

手术后散步

Walking after Surgery

► Chinese Simplified

► 2018

手术后散步是您可以用来防止并发症最重要的措施之一。

Walking after your operation is one of the most important things you can do to prevent complications.

- 散步有助于身体周围的血液流动，这对伤口愈合很重要。
- 散步有助于扩展肺部并有助于预防胸部感染。
- 散步能使肌肉强壮。
- 散步有助于增进消化和泌尿功能。

每天的散步目标

Daily walking goals

在动手术4个小时后，护理人员会帮您：

- 将双腿悬在床边
- 起床坐10至20分钟。

在动手术1天后，护理人员会帮您：

- 走去淋浴
- 上午起床坐2小时，下午起床坐2小时
- 上午和下午各散步50米。

在动手术2天后，护理人员会帮您：

- 上午起床坐3小时，下午起床坐3小时
- 早上、下午和晚上各散步100米。

在动手术3天后，护理人员会帮您：

- 上午起床坐4小时，下午起床坐4小时
- 散步四次，每次100米。

在动手术4天后，我们会尽力让您：

- 全天起床，并让您至少散步四次，每次100米。

上述内容仅供参考。如果您有任何问题，请与我们的工作人员谈。

如果您需要帮助理解或讲英语，我们可以安排专业口译。口译服务是免费并且保密的。如果没有给您安排口译，您有权要求安排。工作人员会为您预约口译。

2017年由SGH CAG 复查