宁波日报 NINGBO DAILY

俗话说，“伤筋动骨100天”，意思是说人的机体受到外伤，引起骨折伤筋，需要经过100天的治疗休养才可痊愈。然而，这种传统的医学理念正在被颠覆。做个胃癌手术，5个小时就能下床走动了；子宫切除手术，6个小时也能下床活动了——

妇科护士在带领术后病人做康复操。 （陈敏 摄）

这样的“加速康复”，你可欢迎？

本报记者 **陈敏** 通讯员 **赵冠菁** **徐晨燕**

病人术前可以免去插胃管、彻夜禁食的痛苦；胃癌病人术后5个小时就能下床活动；原本要住院十几天的手术病人，现在一星期左右就能出院……“伤筋动骨100天”等传统的医学理念，正在越来越广泛地被一种外科“加速（快速）康复”的医学理念所颠覆。

记者在采访中了解到，自从引入“加速康复”（ERAS）理念以来，外科手术病人的住院日缩短了，医疗费减少了，身体也康复得更快了。与此同时，随着“加速康复”理念的推广，病人住院“一床难求”的现象正在不同程度地得到缓解。

为鼓励病人术后早期下床活动，市一院妇科推出“康复之星”评选。 （陈敏 摄）

宁波医院推行“加速康复”疗法

43岁的王女士患有子宫肌瘤伴腺肌症，每次生理期都会痛得死去活来。几天前，她来到宁波市第一医院，医生为她施行了子宫切除手术。整个子宫被摘除，在家人看来，自然是个大手术。可让亲友们感到不可思议的是，第二天他们到医院探望王女士，王女士没有躺在床上休养，却在医院病房的走廊上行走，脸上气色也很不错。“手术后6个小时已经下床活动了，昨天晚上也吃过东西了！”王女士开心地告诉亲友们。

其实，王女士这一切得益于市一院推行的外科“加速康复”治疗模式。这是近年来国内外广为推行的一种医疗模式，是现代外科发展的一个新理念，通过对手术前、手术中、手术后的处理措施进行优化，减少患者的痛苦，降低术后并发症的发生，改善术后恢复质量，从而实现快速出院。

据了解，“加速康复”最早开始于丹麦，目前很多国家在推行。一院是我市较早开展“加速康复”的一家医院。“从2011年开始，我们医院的胃肠外科、疝肛肠外科、肝胆胰外科、麻醉科等科室就在陆续推行这种医学理念。快速康复需要多学科的配合，为了将它更好地贯彻实施，我们医院专门成立了多学科联合小组。”一院主管外科的姜建帅副院长告诉记者，目前一院10多个外科在推行这种“加速康复”理念。

据了解，宁波其他大型医院的一些科室也在陆续推行这一康复理念。李惠利医院早在几年前就开始探索“加速康复”，目前肝胆胰外科和肛结肠外科开展得比较普遍。据该院肝胆胰外科护士长介绍，由于科室腹腔镜技术的发展，从胆囊结石到胃、胰腺、肝脏切除等手术均已实现微创，为加速康复的开展打下了基础，一般情况下微创手术患者都已实施快速康复。

这几年，“加速康复”不仅向各区县（市）推广，有的医院还专门成立了加速康复病房。今年8月30日，北仑区人民医院浙大一院浙东手足外科中心试点成立“快速康复病房”，目前该快速康复病房已收治病人20多个。

医疗费用少了病床周转快了

“加速康复”越来越受到病人的欢迎，因为它的推行带来了几大变化。

变化一：加速身体康复，减轻患者痛苦。

术前10小时禁食、术后通气后才能进食、术后需卧床静养，在“加速康复”理念下，这些传统的“手术须知”得到了颠覆。以胃肠手术为例，以前患者术后至少需卧床一天才能下床，“加速康复”的理念引入后，患者手术当天就可以下床活动。市一院胃肠外科57床的吴女士就亲身感受了它的好处。“我以前看别人做手术，做完都虚弱得不行。不能吃不能喝不能动，还痛得咬牙切齿。”刚做完胃癌手术的吴女士说，纳入“加速康复”后，医院进行了疼痛管理，让她遭受的痛苦少了很多，原本以为要在医院住上十天半个月，结果术后7天便出院了，疼痛的时间也大大减少。一院胃肠外科护士长李益萍告诉记者，她碰到过一个康复最迅速的胃癌手术病人，下午2点钟从手术室返回病房，到下午6点钟她去查房时，居然发现病人已经在床边走动了。

变化二：并发症减少，医疗费用降低。

纳入“加速康复”的患者，术前6小时禁食固体，术前2小时禁食透明液体，而在术后第一天，医院就鼓励患者进食流质食物，以避免营养物质的缺乏，促进肠道蠕动；鼓励尽早下床活动，预防臀部压疮、肺部感染和血栓等并发症。

据介绍，“加速康复”疗法可降低并发症发生风险47%。一院妇科相关统计数据显示，该科手术病人并发症发生率2011年为0.54%，2013年为0.18%，而到2016年降为0。同时，由于术后患者可以早期进食，减少输液，降低并发症的发生，促使病人住院期间的医疗费用降低。以一院妇科子宫肌瘤切除同一类手术为例，2013年治疗费用为1.4万余元，2016年减至1.3万余元，今年更是减至1.2万余元。

变化三：病人住院日少了，医院的床位周转率高了。

据悉，欧美国家推行“加速康复”疗法以来，患者住院时间平均减少了2.5天。一院妇科护士长周亮君向记者提供了一组数据，2010年该院的平均床住日为8天，今年10月1日至31日，平均床住日降至3.79天。

加速康复，不但对患者有好处，对医院来说也是一大利好。病人住院日的减少，直接提高了医院床位的周转率。以一院妇科为例，以前该科共有床位61张，每个月出院病人200多人，现在床位减至49张，每个月出院病人反而有400余人。业内人士认为，如果各医院都推广这样的理念，医院看病难、床位紧张的现状将得到有效改善。

病人心存顾虑医生面临挑战

尽管“加速康复”理念的推广，对病人、社会、医院是一个多赢的局面，但记者在采访中了解到，各医院在推行中也面临着一些困难和挑战。

首先是病人心存顾虑。“在没有实施加速康复之前，很多病人是在手术后两三天才下床的，虽然我们做了许多科普和宣教工作，但还是有不少患者在术后各项健康指征都不错的情况下，依然躺着不敢动，出院指标达标后，依然不敢出院，其实这对病人身体的恢复是起到反作用的！”有医生告诉记者，囿于传统理念的影响，不少病人对加速康复仍然心存顾虑，不敢提前下床活动，不敢提前出院。

几天前，70岁的张大爷在李惠利医院施行了腹腔镜胆囊切除，回到病房2小时，责任护士来协助大爷下床活动，结果老人家坚决反对，医护人员解释了一大通，老人家就是不下床。结果第二天大爷腹胀难忍。护士告诉他腹胀是因为没有活动，一直没有排气所致。为打消大爷及家人的顾虑，护士还特别邀请接受快速康复的病友来现身说法，张大爷这才安心下床。病房里走了半小时后就成功排气，腹胀症状大为减轻。“像张大爷这样的患者不在少数，但是一旦尝到加速康复的好处，都会赞不绝口。”李惠利医院蔡护士长说。

其次是医生面临理念、医术新挑战。“加速康复”是对传统医学理念的颠覆，更是对医生医术的一大挑战，因为它是以先进的医疗技术为前提的。在姜建帅看来，微创手术的实施和麻醉技术的进步，是这场医学革新最根本的保证。“从前胃肠道肿瘤都叫‘开大刀’，患者的痛苦可想而知，有了伤口小、痛苦少的微创手术，才有了加速康复的可能；而麻醉技术的不断进步，也为‘加速康复’理念推行有了更广阔的施展空间。”

当然，“加速康复”并非适合每一个外科手术病人，高龄、有梗死尤其是幽门梗阻、有心肺功能不全、营养不良者等不适合“加速康复”。一院胃肠外科纳入“加速康复”的手术病人在四成左右。这就需要医生在手术前通过评估作出准确的判断。

再次是对医院多学科合作的考验。外科“加速康复”理念在国外早已得到广泛认可，诸如胆囊手术、乳腺手术、腹腔镜子宫切除术等在欧美国家被称为“日间手术”，患者上午接受手术、下午出院已成可能。相较于传统治疗，“加速康复”有个明显的特点，就是多学科合作，心理学科、营养学科、护理科、麻醉科、外科、手术室、PACU、急诊室，还有行政部门，都是“加速康复”中重要的环节，在实施过程中需要各学科之间的协作，这对医院是个考验。

据了解，为推广“加速康复”，今年3月，浙江省专门成立了中华医学会加速康复委员会。姜建帅告诉记者，目前宁波各大医院开展“加速康复”的面还不够广，而且重视程度不一，但他相信，作为对病人、社会、医院都有益的新的医疗模式，会有越来越多的医院、病人认识到它的好处，也必将有越来越多的医院、科室加入其中。

新闻1+1

“加速康复”推广还需加强配套措施

近年来，为深化中国医疗改革，解决广大患者住院难、手术难等问题，在国家和卫计委的大力倡导下，“加速康复外科（ERAS）”理念被引入中国，各地纷纷开展理论研究和临床实践。

据介绍，“加速康复外科”在提升医疗品质的前提下，缩短了病人的住院时间，减少了病人的医疗消耗，实现了节约医疗卫生资源。同时，医院也能更好地利用床位，让更多的病人受益。

如何加速康复？浙江大学医学院附属邵逸夫医院麻醉科副主任周海燕认为，规范疼痛管理是实施ERAS理念最直接有效的途径。“在规范化疼痛管理理念下，我们有计划地在围术期给予患者多种镇痛药物和镇痛技术，一方面可以最大程度减少同一种止痛药带来的副作用，另一方面通过充分止痛、超前镇痛，能让患者心情愉悦，就能更早下床活动，进行康复锻炼。”周海燕说，在此条件下，病人不仅恢复加快，总的治疗花费也会减少。

然而，目前ERAS理念的推广面临一定的压力，国内很多老百姓的观念还没有改变，在ERAS理念的指导下，患者住院时间缩短了，因此很多患者会担心自己提前出院会有问题。

因此，不少医生认为，政府层面应该加强配套措施，比如社区医院、家庭医生，和ERAS结合起来，就能实现无缝对接，ERAS的实施和推广也会更加快速、广泛。

（陈敏）

评 说

颠覆的背后是科技创新

在大多数人印象中，手术很“伤人”：术前禁食禁饮甚至还要灌肠、术后卧床休息、排气后才能进食，术后疼痛难忍。但现在通过“加速康复”这一全新的医疗理念，不仅使患者有效减少术后疼痛，减少并发症的发生，还能够大大缩短住院时间，降低医疗费用。“加速康复”的理念，是对传统医疗理念的颠覆，而颠覆的背后是科技创新，是医院多个学科部门之间相互合作的结果。

科技正在改变我们的生活，使我们的生活更加方便又丰富多彩。科技又是在不断进步的，“伤筋动骨100天”，也是前人在当时的技术条件下通过总结得出的经验。随着现代科学技术的发展，这种传统理念被颠覆也是自然的事。过去我们动个阑尾炎手术、摘除胆囊，要在胸腹上开“大刀”，现在只要在胸腹上打一二个洞就解决了，腹腔镜手术已被患者广为接受。医疗行业每一次科技进步都会解决、减少患者的痛苦，挽救患者的生命，使我们能够应对越来越多的病魔的挑战，也使曾经的一些“不治之症”成为过去。

接受新生事物需要一个过程。所以，患者对“加速康复”疗法心存顾虑也是好理解的。当前医疗部门要加大宣传力度，让患者由被动接受变为主动接受，这对医疗行业的科技创新也是一个推动。作为患者，要尽快跟上时代步伐，顺应发展潮流，乐享科技创新给我们带来的“福利”。 （李国民）

图 示