

13岁及以上

---

# 您在开胸手术后可预期什么

这本书将帮助您了解在医院期间每天会发生什么，还将讲解您可以做些什么让自己康复得更快。

这些是您的康复目标，每个人都有所不同。您的康复之路可能不会完全遵循此路径。您的医生或护士将告诉您会可预期的是什么。



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center

您的名字： \_\_\_\_\_

您的护理团队 \_\_\_\_\_

您医生的名字： \_\_\_\_\_

您医生的电话号码： \_\_\_\_\_

护士的名字： \_\_\_\_\_

护士的名字： \_\_\_\_\_

物理治疗师的名字： \_\_\_\_\_

职业治疗师的名字： \_\_\_\_\_

## 目录

---

开胸手术之路 .....	2
简介 .....	6
手术当天 .....	12
手术后1天 .....	14
手术后2天 .....	16
手术后3天 .....	18
手术后4天 .....	20
手术后5天 .....	22
活动日志.....	24
游戏 .....	26

# 您在开胸手术后可预期什么

## 13岁及以上

	手术当天	手术后1天
我应该做什么？	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在您的椅子上坐30分钟或更久。</li><li>• 在床上进行自我护理活动。例如：在床上刷牙或洗脸。</li><li>• 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 今天下床3次。每次下床1个小时或更久。</li><li>• 今天走出您的房间3次或更多次。</li><li>• 坐在您的床边进行自我护理活动。</li><li>• 吃饭的时候坐在您的椅子上。</li><li>• 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li></ul>
我将进行什么程序？	<ul style="list-style-type: none"><li>• 将在房间里进行一次胸部X光检查。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 可能会移除您的导尿管。</li></ul>
我将服用什么药物？	您将获得： <ul style="list-style-type: none"><li>• 通过您的硬膜外PCA、外周神经导管或静脉注射PCA给与的止痛药物。</li><li>• 额外的止痛药物，比如对乙酰氨基酚 (Tylenol®)，如果您需要的话。</li><li>• 防止您胃部不适（恶心）的药物。</li></ul>	您将获得： <ul style="list-style-type: none"><li>• 通过您的硬膜外PCA、外周神经导管或静脉注射PCA给与的止痛药物。</li><li>• 额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。</li><li>• 防止您胃部不适的药物，如果您需要的话。</li><li>• 帮助您上厕所的药物。</li></ul>
我将做什么让自己的肺部强壮起来？	<ul style="list-style-type: none"><li>• 您将每天每4小时一次接受胸部物理治疗。</li><li>• 您将接受物理治疗和职业治疗。物理治疗师或职业治疗师会在您手术后来查看您。他们将与您讨论接受物理治疗和职业治疗的频率。</li></ul>	

您的医生和护士将每天检查您的胸管。胸管中流出的液体量够低时他们就会把胸管去除。可能在手术后不久即去除，也可能在几天后才去除。

您的胸管去除后，您将开始服用一种不同的、可以吞服的止痛药物（口服止痛药物）。如果您通过硬膜外或外周神经导管接受止痛药物，您的医生会在去除您的胸管后不久也将其去除。

## 开胸手术之路

手术后2天	手术后3天
<ul style="list-style-type: none"> <li>醒着的时候要有一半时间不在床上。</li> <li>绕护理区走1整圈。今天这样走3次或更多次。</li> <li>站在洗脸台边进行自我护理活动。</li> <li>吃饭的时候坐在您的椅子上。</li> <li>使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醒着的时候大多数时间都不要待在床上。</li> <li>绕护理区走2到3整圈。今天这样走3次或更多次。</li> <li>站在洗脸台边进行自我护理活动。</li> <li>吃饭的时候坐在您的椅子上。</li> <li>换上新衣服。如果需要的话请别人帮忙。</li> <li>使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>如果您还在用导尿管，则会将其去除。</li> </ul>	
<p>您将获得：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>止痛药物。</li> <li>额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。</li> <li>帮助您上厕所的药物。</li> </ul>	<p>您将获得：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>止痛药物。</li> <li>额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。</li> <li>帮助您上厕所的药物。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>您将每天每4小时一次接受胸部物理治疗。</li> <li>您将接受物理治疗和职业治疗。物理治疗师或职业治疗师会在您手术后来查看您。他们将与您讨论接受物理治疗和职业治疗的频率。</li> </ul>	

## 您在开胸手术后可预期什么

13岁及以上

	手术后4天	手术后5天
我应该做什么？	<ul style="list-style-type: none"><li>• 醒着的时候几乎所有的时间都不要待在床上。</li><li>• 今天绕护理区走10整圈或更多圈。</li><li>• 站在洗脸台边进行自我护理活动。</li><li>• 吃饭的时候坐在您的椅子上。</li><li>• 自己换上新衣服。</li><li>• 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 醒着的时候几乎所有的时间都不要待在床上。</li><li>• 今天绕护理区走10整圈或更多圈。</li><li>• 站在洗脸台边进行自我护理活动。</li><li>• 吃饭的时候坐在您的椅子上。</li><li>• 自己换上新衣服。</li><li>• 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。</li></ul>
我将进行什么程序？		
我将服用什么止痛药物？	<p>您将获得：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 止痛药物，如果您需要的话。</li></ul>	<p>您将获得：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 止痛药物，如果您需要的话。</li></ul>
我将做什么让自己的肺部强壮起来？	<ul style="list-style-type: none"><li>• 您将每天每4小时一次接受胸部物理治疗。</li><li>• 您将接受物理治疗和职业治疗。物理治疗师或职业治疗师会在您手术后来查看您。他们将与您讨论接受物理治疗和职业治疗的频率。</li></ul>	



## 您在开胸手术后可预期什么

13岁及以上

---

### 我可以吃什么？

手术当天，一开始您将只喝液体。在那一天中您将慢慢地尝试吃固体食物。

手术后的第二天，您将尝试继续吃固体食物，这样您就可以恢复平时的饮食方式。

### 诱发性肺活量计是什么？

诱发性肺活量计是帮助锻炼您肺部的工具。

使用诱发性肺活量计时，您要在呼吸时把嘴套在管子上。首先慢慢地深吸一口气，然后正常呼出。尝试在醒着的时候每小时使用您的诱发性肺活量计10次或更多次。

您的医生可能要求您吹泡泡或吹风车，而不是使用诱发性肺活量计。



使用诱发性肺活量计



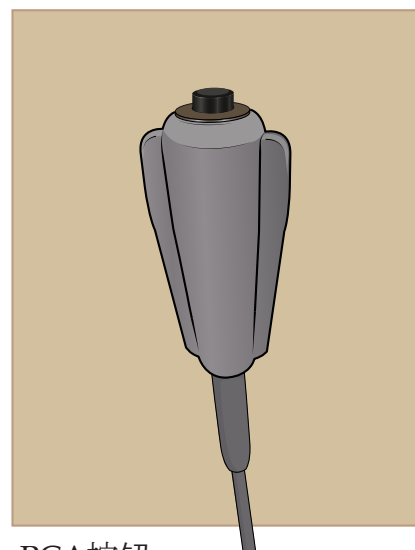
## 我要怎么获得止痛药物？

您获得止痛药物的方式有好几种。您获得药物的方式取决于使用的药物种类。

询问您妈妈、爸爸、医生或护士您使用的是哪一种止痛药物。您可能使用不止一种！这里是您可能使用的不同种的止痛药物：

- **硬膜外止痛药物：** 您的药物将通过一根小管子送到背部。这根管子将靠近您的脊柱。这根管子叫硬膜外导管。
- **外周神经导管：** 这也叫神经阻滞。您的药物将通过一根小管子送到靠近手术切口的地方。这根管子叫外周神经导管。
- **静脉注射 (IV) 止痛药物：** 您的药物将通过一根小管子送到血液中。这根管子叫静脉注射管。
- **口服止痛药物：** 您将吞服下药物。药物可能是用喝的液体，也可能是用吞的药丸。

如果您使用硬膜外止痛药物或静脉注射止痛药物，则可能用PCA来帮助您给药。PCA是一个用来给您止痛药物的按钮。您可以请您妈妈、爸爸或护士帮忙按下PCA按钮。



PCA按钮

## 您在开胸手术后可预期什么

13岁及以上

---

### 物理治疗期间会做什么？

物理治疗也叫PT。

在物理治疗期间，您的物理治疗师将帮助您四处走动。他们将帮助您做一些事情，比如下床、走路、上下楼梯等。在您四处走动时他们将确保您的安全。

您的物理治疗师还将帮助您，让您的肺部强壮起来。为此，他们将帮助您使用诱发性肺活量计并做深呼吸。

您可能在自己的房间里进行物理治疗，或者去附近的一个地方进行。

### 胸部物理治疗期间会做什么？

胸部物理治疗也叫胸部PT。

在胸部PT期间，一位护士或物理治疗师将来您的房间。他们在您房间里时，将用一个圆圈状的特殊工具轻拍您的背部。这将帮助您咳嗽并清肺。



进行胸部PT

### 职业治疗期间会做什么？

职业治疗也叫OT。

在职业治疗期间，您的职业治疗师将帮助您重新开始做您有兴趣的事情。这可能是绘画或玩游戏这类的事情。

您的职业治疗师还将帮助您重新开始进行自我护理活动。自我护理活动是您做的照顾自己的事，比如刷牙或洗脸。

您可能在自己的房间里进行职业治疗，或者去附近的一个地方进行。

### 雾化器治疗是什么？

雾化器治疗也叫呼吸治疗。

有的时候，您的医生或护士会要求您使用呼吸治疗。呼吸治疗时，您将吸入一股白雾。雾里有帮助您肺部愈合的药物，还会帮助您更好地呼吸。

您有2种方式可以吸雾。

- 您可以从一个罩住口鼻的面罩里吸雾。  
（右边）的图片里面可以看到面罩的样子。
- 您可以从一根拿在靠近口鼻处的蓝色长管里吸雾。



使用面罩进行呼吸治疗

## 您在开胸手术后可预期什么

### 13岁及以上

---

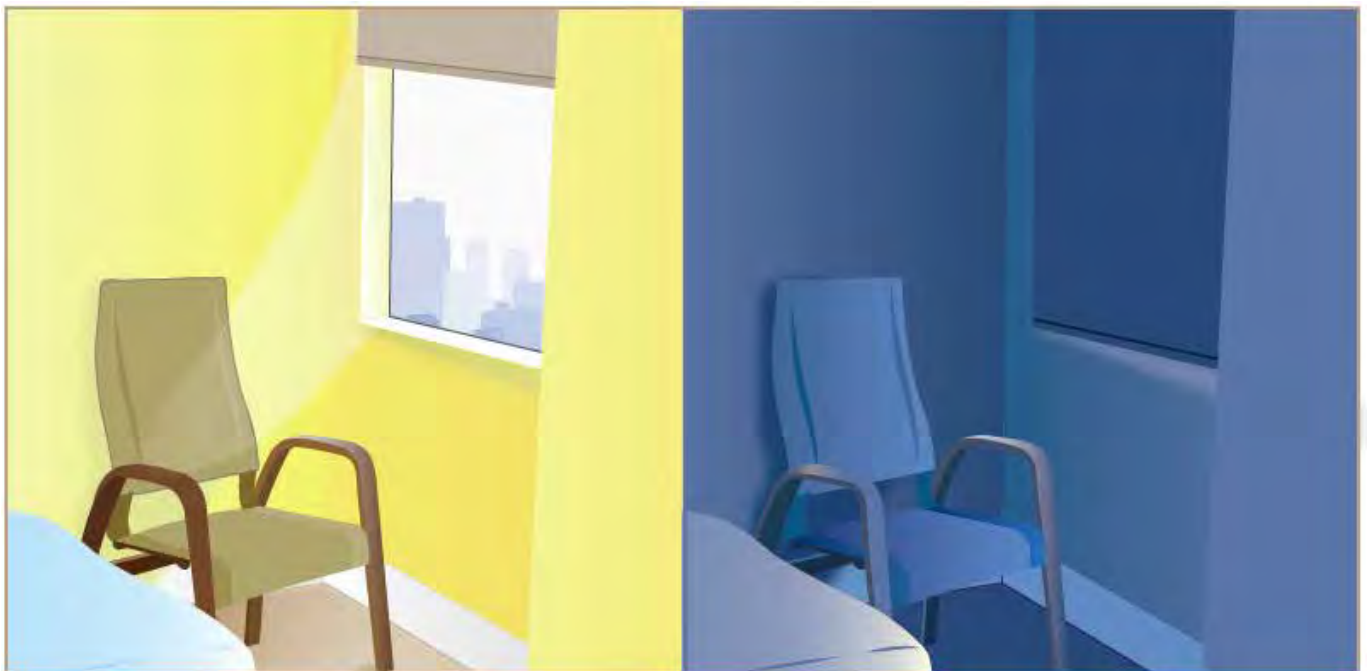
#### 我的胸管什么时候会去除？

当您的肺部情况够好时，就会去除胸管。您手术后任何一天都可能去除胸管。

您的医生和护士将每天查看您胸管中流出来的液体量。当只流出非常少量液体的时候，您肺部的情况就好到可以去除胸管了。可能在手术后不久即去除，也可能在几天后才去除。

#### 怎样让自己睡得好？

白天的时候让遮光窗帘保持拉开，以使光线进入房间。晚上关掉灯，保持房间内安静。



白天打开遮光窗帘，晚上把遮光窗帘拉上。

### 我怎么能知道周围发生了什么？

每天都谈谈那天是几号、您在什么房间里。说出您家人、医生和护士的名字。

### 我什么时候可以回家？

当您的肺部好转时就可以回家了。发生以下情况时您就知道自己准备好可回家了：

- 您的胸管被去除了。
- 您可以正常饮食了。
- 您只使用可以吞服的止痛药物。

# 手术当天

## 我应该做什么？

- 从床上移到椅子上。在椅子上坐30分钟或更久。
- 在床上坐起来进行自我护理活动。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。醒着的时候每小时做10次或更多次。

## 我在椅子上可以做什么？

在椅子上您可以做很多事情！您可以：

- 坐着放松。
- 看电视。
- 阅读书籍。
- 玩电子游戏。
- 玩游戏。
- 做手工。



坐在您的椅子上

每天会有儿童生活服务部 (Child Life Services) 的人来您的房间看您。他们会为您出更多的主意。您也可以请妈妈、爸爸或护士给他们打电话。他们的电话号码是：212-639-8285。

## 什么是自我护理活动？

自我护理活动是您做的照顾自己的事。

像一些范例是刷牙和洗脸。

## 手术当天（续）

### 我应该做什么？

您将在房间里进行一次胸部X光检查。

### X光检查是什么？

X光是一种拍摄您身体内部的特殊照片。

会有人把X光机器带到您房间里，在您躺在床上时给您拍照。



进行胸部X光检查

---

### 我将服用什么药物？

您将使用止痛药物。

- 您将通过硬膜外导管、静脉注射管或外周神经导管获得止痛药物。
- 您可能用PCA帮助您使用止痛药物。
- 您将获得额外的止痛药物，比如对乙酰氨基酚，如果您需要的话。

您还将服用防止胃部不适（恶心）的药物。

---

### 我将做什么让自己的肺部强壮起来？

- 您将下床，有人会到房间里帮您。
- 您将每4个小时进行一次胸部PT。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。



## 手术后1天

### 我应该做什么？

- 今天下床3次。每次下床1个小时或更久。
- 今天走出您的房间3次或更多次。
- 坐在您的床边进行自我护理活动。
- 吃饭的时候坐在您的椅子上。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。



下床

### 我将进行什么程序？

- 可能会去除您的导尿管。这是帮助您上厕所的管子。
- 如果您的肺部情况够好，您的胸管将被去除。
- 如果您使用硬膜外导管，则在胸管去除之后也会去除硬膜外导管。



## 手术后1天（续）

### 我将服用什么药物？

您将使用止痛药物。

- 您将通过硬膜外导管、静脉注射管或外周神经导管获得止痛药物。
- 您可能用PCA帮助您使用止痛药物。
- 如果您的胸管被去除，您的止痛药物会改为可以吞服的止痛药物。
- 您将获得额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。



在床边洗脸

您还将服用其他种类的药物，您将服用：

- 帮助您上厕所的药物。
- 防止您胃部不适（恶心）的药物，如果您需要的话。

### 我应该做什么？

- 醒着的时候一半时间不要待在床上。
- 绕护理区走1整圈。今天这样走3次或更多次。
- 站在洗脸台边进行自我护理活动。
- 吃饭的时候坐在您的椅子上。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。



刷牙

## 手术后2天（续）

### 我将进行什么程序？

- 如果您还在用导尿管，则会将其去除。这是帮助您上厕所的管子。
  - 如果您的肺部情况够好，将去除您的胸管。
  - 如果您使用硬膜外导管，则在胸管去除之后也会去除硬膜外导管。
- 

### 我将服用什么药物？

您将使用止痛药物。

- 当您的胸管去除后，您的止痛药物会改为可以吞服的止痛药物。
- 您将获得额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。

您还将服用帮助您上厕所的药物。

---

### 我将做什么让自己的肺部强壮起来？

- 您可能进行物理治疗、职业治疗，或者两样都进行。
- 您将每4个小时进行一次胸部物理治疗。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。

## 手术后3天

### 我应该做什么？

- 醒着的时候大多数时间都不要待在床上。
  - 绕护理区走2到3整圈。今天这样走3次或更多次。
  - 站在洗脸台边进行自我护理活动。
  - 吃饭的时候坐在您的椅子上。
  - 换上新睡衣或新衣服。您可以请妈妈或爸爸帮忙。
  - 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。
- 

### 我将进行什么程序？

- 如果您的肺部情况够好，将去除您的胸管。
  - 如果您使用硬膜外导管，则在胸管去除之后也会去除硬膜外导管。
- 

### 我将服用什么药物？

您将使用止痛药物。

- 当您的胸管去除后，您的止痛药物会改为可以吞服的止痛药物。
- 您将获得额外的止痛药物（比如Tylenol），如果您需要的话。

您还将服用帮助您上厕所的药物。

## 手术后3天（续）

### 我将做什么让自己的肺部强壮起来？

- 您可能进行物理治疗、职业治疗，或者两样都进行。
- 您将每4个小时进行一次胸部物理治疗。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。



绕护理区行走

## 手术后4天

### 我应该做什么？

- 醒着的时候几乎所有的时间都不要待在床上。
  - 今天绕护理区走10整圈或更多圈。
  - 站在洗脸台边进行自我护理活动。
  - 吃饭的时候坐在您的椅子上。
  - 自己换上新睡衣或新衣服。
  - 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。
- 

### 我将进行什么程序？

- 如果您的肺部情况够好，将去除您的胸管。
  - 如果您使用硬膜外导管，则在胸管去除之后也会去除硬膜外导管。
- 

### 我将服用什么药物？

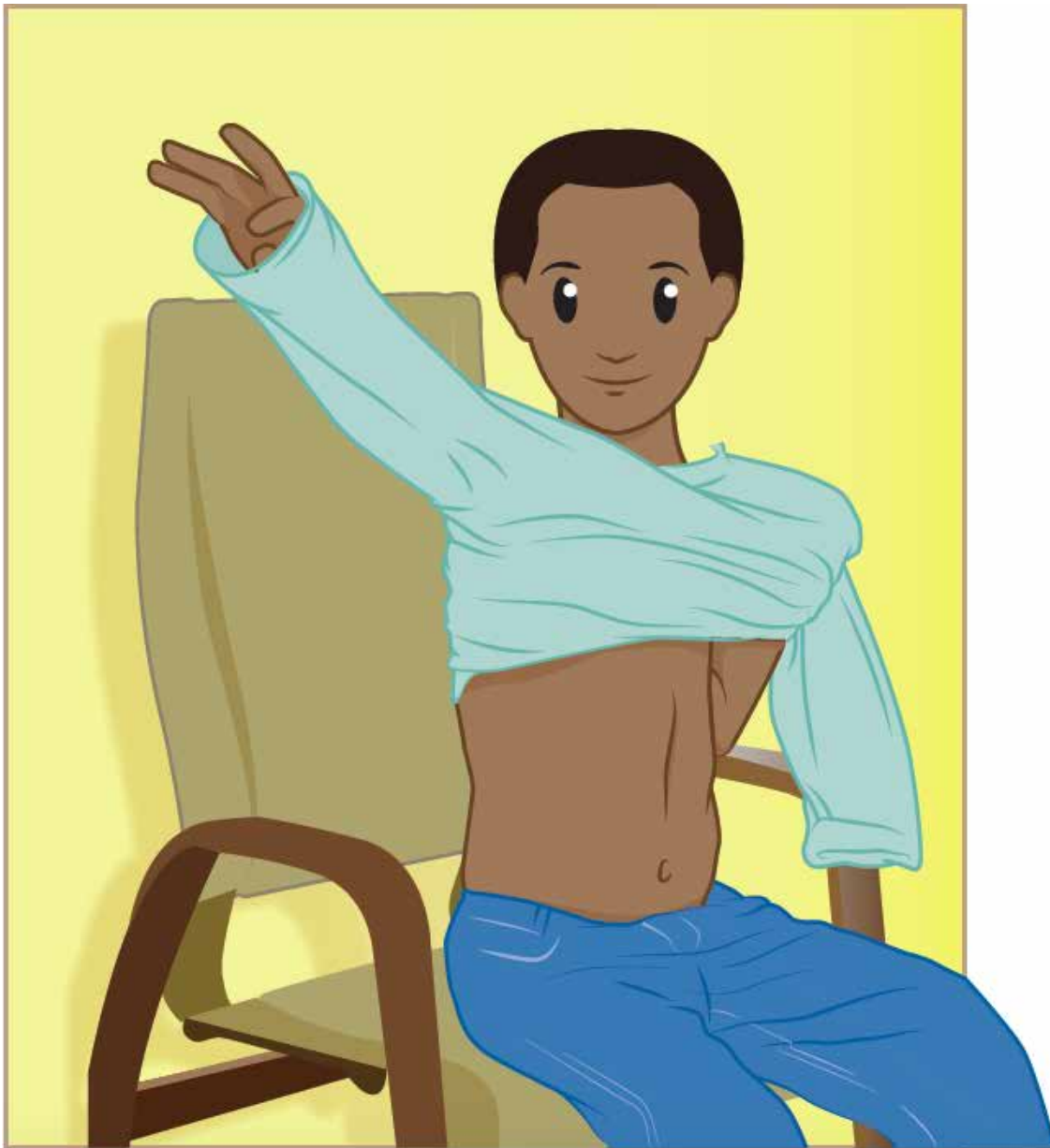
您将使用止痛药物。

- 当您的胸管去除后，您的止痛药物会改为可以吞服的止痛药物。
- 您将慢慢地开始减少服用止痛药物。您仍将服用可以吞服的止痛药物，如果您需要的话。

## 手术后4天（续）

### 我将做什么让自己的肺部强壮起来？

- 您可能进行物理治疗、职业治疗，或者两样都进行。
- 您将每4个小时一次进行胸部物理治疗。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。



换上新衣服



### 我应该做什么？

- 醒着的时候几乎所有的时间都不要待在床上。
- 今天绕护理区走10整圈或更多圈。
- 站在洗脸台边进行自我护理活动。
- 吃饭的时候坐在您的椅子上。
- 自己换上新睡衣或新衣服。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡，醒着的时候每小时做10次或更多次。



在洗脸台洗脸



## 手术后5天（续）

### 我该进行什么程序？

- 如果您的肺部情况够好，将去除您的胸管。
  - 如果您使用硬膜外导管，则在胸管去除之后也会去除硬膜外导管。
- 

### 我将服用什么药物？

您将使用止痛药物。

- 当您的胸管去除后，您的止痛药物会改为可以吞服的止痛药物。
  - 您将慢慢地开始减少服用止痛药物。您仍将服用可以吞服的止痛药物，如果您需要的话。
- 

### 我将做什么让自己的肺部强壮起来？

- 您可能进行物理治疗、职业治疗，或者两样都进行。
- 您将每4个小时一次进行胸部物理治疗。
- 使用您的诱发性肺活量计、风车或吹泡泡。

如果您住院超过5天，没关系！您可以继续遵循这几页中的说明。  
如果您有问题，询问您的妈妈、爸爸、医生或护士。

## 您在开胸手术后可预期什么

13岁及以上

### 四处走动！

阅读每个方框中的说明。在您遵循说明完成以后，在方框里贴上一个标签或画一个“X”。

手术当天	从床上移到椅子上。	在椅子上坐30分钟或更久。		
手术后1天	下床1个小时。	下床1个小时。	下床1个小时。	
手术后2天	绕护理区走1圈。	绕护理室区1圈。	绕护理室区1圈。	
手术后3天	绕护理区走2圈。	绕护理区走2圈。	绕护理区走2圈。	
手术后4天	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。
手术后5天	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。	绕护理区走2圈以上。

## 锻炼您的肺部！

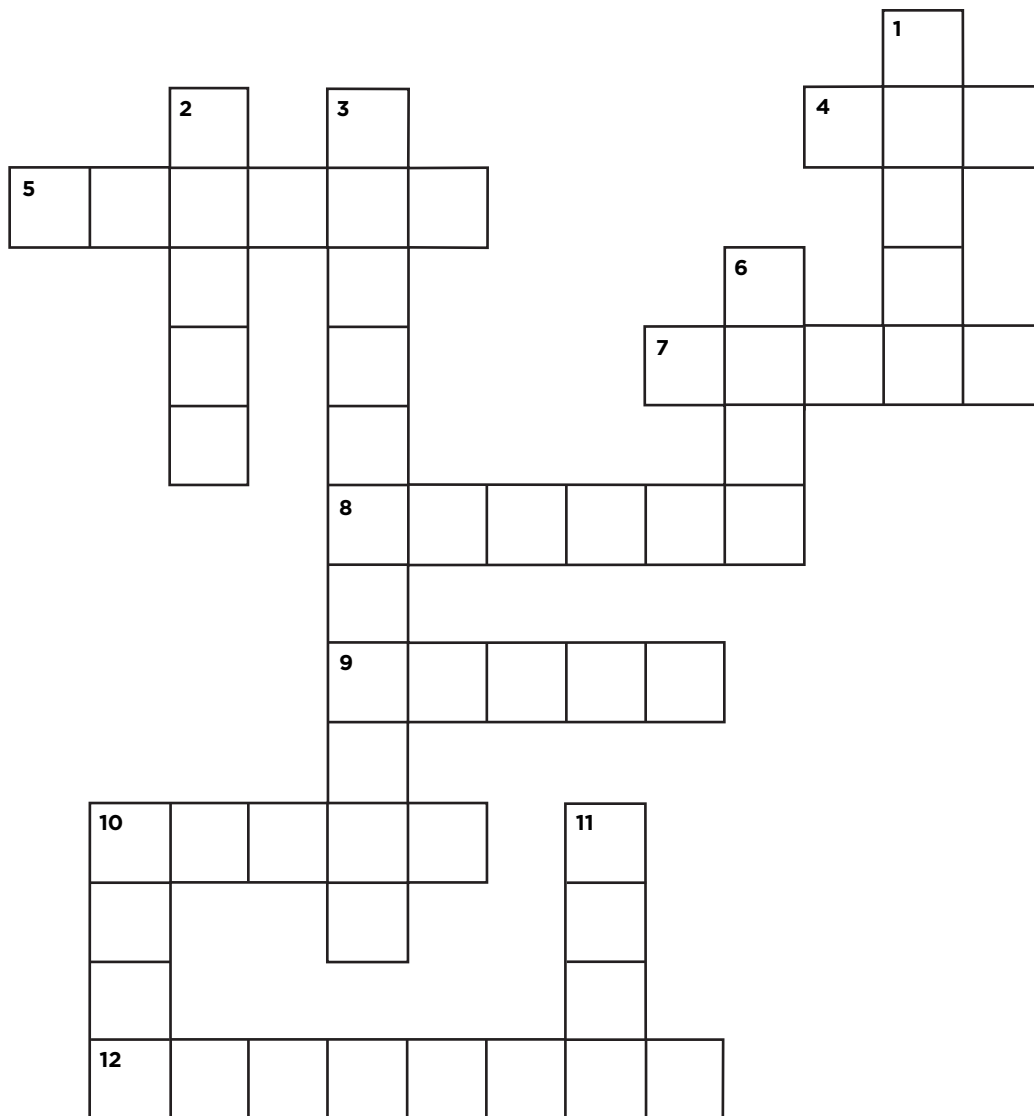
醒着的时候尝试每小时锻炼您的肺部10次。可以使用您的诱发性肺活量计、吹泡泡或吹风车。

每当您锻炼了肺部10次的时候，就在方框里贴上一个标签或画一个“X”。

	手术当天	手术后1天	手术后2天	手术后3天	手术后4天	手术后5天
上午6:00						
上午7:00						
上午8:00						
上午9:00						
上午10:00						
上午11:00						
中午12:00						
下午1:00						
下午2:00						
下午3:00						
下午4:00						
下午5:00						
下午6:00						
晚上7:00						
晚上8:00						
晚上9:00						
晚上10:00						

# 填字游戏

利用下面的提示做填字游戏。



## 横向

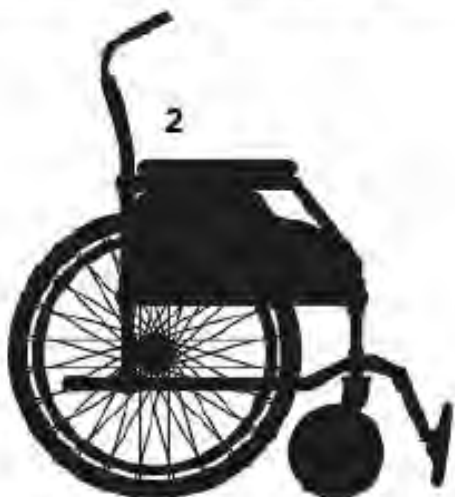
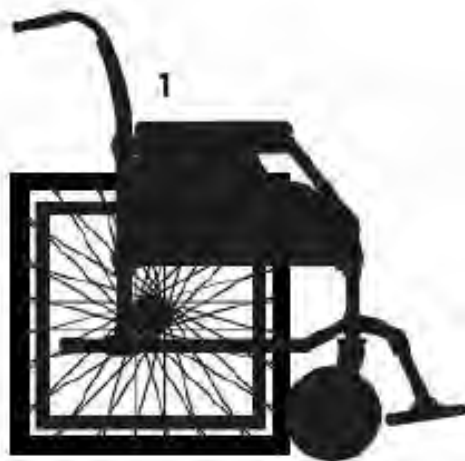
4. Covered by the sleeves of your shirt.  
(被您的衬衫袖子遮盖的地方。)
5. Person who prescribes medicine.  
(开药方的人。)
7. Where your fork goes.  
(您的叉子指向的地方。)
8. "Thumb" of your foot.  
(脚的“大拇指”。)
9. I ate too much. Now I have a \_\_\_\_\_ ache.  
(我吃得太多了。现在我\_\_\_\_\_痛。)
10. It'll take a bit of \_\_\_\_\_ -grease to get the rust off.  
(需要用一点\_\_\_\_\_力才能把铁锈弄掉。)
12. Where to pull off the road when you have a flat tire.  
(轮胎爆胎时在这个地方靠边停车。)

## 竖向

1. Where you wear a bracelet or watch.  
(您带手链或手表的地方。)
2. The comedian had us in \_\_\_\_\_ with his routine.  
(喜剧演员用他的日常表演让我们\_\_\_\_\_。)
3. Where all the lint collects.  
(所有线头聚集的地方。)
6. It smells.  
(不好闻。)
10. Tell me again, I'm all \_\_\_\_\_.  
(再跟我说一遍,我\_\_\_\_\_。)
11. I fell off my bike and scraped my \_\_\_\_\_.  
(我从自行车上摔下来,擦伤了我的\_\_\_\_\_。)

## 阴影匹配

找到和原图匹配的阴影。



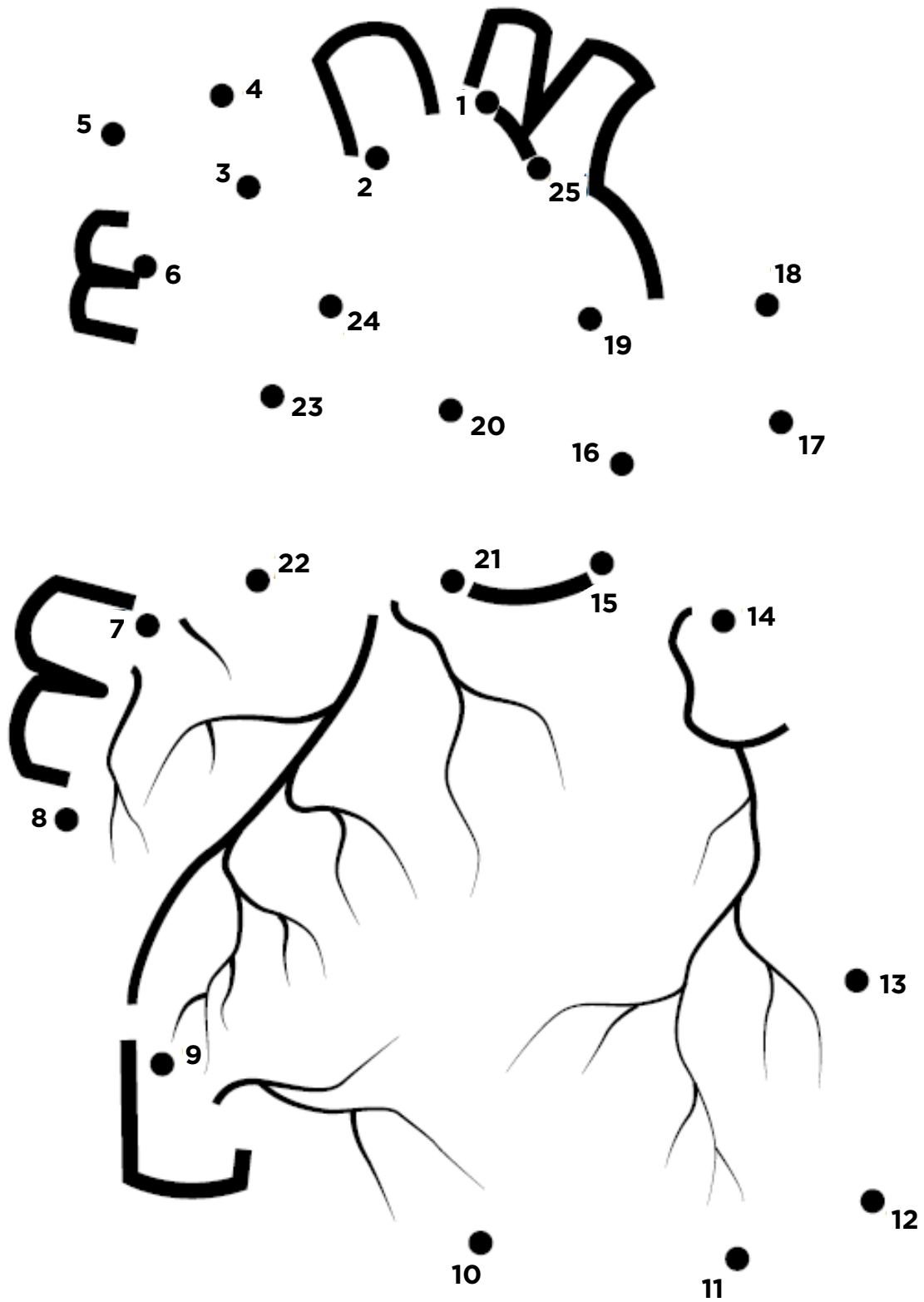
# 密码破译

破译以下密码!



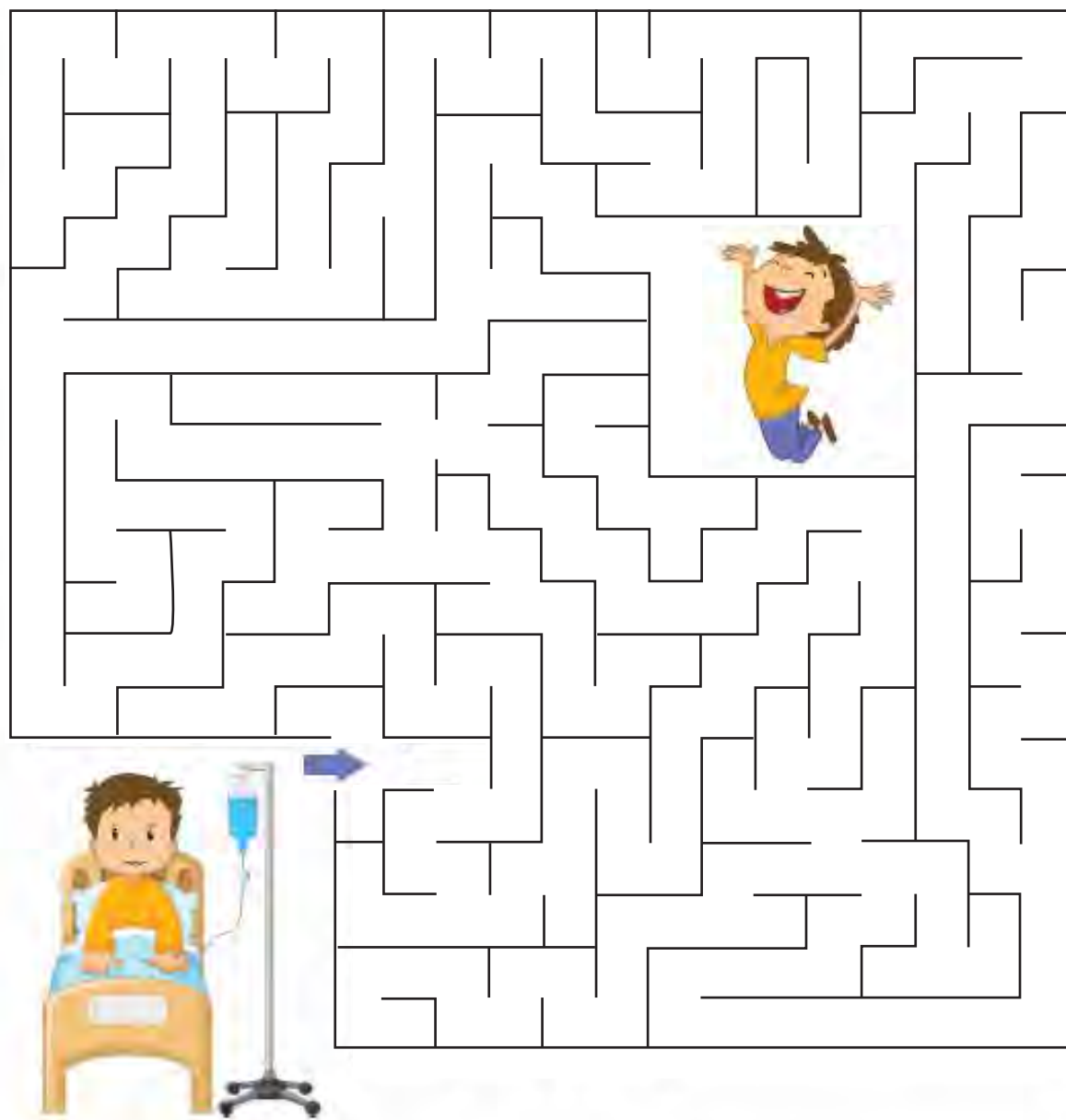
## 按数字连接点

连接圆点来创造一幅图片。



# 走迷宫







从迷宫里走出来。





## 跟着线路走

跟随线路把图片和名字匹配起来。

												耳朵
												嘴
												眼睛
												手指
												脚趾
												鼻子

# 单词搜索图

找到单词。



Bed (床)

Bubbles (泡泡)

Callbutton (呼叫按钮)

Chest (胸部)

Doctor (医生)

Epidural (硬膜外)

Gloves (手套)

Heart (心脏)

Hospital (医院)

Ice Cream (冰淇淋)

Lungs (肺部)

Mask (面罩)

Medicine (药物)

Nebulizer (雾化器)

Nurse (护士)

PCA

Selfcare (自我护理)

Spine (脊柱)

Spirometer (肺活量计)

Stomach (胃)

Surgery (手术)

Therapist (治疗师)

Throat (喉咙)

Xray (X光)





Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center