

手術後散步

Walking after Surgery

▶ Chinese Traditional

▶ 2018

在手術後散步是您可以用來防止併發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.

- 散步有助於身體周圍的血液流動，這對傷口癒合很重要。
- 散步有助於擴展肺部並有助於預防胸部感染。
- 散步能使肌肉強壯。
- 散步有助於增進消化和泌尿功能。

每天的散步目標

Daily walking goals

在動手術4個小時後，護理人員會幫您：

- 將雙腿懸在床邊
- 起床坐10至20分鐘。

在動手術1天后，護理人員會幫您：

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

在動手術2天后，護理人員會幫您：

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

在動手術3天后，護理人員會幫您：

- 上午起床坐4小時，下午起床坐4小時
- 散步四次，每次100米。

在動手術4天后，我們會盡力讓您：

- 全天起床，並讓您至少散步四次，每次100米。

上述內容僅供參考。如果您有任何問題，請與我們的工作人員談。

如果您需要幫助理解或講英語，我們可以安排專業口譯。口譯服務是免費並且保密的。如果沒有給您安排口譯，您有權要求安排。工作人員會為您預約口譯。

2017年由SGH CAG 複查