

康复提速：从手术室到健康生活

主编 李 鹤 王 怡 王国栋

图书在版编目

康复提速：从手术室到健康生活 / 李鹤, 王怡, 王国栋 主编. — 澳门:

澳门科学出版社, 2024.12

ISBN 978-99981-16-71-9

I. ①临... II. ①刘... III. ①医学检验

IV. ①R446

康复提速：从手术室到健康生活

李 鹤, 王 怡, 王国栋 主编

ISBN 978-99981-16-71-9

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9

字 数：216 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 12 月第 1 版

印 次：2024 年 12 月第 1 次印刷

核准编号：2024120607

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介

李 鹤，南方医科大学第三附属医院麻醉科，主治医师。

毕业于天津医科大学麻醉学专业，擅长各种急、危、重症、高龄或小儿患者的围术期麻醉处理及治疗，熟练掌握超声引导下各种神经阻滞及其它麻醉可视化技术。

现任广东省医院协会麻醉和围术期医学科管理专业委员会委员；广州市日间手术质量控制中心专家委员会委员。

王 怡，南方医科大学第三附属医院，主治医师，于 2001 年大学本科毕业后分配到南方医科大学第三附属医院工作，20 多年来一直从事临床麻醉及相关诊疗工作。2008 年通过国家中级职称考试，并取得麻醉科中级职称资格，2009 年被聘为主治医师。工作期间还曾同时从事 ICU 重症患者的救治工作，对临床麻醉的各项基本技能及 ICU 重症患者的救治都有着丰富的临床经验。对各类骨科手术，颅脑手术，妇产科手术，危急重症患者的麻醉等均富有心得。对全身麻醉、椎管内麻醉、各类动静脉穿刺等临床麻醉操作熟练掌握，对于老年患者及骨科手术的临床麻醉及围术期管理有丰富的临床经验。

王国栋，南方医科大学第三附属医院，主治医师，于 2012 年大学本科毕业后入职南方医科大学第三附属医院，2022 年被聘为主治医师，现任麻醉科教学秘书，住院医师规范化培训麻醉基地秘书。从事麻醉工作十余年，对各类骨科手术、颅脑手术、妇产科手术、普通外科手术及危急重症患者的麻醉积累了较丰富的临床经验。熟练掌握全身麻醉、椎管内麻醉、神经阻滞麻醉及各类动静脉穿刺等临床麻醉操作。对于老年及小儿患者的临床麻醉及围术期管理也有着丰富的临床经经验。

学术任职:广东省药学会麻醉专家委员会委员。

前言

本书旨在为广大读者提供一份易懂而实用的康复指南，帮助他们在手术后顺利回归健康生活。我们将手术与康复的全过程进行了详细剖析，从手术前的准备到术后的康复训练，涵盖了各个重要环节。

在“了解手术与康复”一篇中，读者将掌握手术的基本知识和术后康复的必要性。通过对手术前健康评估的讲解，帮助患者了解自身状况，缓解手术前的焦虑情绪。接下来的章节则聚焦于麻醉与手术过程，让读者明确手术中会经历的体验，消除对未知的恐惧。

术后的康复和健康管理同样不可忽视。本书提供了一系列实用的康复训练、饮食调整和健康管理技巧，帮助读者在术后迅速恢复活力。通过科学的指导和丰富的案例分享，读者不仅能了解手术后的身体变化，还能有效管理心理健康，提升生活质量。

无论是即将进行手术的患者，还是关心康复的家属和朋友，这本书都将成为他们的宝贵资源，引领他们走向更健康、更美好的未来。

目 录

第一篇 了解手术与康复	1
第一章 手术的基本知识	1
第一节 什么是手术，手术的目的与类型	1
第二节 手术前的准备：你需要知道什么	5
第三节 麻醉的作用与安全性	10
第二章 手术后的康复概念	15
第一节 康复是什么，它为何重要	15
第二节 术后康复的基本流程	18
第三节 影响康复的因素：身体与心理	24
第二篇 手术前的准备与康复小贴士	30
第一章 手术前的健康评估	30
第一节 如何了解自己的身体状况	30
第二节 心理准备与缓解焦虑的小技巧	37
第二章 术前准备的实用建议	42
第一节 术前饮食与营养的注意事项	42
第二节 术前锻炼：轻松的身体活动	47
第三章 术前康复干预	52
第一节 术前准备课程：了解你的手术	52
第二节 家庭与社会支持的重要性	55
第三篇 麻醉与手术过程中的关键	59
第一章 麻醉的知识普及	59
第一节 常见的麻醉类型及其作用	59
第二节 手术过程中的监测：医生如何确保安全	62
第二章 手术中的体验	68
第一节 你在手术过程中会经历什么	68
第二节 术后恢复：你会感受到什么	70
第三章 如何应对手术后的不适	74
第一节 常见的术后不适与应对方法	74
第二节 镇痛与舒适：术后护理的要点	78
第四篇 术后康复与健康生活的回归	83
第一章 术后康复的目标	83
第一节 恢复正常生活的关键步骤	83
第二节 如何设定适合自己的康复目标	88
第二章 简单易行的康复训练	94

第一节	家庭康复练习：如何在家里恢复	94
第二节	常见运动及其对康复的益处	98
第三章	饮食与生活方式的调整	104
第一节	健康饮食的原则与建议	104
第二节	生活方式的改变：小习惯大不同	109
第五篇	长期管理与健康维护	115
第一章	康复后的随访与监测	115
第一节	定期检查的重要性	115
第二节	了解术后恢复进程	117
第二章	持续健康管理的小贴士	122
第一节	如何保持身体健康的习惯	122
第二节	心理健康与情绪管理	128
	参考文献	133

第一篇 了解手术与康复

第一章 手术的基本知识

第一节 什么是手术，手术的目的与类型

一、手术的定义

所谓手术治疗，简单来说，就是医生通过各种技术手段对患者的身体进行干预，以达到诊断、治疗或改善病情的目的。它是一种医疗行为，通常在医院的手术室等特定环境下进行，需要专业的医护人员团队协作完成。手术涉及到对患者身体组织的切开、切除、修复、重建等操作，是现代医学中治疗多种疾病和病症的重要方法之一。

想象一下，我们的身体就像一个复杂的机器，当这个机器的某个部分出现故障或问题时，手术就像是一位技术精湛的修理工，对机器进行有针对性的修理和调整，让它能够重新正常运转。手术可以在身体的各个部位进行，包括头部、胸部、腹部、四肢等，不同部位的手术操作方法和难度也各不相同。

二、手术的目的

（一）诊断疾病

1.明确病因 在一些情况下，患者可能出现了一些症状，但通过常规的检查方法（如血液检查、影像学检查等）无法准确判断病因。这时，手术就可以作为一种诊断手段。对于一些腹部不明原因的肿块，医生可能会通过手术将肿块切除并进行病理检查，从而明确肿块是良性还是恶性，以及具体是什么类型的病变。这样就能为后续的治疗提供准确的依据。

2.评估病情严重程度 手术过程中，医生可以直接观察到病变部位的具体情况，从而更准确地评估病情的严重程度。在进行心脏搭桥手术时，医生可以直观地看到心脏血管的狭窄程度和病变范围，这对于制定后续的治疗方案和评估患者的预后都非常重要。

（二）治疗疾病

1.去除病变组织 这是手术最常见的治疗目的之一。当身体某个部位出现肿瘤、囊肿、结石等病变时，手术可以将这些病变组织直接切除，从而消除病因，缓解患者的症状。对于早期的癌症患者，通过手术切除肿瘤组织，有可能达到治愈的效果。

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

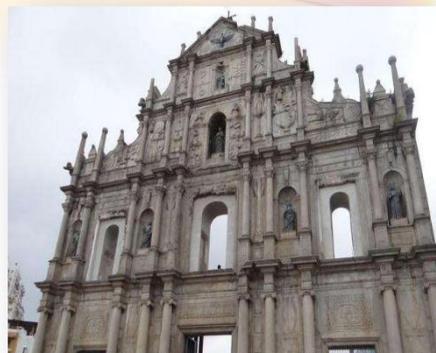
解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

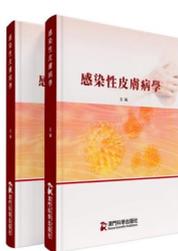


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。