

Colorectal Surgery *What to Expect*

結直腸手術 預期事項



Center for Colorectal Surgery
直腸外科中心
1825 4th St, 4th Floor
San Francisco, CA 94158

(415) 885-3606

Center for Colorectal Surgery
直腸外科中心
1825 4th St, 4th Floor
San Francisco, CA 94158

(415) 885-3606

CHINESE TRADITIONAL

UCSF Health

目錄

預期事項 2

您的道路圖

手術前 4

諮詢您的外科醫生

鍛煉以助恢復

事先規劃出院

收集必要的用品

為住院準備衣服和日常用品

清潔手術部位

住院期間 11

諮詢您的外科醫生

手術當天預期事項

手術後預期事項

手術後第0天

手術後第1天

術後第2天（及以後）

準備出院

出院後 17

諮詢您的外科醫生

撥打 415-476-3606

預防感染

恢復正常活動

更多資源 22

ERAS 通路

聯絡資訊

預期事項

1

我們會盡一切努力讓您的手術成功。

您將在幾週內接受手術。我們的目標是在這段時間裡盡量提高您的生活品質。我們知道您可能會感到不知所措，但是我們隨時為您提供支持。

2

預計手術後會有酸痛和不適感。

有時，您可能會在手術部位及周圍感到疼痛。我們的目標是將您的疼痛控制在可耐受的程
度，以便您儘快恢復正常生活。

3

您在自己的恢復中扮演最重要的角色。

您的護理團隊將竭盡所能確保您的手術以及康復成功，但是您也可以做很多事情。本書的內容包含了在手術前後及手術期間確保您安全健康的說明。多瞭解情況，提出問題，儘量保持積極的態度。如果您感到不知所措，請向我們尋求幫助！

您的道路圖

手術前

3-6 週

請按照步驟獲得手術前的醫療許可

住院期間

1-5天*

與您的護理團隊合作以開始走動，
控制疼痛和飲食

出院後

3-6 weeks

護理手術部位，在家中處理疼痛，恢
復日常活動能力。

手術前

要獲得手術前的醫療許可，您必須：

手術前3-6週

- 戒煙
- 定期鍛煉
- 完成外科醫生要求的血液檢查或其他檢查
- 觀看護理團隊指定的教育視訊
- 受造口術教育（僅限造口術患者）

手術前1-2週

- 會面（當面或透過電話）

手術前3-4天

- 確保您有腸道準備所需的全部用品。（如果您的外科醫生開立了腸道準備。您應該已經收到了《腸道準備指南》講義，以及腸道準備的處方藥和Boost Breeze®或Gatorade
- 確保您有用於皮膚準備的藥皂（如果外科醫生辦公室未提供）
- 指定某人從醫院開車送您回家

手術前1天

- 開始腸道準備（如果醫生開立）。遵循《腸道準備指南》講義中的步驟

手術前一晚

- 用洗必泰（CHG）肥皂淋浴
- 為住院準備衣服和日常用品

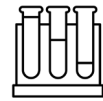
手術當天早晨

- 按照處方服藥
- 在您到達醫院前兩小時喝一瓶**Boost Breeze/Gatorade**（如果您沒有糖尿病）。在此之後不要吃或喝任何東西
- 穿舒適的衣服
- 戴上眼鏡，並帶上眼鏡盒（不戴隱形眼鏡）
- 兩種形式的身分證（其中一種有照片）

如果您在手術前生病（發燒(華氏101.5度或更高)、咳嗽、喉嚨痛、感冒、流感、感染）或開始用新藥，請致電您的外科醫生（415-885-3606）和術前預備診所（415-885-7670）。

 一切都做好了嗎？您已經準備好手術了！

諮詢您的外科醫生



為什麼在手術前需要進行化驗？

我們要確保您從醫學的角度可以安全做手術。為此，我們將要求您在手術前根據病史進行一些化驗和成像檢查。請與您的主治醫生協調，幫助我們完成所有要求的檢測。在您的準備診所預約上，我們會審核化驗結果。



為什麼我需要戒煙？

外科醫生說得容易，但他們有很好的理由！香煙會導致傷口癒合不良。尼古丁會使血管收縮，減少向組織供應氧氣，因此阻止它們的癒合。如果您要進行任何腸道連接，這一點尤其重要。換句話說，尼古丁會阻止您的腸道末端融合！此外，如果不戒煙，發生肺炎和其他肺部併發症的風險也會高出許多。在手術之前，您需要盡可能長時間不使用尼古丁（包括咀嚼煙草、電子煙、貼劑和口香糖）。我們通常會要求進行尼古丁尿液檢查以安排您的手術日期，並在手術前**2-3**週再次進行。同樣重要的是，手術後至少一年內不要再吸煙。



為什麼我需要鍛煉？

做手術就像跑馬拉松。做手術時，身體越健康，恢復得越快。我們為您設計的鍛煉計畫側重於穩定性和靈活性，所以如果您在手術前習慣了這些鍛鍊，那麼在手術後納入鍛煉將使您早日復原，並且更有信心。



需要停止飲食？

重要的是手術時要空腹，以減少麻醉時窒息的風險。您需要在手術前一天停止進食，但是可以在手術前**4**小時飲用清流質。如果您喝咖啡，請勿添加任何鮮奶油。如果需要，您可以在**手術前**先喝一口水，然後再服用常規藥物（只有在術前預備診所允許繼續使用這些藥物時）。如果手術前需要進行腸道準備，則應遵循《腸道準備指南》中的說明，以確保結腸乾淨。



我需要繼續服用目前服用的藥物嗎？

在您進行準備預診所約時，我們將會檢查您的用藥，並告知您在手術前需要停用哪些藥物。UCSF準備診所是一個麻醉和外科評估計畫，確保您獲得手術前的醫學許可。



會有疼痛嗎？

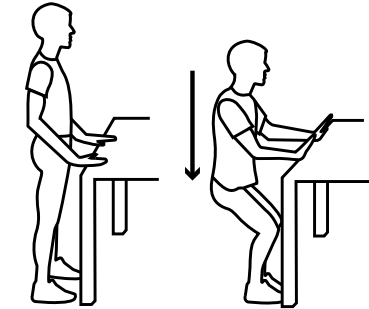
控制術後疼痛是在保持舒適及預防止痛藥副作用之間取得微妙的平衡。預期會有一些疼痛和不適。但是，如果您發現自己痛苦不堪，無法下床走動，則需要讓護士知道，我們會努力找到更好的平衡。

鍛煉以助恢復



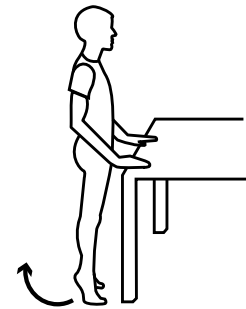
步行

至少20分鐘，每週5次
這應作為正常活動的補充。



迷你蹲

1. 站在櫃台前，必要時用手指保持平衡。
2. 雙腳分開，與臀同寬。
3. 往後坐下，好像您要坐在椅子上。
4. 不要讓臀部低於膝蓋。
5. 重複10次，每天2次。



踮腳尖

1. 站在櫃台前，必要時用手指保持平衡。
2. 踮起腳尖，把腳跟抬離地面。
3. 保持1-2秒，慢慢放下腳跟。
4. 重複15次，每天2次。

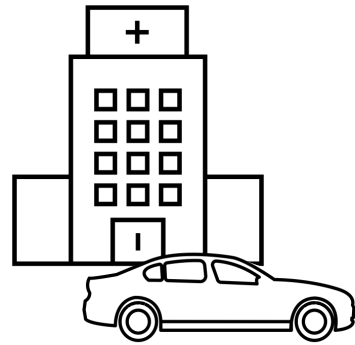


單腳站立

1. 站在櫃台前，必要時用手指保持平衡。
2. 抬起**左**腿，保持30秒。
3. 放下，用**右**腿重複一次。
4. 如果這太容易，設法不用手來保持平衡或者閉上眼睛。
5. 每天進行2次，每條腿持續30秒。

還有其他問題嗎？請致電415-885-3606與我們聯繫。

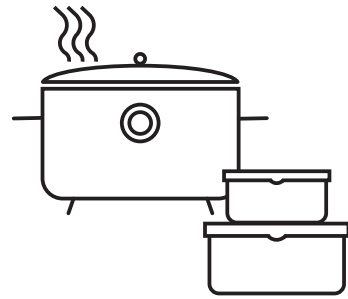
事先規劃出院



您需要一位看護者接受醫院工作人員的護理指導，開車送您回家，並且幫助您康復。

在手術之前，知道誰將從醫院帶您回家。提前規劃將會確保不會延誤您回家的時間 — 家裡是您在手術後恢復的最佳地點。

我們通常在上午10點前讓病人出院，所以請據此安排您的乘車。您的看護者需要時間接受醫院工作人員的指導，因此他們需要提前幾小時抵達。我們將儘早告訴您出院時間。



您回家時可能不想做飯，所以請計畫有人幫忙做飯。或者您可以在手術前先做飯，然後把食物冷凍起來。

為住院做準備

藥物清單

藥物的書面清單，包括給藥劑量和用藥頻率，以便我們確保您在住院期間獲得平時在家服用的藥物。

娛樂

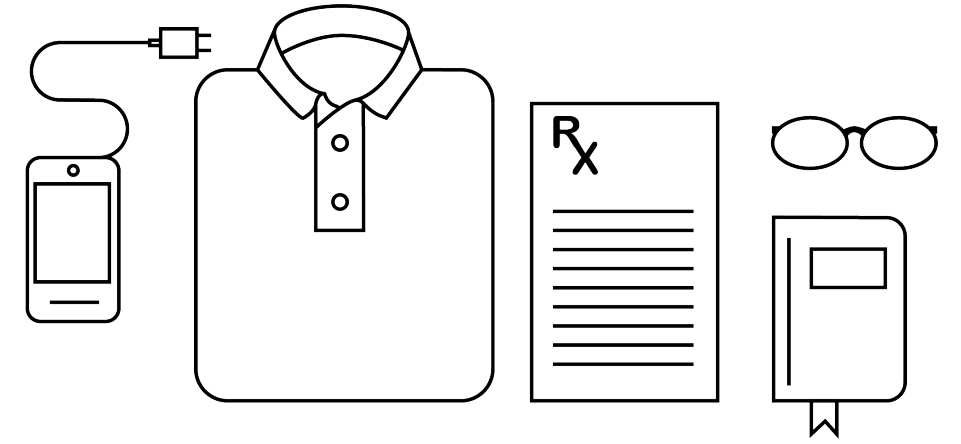
書籍、手機和其他娛樂用電子產品。

衣服

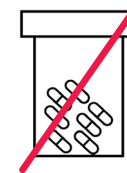
出院時可以穿回家的一套舒適衣服和鞋子。

盥洗用品（可選）

醫院將為您提供。



請勿攜帶自己的藥物*



為了安全起見，我們不允許您使用家用藥物。醫院將為您提供您平常在家服用的藥物

*除非明確指示您這樣做。某些罕見或難以獲得的藥物屬例外情況。如果不確定是否要攜帶自己的藥物，請諮詢外科醫生辦公室。

請勿攜帶貴重物品†



請勿攜帶大量現金、多張信用卡、珠寶或其他任何昂貴的貴重物品。

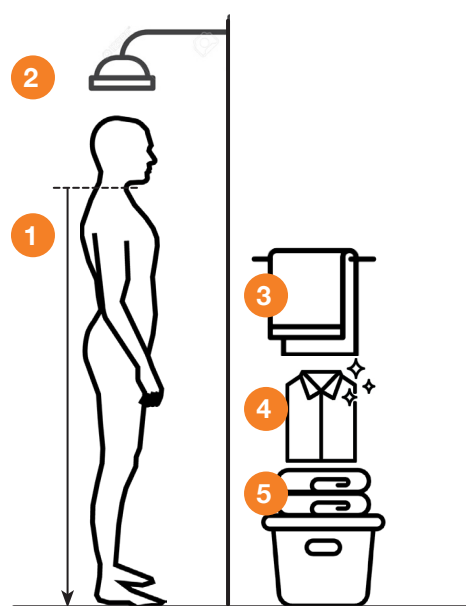
†您可能需要在住院期間購買物品，因此請確保至少攜帶一張信用卡或少量現金

清潔手術部位

每次手術總是有感染的風險。我們會盡力預防感染，但是您可以在手術前按照這些清洗說明來幫助自己。

在手術前減少皮膚上的細菌數量，是保護您免受手術部位感染的重要步驟。最有效的方法是使用一種稱為葡萄糖酸氯己定（CHG）的特殊肥皂清洗，這種肥皂通常以Hibiclens®的名稱在商店出售。

手術前一晚用Hibiclens®淋浴



1. 關掉水。將CHG肥皂塗在整個身體上，從下巴開始 往下。使用乾淨的毛巾或您自己的手。避免讓CHG肥皂接近眼睛、耳朵、鼻子或嘴。

2. 全身塗上CHG肥皂後，徹底清洗五分鐘。
特別注意將要進行手術的部位。不要太用力搓皮膚。

3. 用一條乾淨、柔軟的新毛巾拍乾身體。
使用CHG肥皂後請勿使用普通肥皂清洗

4. 穿上乾淨的衣服或睡衣。

5. 使用新洗過的床單。

請勿在手術部位除毛



我們需要評估手術肢體上的新傷口、擦傷或皮疹，可能導致手術延遲。

請勿使用其他衛生產品



使用CHG肥皂後，請勿塗抹任何乳液、護髮精、香水、體香劑或粉末。

住院期間

手術當天：

手術前2小時辦理入院手續

如果您的手術在Mission Bay Moore/Bakar醫院 (1855 Fourth Street)：在二樓的成人手術等候室 (A2460) 報到

如果您的手術在Parnassus Moffitt-Long 醫院 (505 Parnassus Avenue)：在入院處報到（入院處的員工將會指示您前往四樓的手術前區域）

會見您的外科團隊

簽署同意書（手術和可能的輸血）

手術後醒來時：

和您的護理團隊一起合作，開始走動

您達到以下的標準時可以出院：

您的飲食良好（不出現噁心），能排氣，疼痛也得到良好的控制

您已接受關於飲食、運動和傷口護理的指導

您已與外科醫生預約複診（3-5週內）

★ 恭喜這個巨大的里程碑。您已準備好恢復

諮詢您的外科醫生



下床很重要？

保持活躍是您能做的最重要的事，它可以促進您康復，並預防肺炎、血凝塊、褥瘡或長時間「無便意」等併發症。當您從恢復室轉到外科病房時，可以透過護士的協助下床。下床、坐著和散步有助於呼吸、循環、排便及身心康泰。



我感到疼痛。這是正常的嗎？

手術後您會感到疼痛，走動時也會感到有些不適。我們會盡力讓您感到舒適，但是如果您需要更多幫助來控制疼痛，請告知您的團隊。控制疼痛是癒合過程的關鍵環節。我們的目標是將疼痛減到最低，同時避免止痛藥的副作用。



院期間我可以請人陪我嗎？

如果您住在私人病房，歡迎您在住院期間讓一位成年訪客陪伴您過夜。如果您不確定，請諮詢您的護士，他們會提供更多資訊。

我們鼓勵您在醫院康復期間邀請訪客。



手術後我可以做什麼運動？

一般而言，您可以恢復大部份的正常活動，例如散步和爬樓梯。我們會請您在手術後4–6週內限制提重物（超過10磅的任何東西）。

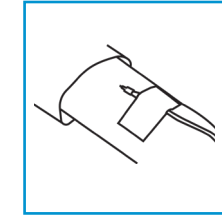


手術後我需要特殊飲食嗎？

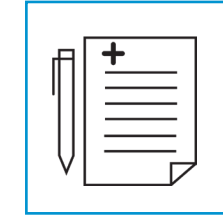
是的，如果您做了新的迴腸造口術。在您住院期間，營養師會詳細和您講解這個問題。如果您未做迴腸造口術，則無需特殊飲食。然而，明智的做法是從簡單的食物開始，並且少量多餐。

手術當天預期事項

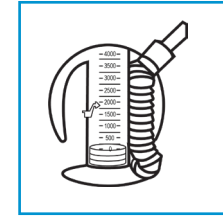
手術前



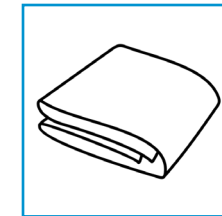
在您的手臂上放置靜脈（IV）導管並進行靜脈輸液。



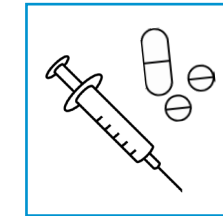
您需要簽署手術和可能輸血的同意書。



您將學習如何使用進行呼吸練習的設備，這有助於預防肺炎。重要的是自己使用，以幫助您復原。



溫暖的毯子可以讓您保持溫暖，並幫助防止術後感染。



您將得到兩到三種止痛藥，以幫助控制疼痛。



您可能會在手術前進行硬膜外麻醉以減輕術後疼痛。



您可能會在耳朵後面貼一個止吐貼。

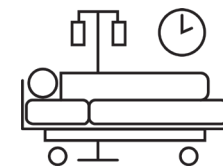
手術期間

很多病人都忘記自己在手術室裡的經歷，因為在手術期間給予的藥物會導致失憶。您將與監測器相連，以監測您的心率、血壓和血氧含量。之後，您需要注射血液稀釋劑以防止血栓，並接受靜脈注射抗生素以防止感染。麻醉師會給您全身麻醉，讓您入睡。

一旦您睡著了，外科醫生就會開始進行手術。外科醫生在手術過程中會有一位平均受過3至5年外科訓練的住院外科醫生從旁協助。在手術過程中，手術室的護士會每2小時致電您的家人，通知他們最新進展。一般而言，大多數手術持續3至5個小時，但如果超過這個時間，也不要驚慌。

在恢復室裡

手術後，您將被帶到恢復室。手術後，外科醫生會立即與您的家人交談，並告知他們手術情況。大多數病人會在恢復室停留大約兩小時。如果您在恢復室中超過兩小時，您將坐在恢復室中的椅子上，因為在手術後儘快讓您活動起來非常重要。一旦醒來而且情況穩定，我們可能會給您喝水或果汁。



還有其他問題嗎？請致電415-885-3606。

手術後預期事項

在您的病房裡

您將從恢復室轉到一個外科病房。一旦您進入該病房，將與家人團聚。這是讓您的家人帶來您在家裡打包的個人物品的好時機。這一天最好只有親密的朋友或家人才能拜訪您，因為您仍然會很困倦。

導尿管

您的膀胱裡可能有一根小管子。這樣我們可以測量您的尿液量以及腎臟的運作情況。該導管應該會在手術後第一天中午之前取出。如果您到了中午還在使用，而且無人告知您需要繼續使用，請提醒您的護理團隊。

如果從膀胱中取出導管後無法排尿，可能需要重新插入，直到您能夠自行排尿。這可能是由於麻醉、止痛藥和活動減少引起的。

氧氣

您可能還需要吸氧。

靜脈注射 (IV)

我們會在您的手臂上打點滴，讓液體進入您的靜脈。除了一些糖尿藥和降血壓藥以外，您會繼續服用您平時服用的藥物。我們也會給您低劑量的血液稀釋藥，以幫助預防血栓。

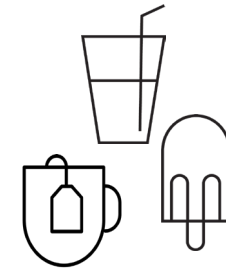
生命體徵

工作人員會定期測量您的體溫、脈搏和血壓。

手術後第0天

開始流質飲食

除非另有說明，否則您可以在手術後的第一天飲用清流質、嚼口香糖或硬糖。



隨時要求：

清湯

蘋果、蔓越莓和葡萄等清果汁

果凍

冰棒

咖啡/茶（不含牛奶/鮮奶油）

您可以適量飲用液體，但不要強迫自己喝。如果您感到飽脹或腹脹、打嗝或打飽嗝，請停止飲用。如果您感到噁心，請告訴護士。手術後感到噁心是很常見的。我們會給您藥物以緩解這種情況，但請從減少攝取液體開始。

我們也會每天給您三次口香糖，促使您的腸子在術後蠕動。

術後第1天

重新動起來！

早日活動是您能更快恢復的最重要的一件事。下床時要有人攙扶，以免跌倒。您將在護士陪伴下第一次走路。計畫每天至少散步五次，在椅子上坐直至少六小時。您的護士會告訴您何時可以安全的獨自行走。

如果您仍然痛到無法走動，請告訴您的護士。

當您能喝液體時，我們會開始給您止痛藥片。定期使用藥物效果最佳。在疼痛變得更嚴重之前要求再服一劑，這樣我們就無需「追逐」您的疼痛。

慢慢開始進食軟的食物

可以吃軟的食物，除非外科醫生給您不同的指示。腹部手術後最好少量多餐，清淡飲食，但不要強迫自己進食。如果您感到噁心，請告訴護士。

幫助護士記錄您的飲食量和排尿量。他們會教您記錄的方法。

術後第2天（及以後）

堅持散步！

在這個恢復階段，應該在一天中的大部分時間下床散步。找您的家人幫忙。

如果您做了新的迴腸造口術，營養師會指導您在接下來4–6週的飲食。如果您沒有做迴腸造口術，可以開始平常的飲食。

接受造口術教育

如果您做了造口術，您將學習如何更換小袋，記錄造口術輸出量和飲食量，以及可以採取的預防脫水措施。您的護士會要求您「回授」這些做法，以確保您準備好在家照顧自己。

準備出院

出院時間是上午10點。如果沒人在場，您將無法出院。

當您準備回家時，您將收到：

- 出院指導，包括傷口護理
- 您在家需要服用的所有藥物處方。您可以在住院期間安排配藥
- 造口用品（如有必要）

如果您還沒預約，請安排在術後2–4週去看您的外科醫生。致電415-885-3606，或透過MyChart安排預約。

出院後

出院當天：

- 外科團隊的一名成員會回顧您的出院指示
- 如果您的回家路程超過一小時，要經常站起來走走

在家的頭幾個星期：

- 保持活動以增加體力，促進血液循環並防止凝血
- 按照出院指示，減少鴉片類止痛藥。儘快停止服用鴉片類藥物
- 注意傷口變化、發燒、發冷、噁心或嘔吐

術後3-5週：

- 複診

諮詢您的外科醫生



我還是會痛。這樣正常嗎？

手術後幾週內，手術部位出現不適或疼痛是正常的。疼痛會隨著活動而變化，但會隨著時間而減輕。腹部疼痛伴輕微絞痛和腹脹也是正常的。這種情況應該會慢慢改善。少量多餐而不是吃幾頓大餐，將有助於防止腹脹。飯前和飯後散步也有幫助。



我該如何控制疼痛？

僅按處方服用止痛藥。鴉片類止痛藥是治療劇痛藥力最強的藥物，但是這些藥物會影響您清晰思考、駕駛或操作機器的能力，也會減緩腸道蠕動的速度。如果您正在服用鴉片類止痛藥，請勿開車。請勿喝酒。您應儘快停用鴉片類止痛藥。

布洛芬有助於緩解輕微疼痛。常見品牌有Advil®、Motrin®和Aleve®。

對乙醯氨基酚（常用品牌：Tylenol®）也是緩解輕微疼痛的極佳止痛藥。服用Percocet®、Norco®或其他含有對乙醯氨基酚的處方藥時，請勿服用對乙醯氨基酚。在24小時內服用對乙醯氨基酚超過4,000毫克會導致嚴重的肝損傷。



我現在便秘。我該怎麼做？

止痛藥有時會引起便秘或排便不規律。喝大量的液體。您可以服用Miralax®來幫助改善腸道功能。

如果稀便，請停止服用大便軟化劑。不要在許多天後才採取行動！



小便時有燒灼感。這意味著什麼呢？

您可能會在排尿時感到輕微的燒灼感，但是這種情況會隨著時間改善。如果燒灼感持續、排尿困難，或尿量經常很少，請致電415-885-3606。如果您帶著導尿管回家，請確保您有安排複診以便移除導尿管。

致電 415-476-3742

如果您出現以下任何症狀：

1. 發燒高於華氏101.5度。
2. 噁心或嘔吐（尤其是您無法喝下流質時）
3. 切口嚴重疼痛
4. 切口發膿或有惡臭引流
5. 持續腹瀉或24小時內排便超過10次
6. 8小時後無法排尿
7. 如果您感到頭暈、頭昏，或極度疲勞
8. 來自切口、直腸或造口術的鮮紅色血液（超過4湯匙）。取決於您的手術，少量出血可能是正常的。

還有其他問題？請致電415-885-3606與我們聯繫。

預防感染

每次手術都有感染的風險。

我們將盡一切努力預防感染；這就是我們要求您在手術前用Hibiclens®淋浴，以及會在手術時給您靜脈注射抗生素的原因。在您回家後要繼續預防感染，您可以採取一些簡單的步驟來確保自己的安全。

每天檢查切口是否有感染跡象，如果有任何問題請打電話給我們的診所。

切口有少量黃色/紅色/透明引流是正常的。如有傷口感染，通常在術後3-10天內發生。大多數傷口會在術後6週恢復。傷疤會繼續軟化，皮膚的顏色在隔年會變得更淺。在頭幾個月裡請勿讓切口受到陽光直射，或使用防曬油保護剛癒合的皮膚不會曬傷。

引流護理

- 如果您帶著引流管回家，您應該在醫院期間學會如何保養。
- 在引流管安置好三天後，您可以淋浴並更換敷料。不要在浴缸裡洗澡或游泳。
- 檢查管子周圍的皮膚。如果皮膚變紅、變變敏感(容易感到疼痛)，或是您注意到皮膚有惡臭的濃液流出，請與醫生聯繫。有少許紅腫和少量澄清至粉紅色的引流是正常的。

恢復正常活動

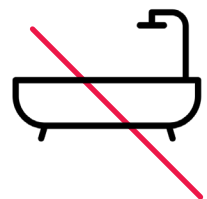
日常活動

- 您可以走樓梯、進行不劇烈的運動、乘坐汽車和淋浴。
- 手術後至少一週不要開車，服用鴉片類止痛藥時也不要開車。
- 每天檢查切口是否有感染跡象，如果有任何問題請打電話給我們的診所。
- 繼續經常散步以促進傷口癒合，增加體力。
- 4週內不要舉起任何超過10磅的重物，以避免在切口處出現疝氣。
- 感到疲倦是正常的；白天時您可能需要小睡或休息一下。

飲食

- 腹部手術後少量多餐可能更耐受。
- 喝大量的液體。避免咖啡因、酒精和高糖液體，因為它們會導致排尿增多、腹瀉和脫水。水、Crystal Light和（或）運動飲料（Gatorade）都是不錯的選擇。無糖或低糖運動飲料更好。

請勿沐浴或浸泡在水中



在外科醫生同意之前，不要泡在浴缸、按摩浴缸或熱水浴缸裡。

切勿在切口上塗任何乳膏、乳液或軟膏



手術後4週內不要使用這些東西，除非醫生指示，否則不要用任何東西清洗切口。

還有其他問題？請致電415-885-3606與我們聯繫。

術後加速康復 (ERAS)

術後加速康復計劃在這個新領域的最前沿採用了跨學科專業團隊的最新護理。它體現了最佳外科護理實踐，可以加快康復，使您在手術後儘快安全地回家。

我們的方法包括：

- 使用最現代的麻醉法
- 儘快促進腸道功能恢復
- 在飲食、腸道準備、抗生素和補水方面採取最佳實踐
- 鼓勵我們的病人在手術後早點下床行走
- 提供鴉片類藥物的替代品來有效治療疼痛
- 幫助病人在手術後儘快進食易消化的液體和食物

更多詳情請瀏覽：

<http://eras.surgery.ucsf.edu>

聯繫資訊

手術

| | |
|---|--------------|
| 結直腸外科辦公室（一般問題和顧慮） | 415-885-3606 |
| Diana Rego, Eileen Moynihan （門診執業護士） | 415-476-3606 |
| Dominic Buerkle （Mika Varma醫生的專科協調員） | 415-885-3621 |
| Jian Wei （Ankit Sarin醫生和Hueylan Chern醫生的專科協調員） | 415-514-4818 |
| Narimane Badawi （Wick醫生、Finlayson醫生和Kim醫生的專科協調員） | 415-885-7676 |
| Miriam Siyam （社工） | 415-514-1707 |
| 術前預備診所 | 415-885-7670 |
| Mission Bay術前區域 | 415-476-0989 |
| Mission Bay恢復室（麻醉恢復室） | 415-476-0994 |

醫院

| | |
|-------------------------------|------------------------|
| Mission Bay的 UCSF 醫療中心 | (415) 353-3000 |
| Mount Zion的UCSF醫療中心 | (415) 567-6600 |
| Parnassus的UCSF醫療中心 | (415) 476-1000 |
| 接線服務 | (415) 476-1000 (24 小時) |

其他資源

| | | |
|----------------------------|--------------|---|
| 鍛鍊課程 | 415-885-3693 | http://tiny.ucsf.edu/TrrHS |
| 鍛鍊諮詢 | 415-514-6430 | http://tiny.ucsf.edu/VOHfhY |
| 營養諮詢 | 415-502-5547 | http://tiny.ucsf.edu/xUrLCh |
| 財政諮詢（保險問題和治療費用估算） | 415-353-1966 | http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d |
| 金融服務（瞭解醫療帳單、安排付款計劃或請求財務援助） | 866-433-4035 | http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d |
| 影像資料庫（從放射科獲取影像光碟） | 415-353-1640 | http://tiny.ucsf.edu/VsdSdJ |
| 翻譯服務 | 415-353-2690 | http://tiny.ucsf.edu/PrZ5HY |
| 醫療記錄（獲得您的記錄硬拷貝） | 415-353-2221 | http://tiny.ucsf.edu/1DzE51 |
| MyChart | 415-514-6000 | http://tiny.ucsf.edu/XBoqCK |
| 放射科中央預約服務 | 415-353-3900 | |
| 社工及其他支持 | 415-885-3693 | http://tiny.ucsf.edu/ntiwGm |
| 手術安康計畫 | 415-476-3474 | http://tiny.ucsf.edu/Q3n2Cz |
| 交通和停車 | 415-476-1511 | http://tiny.ucsf.edu/IXG4uf |
| UCSF班車服務 | 415-476-4646 | http://tiny.ucsf.edu/Nlq7ky |
| Mission Bay輪椅護送 | 415-476-1540 | |
| Parnassus輪椅護送 | 415-353-1664 | |

如果您出現以下情況，請撥打911

**心臟病發作的徵兆和症狀（胸腔疼痛或呼吸急促）
昏厥和（或）喪失意識**

中風的徵兆和症狀 (BE FAST)：

- **(B)**alance) 平衡：突然失去平衡。
- **(E)**yes) 眼睛：一隻或兩隻眼睛突然失去視力。
- **(F)**ace) 臉部：臉部明顯不均勻或下垂。
- **(A)**rm) 手臂：一隻手臂無力或麻木。一隻手臂可能向下傾斜。
- **(S)**peech) 語言：口齒不清。
- **(T)**ime) 時間：分秒必爭。

