

## 什么是日间手术

日间手术，也称为当天手术，是指在一天内入院、完成手术并出院。

一些过去需要住院的手术现在已经可以安全地作为日间手术进行。

您的医疗团队将在手术前确认日间手术对您是否安全。如果您有顾虑，请咨询您的医生和医疗团队。

## 日间手术的好处

- 避免不必要的住院。
- 让您在熟悉的环境中康复，并更快地恢复正常活动。
- 降低在医院感染或出现其他并发症的风险。
- 最大限度地避免因医院床位不足而导致的手术延误。
- 有助于减少手术等待时间。

本手册旨在帮助您为日间手术做好准备。

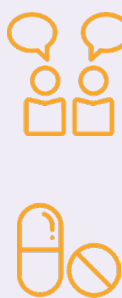
## 手术前

### 保持活跃，合理饮食



保持活跃和合理饮食有助于手术的成功和术后康复。手术前避免吸烟。在饮食中加入蛋白质，如瘦肉、鸡蛋、豆类和鱼类。争取每天进行 30 分钟的体力活动。这样可以改善和维持肌肉和关节健康，为康复提供能量并减轻压力。

### 告知个人病史



在手术前，您需要填写一份调查问卷，以确认日间手术对您是否安全。为了达到最佳的准备、护理和康复效果，请将您的任何健康问题或您正在服用的药物告诉您的医疗团队，这一点非常重要。

如果存在以下情况，请务必告诉您的医生：

- 任何过敏
- 任何气道困难、阻塞性睡眠呼吸暂停，或者打鼾或惊醒喘气
- 身体质量指数（BMI）高于 35
- 您认为医生应该知道的其他任何事情。

### 确保您获得正确的支持

在手术过程中感受到支持非常重要。与您的医疗团队讨论您的需求，包括文化、语言、性别或性认同，或您的功能能力。您想了解些什么？就诊时带上事先写下的问题，并做好笔记。考虑带一名支持人员陪同就诊，例如家庭成员或支持工作者。

您的医院也许可以提供支持服务，包括：

- 现场口译员和电话口译员
- 残障人士联络官
- 原住民和 / 或托雷斯海峡岛民联络官
- LGBTQIA+ 联络官
- 社会工作者。



### 我的外科医疗团队可能包括以下人员：

- 外科医生
- 麻醉师
- 护士
- 辅助医疗人员，例如：
  - 物理治疗师
  - 职业治疗师
  - 营养师

您可以访问以下网站计算自己的 BMI：  
[betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult](https://betterhealth.vic.gov.au/tools/body-mass-index-calculator-for-adult)

## 提前计划



制定好计划，可以帮助您做好日间手术后回家的准备。这可能包括安排好以下事项：

- **照护责任**，包括儿童、宠物或老人。
- 休假。
- **安全的住所**，靠近医疗服务中心——路程在 30 分钟内最为理想。如果您的住处不合适，请考虑与亲人住在一起。
- 安排一位**支持人员**或照护者陪同，他们应具有良好的思维能力来监测您的康复情况，并在需要时寻求帮助。
- 往返医院的**交通方式**。通常建议术后至少 24 小时内不要开车。了解停车事宜和有关患者接送区域的信息。
- 支持康复的**设备**。您的医疗团队将评估您是否需要额外的设备，例如助行器或淋浴椅。



如果您有疑问或顾虑，请咨询您的医疗团队。

## 如果您出现以下情况，请尽快联系您的医院：

- 联系方式出现任何变化，例如地址或电话号码
- 由于工作或家庭原因无法接受手术
- 怀孕
- 出现了新的健康问题或服用了新的药物
- 手术后不再有支持人员或照护者陪同
- 对您的手术有顾虑。



## 在手术前 3 天内，如果出现以下情况，请通知您的医院：

- 发热或发烧（感觉热或冷）
- 喉咙痛、咳嗽或其他呼吸问题
- 皮疹或肿胀
- 总体感觉不适
- 皮肤割伤、破裂或撕裂
- 腹泻或呕吐
- 最近因出现突发情况而去看过急诊或医生/全科医生（GP）



## 为手术当天做好准备

您的医院会告诉您应在**手术前何时停止饮食（禁食）**，包括薄荷糖和口香糖。请务必记下来并**遵循这些指示**。如果您没有正确遵循医嘱，您的手术可能会被推迟或取消。准备好在家中康复，整理好床铺、备好预制菜，并将其他重要物品放在方便拿取的位置。如果您需要住院，请将内衣、洗漱用品和干净衣服装入包中，交给您的支持人员。

### 可携带以下物品



- 舒适的衣物（考虑到手术伤口的位置）和手机（确保电量充足）
- 您经常服用的任何药物（放在原包装中）
- Medicare 卡、healthcare 卡、退伍军人事务部（DVA）或私人医疗保险卡
- 眼镜、助听器或其他通讯辅助工具或设备
- 相关检查结果、X 光或扫描
- 儿童可以带上一个自己最喜欢的玩具

### 勿携带以下物品



- 贵重物品或大额现金（即 20 澳元以上）
- 大包或过多衣物
- 不要佩戴首饰、涂指甲油、贴假指甲、化妆（包括戴假睫毛）或戴隐形眼镜

## 手术后

### 了解您的后续护理计划



在出院之前，您的医疗团队将会为您提供止痛、敷料、药物、运动或忌口等方面的指示，并告诉您感到担忧时应与谁联系。您和您的支持人员需要了解怎样才算是成功康复，以及需要留意哪些警告信号。

**如果您对任何信息不清楚，请不要犹豫，您可以随时记下笔记并提出问题。**

您的医疗团队还会告诉您需要哪些后续护理。请务必参加所有随诊，以确保您康复良好。

#### 后续护理可能包括：

- 电话、视频通话或短信
- 预先安排的医生 / 全科医生或门诊预约
- 家庭医院 (HITH) 服务 (由护士上门为您提供护理)。

**可能会安排额外的短期社区服务。这可能包括以下方面的帮助：**

- 个人护理，例如淋浴
- 家务，例如购物或清洁
- 社区护理或辅助医疗，例如物理治疗。

### 额外信息

日间手术：

[betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/day-surgery](https://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/day-surgery)

健康的生活方式：

[betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/healthy-eating)

[safeexerciseathome.org.au](https://safeexerciseathome.org.au)

[quit.org.au](https://quit.org.au)

社区服务：

[health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports](https://health.vic.gov.au/patient-care/short-term-supports)

### 可以联系谁？



如果您不确定在家时该怎么办或给谁打电话，您还可以联系：

- 您当地的医生 / 全科医生
- 您当地的优先初级保健中心 (Priority Primary Care Centres) —— 请访问 [betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs](https://betterhealth.vic.gov.au/priority-primary-care-centres-ppccs)
- 待命护士 (NURSE-ON-CALL)，可全天 24 小时寻求注册护士的帮助和建议 —— 请拨打 1300 60 60 24
- 维多利亚州虚拟急诊室 (Victorian Virtual Emergency Department)，该公共卫生服务机构负责治疗非危及生命的紧急病症 - 请访问 [vved.org.au](https://vved.org.au)
- 如果您认为自己的情况紧急，请务必拨打三个零 (000) 或前往急诊室就医。

### 反馈渠道



- 填写当地卫生服务机构的反馈调查或联系其消费者联络官
- 联系维多利亚州健康投诉专员 (Health Complaints Commissioner)：[hcc.vic.gov.au](https://hcc.vic.gov.au)

在此感谢协助编写本手册的多样化消费者群体



## 手术前，我会……

- 为如何在手术前维持健康做好计划
- 与我的医疗团队分享自己的所有健康状况和用药情况
- 安排好自己的其他责任，例如照护责任和休假
- 安排好支持人员，并确定往返医院的交通方式
- 安排好手术后的安全住所
- 配备家中需要的所有设备
- 与我的团队讨论自己的个人需求

## 为了确保在手术当天做好准备，我会……

- 如果我的个人情况发生变化，我会告知自己的医疗团队
- 如果我感觉不适，我会告知自己的医疗团队
- 询问手术前应何时停止饮食
- 准备好我的过夜包，包括需要携带的必需品
- 与我的支持人员联系，以确认往返医院的交通方式
- 如果有需要，我会请自己的医疗团队开具病假条和 / 或照护证明书

## 手术后我会…

- 安排人来接我，并在手术后陪伴我
- 了解要监测的体征和症状，以及何时、如何寻求帮助
- 记录所有预先安排的预约和服务  
我的后续护理将由.....负责
- 索取以下书面医嘱：
  - 手术后的活动或饮食注意事项
  - 伤口包扎计划
  - 用药计划

联系电话 .....

笔记 .....

.....

.....

.....