

# 积极参与您的健康与手术恢复

这份指导提供了新冠疫情相关的安全提示概述

并且提供了10个简单易行的步骤,帮助您做好准备并放心地进行手术



## 您的健康非常重要

在手术前感到紧张焦虑是正常的现象。再加上新冠疫情造成的压力,您可能对手术有更多的担忧。然而,您的健康并不能等待<sup>1-2</sup>。

医务工作者有充足的信息和完善的流程去安全地管理新冠疫情中的手术<sup>3</sup>。

作为患者,您在准备手术的过程中也可以采取一些措施来更好地保护自己。



## 新冠疫情中应考虑到的因素

在疫情期间,您已经听到公共卫生关于如何保护自己 and 他人安全的建议。医疗服务恢复后,这些建议仍然很重要。具体指导可能因地区而异。

以下是由美国疾病控制中心制定的预防感染推荐提示<sup>4</sup>:

- 用纸巾或手肘内侧盖住咳嗽和打喷嚏
- 经常用肥皂和水或酒精洗手,使用含至少60%酒精的洗手液
- 避免用未清洁的手触摸您的脸
- 定期清洁家中经常接触的表面
- 避免与可能生病的人(即使是您的家人)密切接触
- 您和其他人在公共场合保持2米的距离
- 在公共场所用口罩遮盖住口鼻(如在杂货店,出门办事等)
- 如果您感到不适或出现疑似新冠症状,请立刻就医

# 手术前采取的措施

## 1 提出问题



不要害怕提出任何关于冠状病毒或您手术相关的问题。重要的是，联系您的医疗机构，了解更多关于您的治疗和康复计划，包括任何疫情相关的顾虑，都可以促进保护您和照护您的家人<sup>2-3</sup>。

以下是一些您可能想讨论的问题示例<sup>2-3</sup>：

- 为疫情制定了哪些措施和政策？
- 您对患者和员工的检测标准是什么？
- 如果我检测呈阳性，接下来会发生什么？
- 我能带上家人/访客吗？
- 如果我出现并发症怎么办？
- 如何安排我出院后护理和后续预约？

## 2 分享您的病史



手术前，医生会与您沟通病史的详情。由于新的安全措施，您的一些术前信息可能会通过电话或视频会议收集。这些信息有助于您的外科团队为您量身定制治疗方案，帮助您获得安全的手术和良好的康复<sup>5-9</sup>。

如果有以下症状，您应该告知您的医生：

- 有呼吸道疾病症状(咳嗽、气促、打喷嚏)或与表现出这些症状的人保持密切接触<sup>1</sup>。
- 发烧、寒颤或多汗<sup>1</sup>
- 患有糖尿病或其他慢性疾病<sup>5-8</sup>
- 有任何已知的过敏反应<sup>8</sup>
- 过去曾有手术或麻醉并发症<sup>8</sup>
- 正在服用任何药物(包括维生素或草药)<sup>6, 8</sup>

## 3 尽快戒烟



吸烟的人更容易感染和出现其他与手术有关的并发症。美国外科医师学会建议您在手术前至少四周戒烟，手术后尽量长时间戒烟，以帮助您的整体康复<sup>10-11</sup>。

如果有相关戒烟的需求，即便是暂时性的，请向专业的医疗团队寻求帮助。

## 4 尽可能保持健康



尽您所能定期锻炼，争取保持身体健康。术前保持健康体重可以帮助您康复，并尽早恢复日常活动<sup>6, 9</sup>。

您的医生可能会提供更具体的方案，包括<sup>6, 9</sup>：

- 选择富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，均衡饮食
- 定期进行体育活动，帮助增强力量和精力
- 注意饮酒需适量，即使少量饮酒也会影响您的康复<sup>12</sup>

## 5 不要剃除毛发



可能有人会倾向于在手术前将手术区域周围的毛发用剃刀、脱毛膏、蜡、拔毛等方法去除。但是不要这么做！手术前去除毛发会损伤皮肤，削弱身体抵御细菌的能力<sup>7, 13-15</sup>。

如果需要去除毛发，在手术当天用专门的备皮器进行<sup>7, 14-15</sup>。

## 在您即将手术的时候需要做什么

### 6 在手术当日淋浴或洗澡



在手术前一晚和/或手术当天的早晨用肥皂洗个热水澡。您的医生可能会给您具体的指示，让您用抗菌皂液代替普通肥皂。

### 7 保持温暖



术前、术中和术后采取主动保温措施的患者比寒冷患者有更好的<sup>7, 14-17</sup>。手术前，您的医疗团队可能会为您提供一件特殊的保温长袍，轻柔地将温暖的空气吹到皮肤上，以提高您的体温<sup>16-17</sup>。

您可以通过执行以下操作来提供帮助：

- 尽量在接近手术时间时穿上给您的保暖长袍，即使您不觉得冷
- 如果您在任何时候感到寒冷或不舒服，请通知医务人员

更多相关治疗方案，请咨询专业的医务人员。

## 在您手术后

### 8 保证双手时刻清洁



保持双手清洁有助于阻止可能导致感染的细菌传播<sup>7, 14-15</sup>。

无论您是在术后恢复病区，在随访中，还是在家里，鼓励您周围的人勤洗手保持清洁，这样可以更好地保护您。

如果您没有看到他们洗手，不要顾虑，直言不讳地让他们去做<sup>5, 9</sup>。

## 9 了解可能的并发症表现并及时说出来



您的医疗团队应该提供关于如何护理您的切口部位和任何可能需要的敷料或设备的具体说明<sup>18</sup>。在回家之前，您应该清楚地了解出院指导、后续预约、注意事项，以及如果您需要帮助或有问题要打电话给谁。若出现以下症状和体征需立即报告<sup>5, 7, 18</sup>：

- 伤口周围的皮肤变红、肿胀、发热或疼痛
- 您的伤口有绿色、黄色、混浊或恶臭的分泌物（脓液）
- 温度高于38°C (100.4°F)
- 呼吸急促或呼吸困难
- 流血不止超过医生告知的情况
- 感到全身不适

## 10 善待自己和他人



每天的活动可能会让您感到难以承受，但调节好您的心理健康和适应力对您的长期健康很重要。

以下是一些简单的自我护理和应对压力的技巧<sup>19</sup>：

- 停下来深呼吸。注意您自身的感受
- 从疫情的新闻报道中脱离开，尝试做您喜欢做的事情
- 尽量保证充足的睡眠
- 按照医生的建议进行身体活动
- 与亲人和朋友保持联系

更多COVID-19期间缓解压力的相关资讯，可通过以下链接获取：

[https://www.3m.com.cn/3M/zh\\_CN/medical-cn/coronavirus/](https://www.3m.com.cn/3M/zh_CN/medical-cn/coronavirus/)

### 参考文献

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coronavirus FAQs. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.htm>
2. Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology (APIC). Rescheduling Medical Care is Important. 2020. [https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC\\_Rescheduling-Infographic\\_20200514\\_03b.pdf](https://apic.org/wp-content/uploads/2020/05/APIC_Rescheduling-Infographic_20200514_03b.pdf)
3. American College of Surgeons (ACS), American Society of Anesthesiologists (ASA), Association of perioperative Registered Nurses (AORN), American Hospital Association (AHA). Joint Statement: Roadmap for Resuming Elective Surgery after COVID-19 Pandemic. 2020.
4. CDC. COVID-19 Protect Yourself. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
5. CDC. FAQs about Surgical Site Infections. [https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi\\_tagged.pdf](https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ssi/ssi_tagged.pdf)
6. ACS. Quality Programs: Strong for surgery – information for patients. <https://www.facs.org/quality-programs/strong-for-surgery/patients>
7. World Health Organization (WHO): WHO Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2016. Retrieved from <http://www.who.org>
8. ASA. The Path to a Safe Surgery: Preparing for Anesthesia begins with You. 2019. <https://www.asahq.org/whensecondscount/wp-content/uploads/2019/03/ASA-The-Path-to-a-Safe-Surgery-Fact-Sheet.pdf>
9. National Health Service (NHS). Enhanced Recovery Program. 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/enhanced-recovery/>
10. Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. *Tobacco Control* 2006; 15: 352–8.
11. Action on Smoking and Health (ASH). Joint Briefing: Smoking and surgery. 2016. <https://ash.org.uk/download/joint-briefing-smoking-and-surgery/>
12. Memorial Sloane Kettering. Patient & Caregiver Information: Alcohol and Your Surgery. 2019. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/alcohol-and-your-surgery>
13. AORN. Guidelines for Perioperative Practice 2019. Denver, Co: Association of Perioperative Registered Nurses (AORN); 2019: 586
14. NICE (2019) NICE guideline 125. Surgical site infections: prevention and treatment [nice.org.uk/guidance/ng125](https://www.nice.org.uk/guidance/ng125)
15. CDC. “Guideline for Prevention of Surgical Site Infections,” *JAMA Surg*. doi: 10.1001/jamasurg.2017.0904.
16. Kurz A, Sessler DI, et al. Perioperative Normothermia to Reduce the Incidence of Surgical-Wound Infection and Shorten Hospitalization. *New Engl J Med*. 1996;334:1209-1215.
17. Melling AC, Ali B, Scott EM, Leaper DJ. Effects of preoperative warming on the incidence of wound infection after a clean surgery: a randomized controlled trial. *Lancet*. 2001;358(9285):876-880.
18. ACS. Surgical Patient Education Program – Wound Home Skills Kit: Surgical Wounds. 2018.
19. CDC. COVID-19 Coping with Stress. 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

# 3M

### 医疗解决方案部

3M医疗产品事业部

上海市市长宁区兴义路8号38楼

电话：86-21-62753535

网页：[https://www.3m.com.cn/3M/zh\\_CN/medical-cn/](https://www.3m.com.cn/3M/zh_CN/medical-cn/)

3M注册商标为3M公司所有，未经授权不得使用  
© 3M 2020. 版权所有