。 您可能会发现您在上午或下午精力更好。 把活动安排在您精力比较

旺盛的时间段内进行。

胸腔手术后的体力活动和锻炼

当您离开医院时，您的切口外表看起来已经愈合，但其内部还未愈合。 术后前 3 周：

- 请勿举起重量超过 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。 每天至少步行 2-3 次，每次 20-30 分钟。 您可以在当地商场或购物中心的室外或室内散步。

手术后精力比平时少是正常的。 每个人恢复所需要的时间不同。 尽可能每天逐渐增加活动量。 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。

胸腔手术后的手臂和肩部强化

伸展运动将有助于您的手臂和肩部活动度完全恢复。 还有助于缓解手术侧的疼痛。

按照“如何在胸腔手术后做伸展运动”部分中的描述进行锻炼。 请在移除胸管后尽快开始进行该运动。

进行所有活动时，使用手术侧的手臂和肩部。 例如，使用它们进行洗澡、梳头发、伸手够触橱柜架子。 这将有助于恢复您手臂和肩膀的完整功能。

胸腔手术后的痰液稀释

饮用液体有助于保持粘液稀薄且易于咳出。 请询问您的医疗保健提供者每天应该摄入多少液体。 对于大多数人来说，推荐每天至少饮用 8 杯（8 盎司）液体。

在冬季，请在睡觉时使用加湿器。 请确保换水并经常清洁加湿器。 请遵循制造商的指示。

胸腔手术后的吸烟问题

请勿吸烟。 无论何时，吸烟都有害健康，但在康复过程中，吸烟会对您的健康造成更大的伤害。 吸烟会导致体内血管变狭窄。 这会在伤口愈合过程中使到达伤口的氧气量减少。

吸烟也可能导致呼吸和日常活动出现问题。 还请务必避开有烟雾的地方。 您的护士可以向您提供更多信息，帮助您如何与其他吸烟者相处或应对存在烟雾的情况。

MSK 的专员可以帮助您戒烟。 如果需要了解关于烟草治疗项目的更多信息，或需要预约，请致电 212-610-0507 联系我们。

胸腔手术后的驾驶问题

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）。

胸腔手术后的乘飞机旅行

在得到医生的允许之前，请勿乘坐飞机旅行。 他们会在您手术后的第一次预约时与您讨论这个问题。

术后性生活

您的医疗保健提供者将告知您何时可以开始发生性行为。 通常是在您的切口愈合后。

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。

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。

随访预约

手术后的第一次预约随访将安排在您出院后的 1-3 周进行。 您的护士将为您提供随访说明，包括需要致电的号码。

此次随访期间，您的外科医生将与您详细讨论病理检查结果。 手术后，您可能还会与其他医疗保健提供者约诊。

何时电话联系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。
- 您的胸部、颈部或面部肿胀。
- 您的声音突然改变。
- 您已 3 天或以上未排便。
- 您的疼痛无法通过药物缓解。
- 您的呼吸困难。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 切口部位周围发红较为严重或发红加重。
- 切口部位周围开始出现肿胀或变得更肿。
- 切口渗出液有异味，或呈浓稠状或黄色。
- 任何疑问或担忧。

周一至周五上午 9:00 至下午 5:00，请致电您的医疗保健提供者办公室。 下午 5:00 后或在周末和节假日，请致电 212-639-2000。 请求值班工作人员帮您联系您的医疗保健提供者。

如何在胸腔手术后做伸展运动

伸展运动将有助于您的手臂和肩部活动度完全恢复。 移除胸管后，您可以马上开始进行该运动。

请按照以下说明进行练习。 您的医疗保健提供者将会告知您每项运动应重复进行的次数。

进行这些运动需要一张直背的椅子和一块毛巾。

腋下伸展

1. 坐在一张直背的椅子上，双脚平放在地板上。
2. 双手向前十指相扣（见图 2）。



图 2. 腋下伸展

3. 保持双手紧握，双臂举过头顶。
4. 双手向下滑动至颈后。
5. 慢慢将身体上部向右扭转。 保持该姿势 5 秒，同时将肘部尽可能往后推。
6. 返回至起始位置。
7. 慢慢将身体上部向左扭转。 保持该姿势 5 秒，同时将肘部尽可能往后推。
8. 返回至起始位置。

毛巾拉伸

1. 保持舒适站姿，双脚分开约 6 英寸（15 厘米）。
2. 向前握住手巾。 一只手握住毛巾的一端（见图 3）。

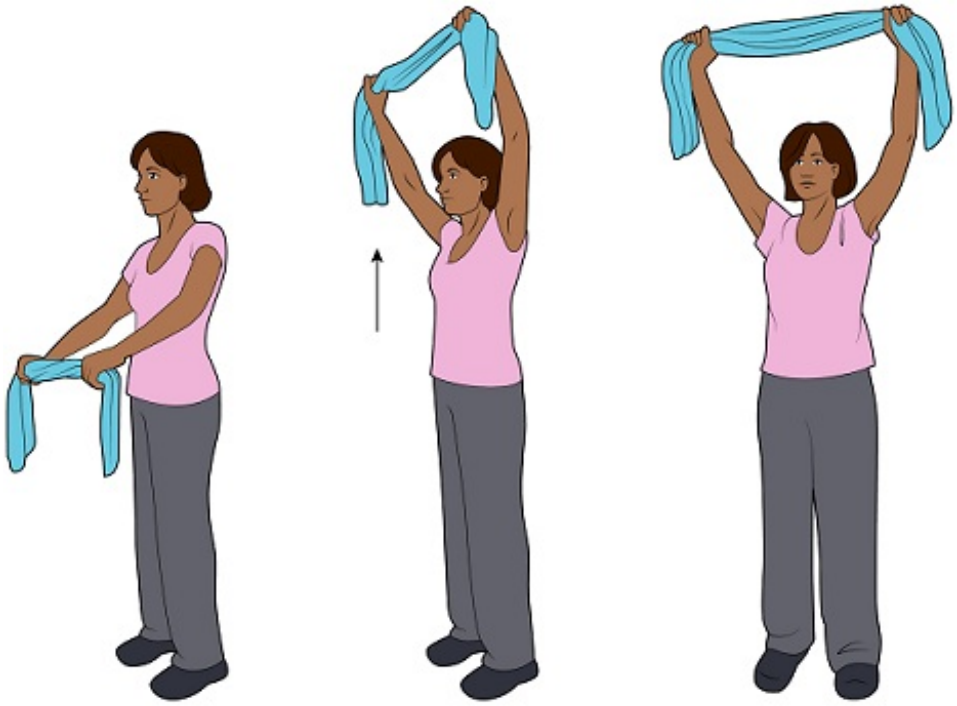


图 3. 向上伸展

3. 将手臂举过头顶，伸直肘部，向上背部伸展。 请勿弓背。 如有困难，请勿用力移动。 尝试保持该姿势 5 秒。
4. 放松并回到起始位置。
5. 按照步骤 1 站立。
6. 在背后握住毛巾，尽可能向上提起（见图 4）。 请务必要站直。 尝试保持该姿势 5 秒。



图 4. 向后伸展

7. 返回至起始位置。

其他资源

- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *寻求帮助！ 避免跌倒！* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *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)
- *如何应对便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)
- *与医疗团队沟通：何时致电或使用 MSK MyChart* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk)
- *MSK 恢复情况跟踪的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)

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