



# 認識手術神隊友： 怡樂適 (ERAS) 術後加速康復

文·圖／麻醉部 主治醫師 李柏翰

近年來，國內各家醫院陸續推出怡樂適療程，健保署於2023年在東區補助膝關節置換手術的怡樂適療程，2024年則進一步擴大在台北區補助3項重大手術，包含大腸直腸手術、膝關節髖關節置換手術以及腰椎融合手術。

## 什麼是怡樂適療程？

怡樂適是英文「ERAS」的音譯，而ERAS則是Enhanced Recovery after Surgery的縮寫，中文直接翻譯就叫做「術後加速康復」。

術後加速康復的概念最早可追溯至1990年代，由丹麥的外科醫師Henrik Kehlet提出。透過減少術後傷口的疼痛、早期恢復腸道功能和鼓勵病患下床活動等措施，可以有效地加速術後的恢復、提升恢復的品質，達到提早出院的目標。

此後，術後加速康復的概念逐步發展並由術後加速康復學會（ERAS Society）推廣到全世界，特別是在歐洲和北美地區。近年的醫學研究也證實術後加速康復療程是有效的，包括消化道手術、婦科手術和泌尿系統手術等。而術後加速康復學會也針對各種術式出版了臨床指引，並持續根據最新的醫學研究結果做不定期的更新。

## 與傳統的醫療照護有何差別？

首先，怡樂適療程是由一個跨科部、跨領域的團隊，成員通常包括外科醫師、麻醉科醫師、復健科醫師、護理師、營養師、物理治療師、藥師、個案管理師等，共同執行整個圍術期（包含手術前、手術中以及手術後的期間）之醫療照護。每一位手術病患本來在圍術期都會需要不同專業領域的醫療人員來照護，在傳統的醫療照護模式下，各專業領域的醫療人員

之間通常不會有充分的時間做詳盡的溝通，如果病患的狀況需要不同領域的專業人士來特別協助時，大部分是透過院內會診的方式來進行，被會診的專業人士往往無法對該病患的整體狀況有清楚充分的瞭解。而怡樂適療程是由固定的團隊成員坐下來一起針對病患個別的狀況進行討論並取得共識，採取針對該病患最好的照護方式。

另外，根據學會出版的各術式臨床指引，每個術式都有自己的一份清單，清單上則列出在整個圍術期照護流程中建議完成的項目，而每一個項目都是透過嚴謹的實證醫學方法所得出的建議，並非無憑無據。一般而言，傳統的圍術期照護流程，在不同的國家、不同的醫療制度、不同的醫療院所，甚至是不同的醫師往往會有不一樣的醫療常規做法，而這些醫療行為不見得符合當前實證醫學的研究結果。再者，研究也證實了建議項目完成的越多，對手術患者所帶來的好處也會越大。

跟傳統的醫療照護還有一個很大的不同，就是怡樂適療程採取的是多模式照護方式，簡單的說，為了達到某一個目的會從不同的面向或者時間點介入。例如，為了讓手術病患術後可以提早進食，得以維持腸道正常生理、儘早移除點滴能夠提早出院，必須降低術後噁心嘔吐的發生以及術後腸麻痺的發生。針對術後噁心嘔吐，我們可以透過術前評估判斷是否為噁心嘔吐高風險之病人、麻醉方式或者麻醉藥物的選擇、多模式止痛減少鴉片類止痛藥的使用、預防噁心嘔吐的藥物給予等方式，來降低其發生率。

針對術後腸麻痺，我們可以透過微創手術、多模式止痛減少鴉片類止痛藥的使用、圍術期輸液給予的策略、麻醉方式的選擇、減少不必要的管路留置以鼓勵病患提早下床活動等方式，來降低其發生率。而我們可以看到上述這些介入，無法只由一種職類的人員來完成，需要透過各職類的專業人員一起合作來達成。

對於病患來說，通常最有感的是術前空腹禁食時間的縮短。在沒有糖尿病、肥胖，以及其他導致胃排空延遲的狀況下，怡樂適療程鼓勵病患飲用含醣飲品，直到手術前兩個小時再禁食即可。有別於傳統醫療照護從午夜12時開始就不能再攝取任何食物及水分，怡樂適的做法可以降低術前空腹的不適、緊張焦慮、低血容狀態及術後噁心嘔吐等。最重要的是，可以降低術後的胰島素阻抗現象，讓體內的代謝反應更有利於術後恢復。

### 怡樂適療程可以帶來什麼好處？

研究顯示，接受怡樂適療程的病人在術後住院天數、術後併發症以及出院後再入院率都能顯著減少。術後噁心嘔吐的降低、腸道正常生理功能得以維持、進食沒有不適、傷口疼痛靠口服止痛藥就能夠有效處理、可下床維持基本的日常活動、傷口沒有併發症，若沒有其他需要繼續住院的理由，自然可以提早出院。

此外，對於健保署而言，怡樂適療程也有助於降低個別病患醫療資源的花費、提高醫療資源的使用效率。而對於各家醫療院所，術後住院天數的減少也意味著可以空出

更多床位給需要的病人。因此，怡樂適療程的執行除了給手術病患帶來好處，中央的健保署、基層的醫療院所皆可受惠。

### 哪些族群適合加入怡樂適療程？

雖然術後加速康復學會針對現行大部分的術式皆有發布相關的臨床指引，然而是否適合加入怡樂適療程取決於個人的健康狀況、預進行的手術種類、該手術醫療團隊的評估以及患者個人的意願。一般來說，大多數進行中型、大型手術的病人都能受益於怡樂適療程，特別是消化道的手術。

然而，有些病患因為合併有慢性疾病、基本的日常生活活動無法自理，或者有嚴重的衰弱症候群可能不適合加入怡樂適療程。而且，病患本身能不能夠積極的參與配合也是非常重要的！有些患者需要戒菸，甚至住

院前營養以及復健的介入，如果病人本身沒有意願，怡樂適療程所帶來的效果可能會有所折扣。

### 結語

隨著醫療的進步，對於手術病患的圍術期照護，不再僅僅著眼於傳統的恢復流程，而是希望在安全的前提下提高恢復的品質、減少住院的時間，以及降低併發症的風險。這樣的觀念在歐洲至今已有20年以上，近年在臺灣也越來越受到重視，無論是病人端還是醫療端，皆能從怡樂適療程中受益。

如果您即將接受手術並且希望有更好的恢復，不妨與您的醫療團隊討論是否適合加入怡樂適療程，在專業的支持下達到最佳的康復效果。🏠



本院骨科醫師、復健科醫師以及麻醉科醫師，正在針對病患手術前的復健計畫進行討論。