

# Colorectal Surgery *What to Expect*

## 结直肠手术 预期事项



**Center for Colorectal Surgery**  
1825 4th St, 4th Floor  
San Francisco, CA 94158

(415) 885-3606

**Center for Colorectal Surgery**  
1825 4th St, 4th Floor  
San Francisco, CA 94158

(415) 885-3606

CHINESE SIMPLIFIED

**UCSF** Health

# 目录

## 预期事项 2

---

您的道路图

## 手术前 4

---

咨询您的外科医生

锻炼以助恢复

事先规划出院

收集必要的用品

为住院准备衣服和日常用品

清洁手术部位

## 住院期间 11

---

咨询您的外科医生

手术当天预期事项

手术后预期事项

手术后第0天

手术后第1天

术后第2天（及以后）

准备出院

## 出院后 17

---

Ask your surgeon

拨打415-476-3606

预防感染

恢复正常活动

## 更多资源 22

---

ERAS 通路

联络资讯

# 预期事项

## 1 我们会尽一切努力让您的手术成功。

您将在几周内接受手术。我们的目标是在这段时间里尽量提高您的生活品质。我们知道您可能会感到不知所措，但是我们随时为您提供支持。

## 2 预计手术后会有酸痛和不适感。

有时，您可能会在手术部位及周围感到疼痛。我们的目标是将您的疼痛控制在可耐受的程度，以便您尽快恢复正常生活。

## 3 您在自己的恢复中 扮演最重要的角色

您的护理团队将竭尽所能确保您的手术以及康复成功，但是您也可以做很多事情。本书的内容包含了在手术前后及手术期间确保您安全健康的说明。多了解情况，提出问题，尽量保持积极的态度。如果您感到不知所措，请向我们寻求帮助！

## 您的道路图

### 手术前 3-6 周

请按照步骤获得手术前的医疗许可。

### 住院期间 1 - 5 天\*

与您的护理团队合作以开始走动，控制疼痛和饮食。

### 出院后 3-6 周

护理手术部位，在家中处理疼痛，恢复日常活动能力



# 手术前

要获得手术前的医疗许可，您必须：

## 手术前3-6周

- 戒烟
- 定期锻炼
- 完成外科医生要求的血液检查或其他检查
- 观看护理团队指定的教育视讯
- 接受造口术教育（仅限造口术患者）

## 手术前1-2周

- 与麻醉医生会面（当面或透过电话）

## 手术前3-4天

- 确保您有肠道准备所需的全部用品。（如果您的外科医生开立了肠道准备。您应该已经收到了《肠道准备指南》讲义，以及肠道准备的处方药和Boost Breeze或Gatorade）
- 确保您有用于皮肤准备的药皂（如果外科医生办公室未提供）
- 指定某人从医院开车送您回家

## 手术前1天

- 开始肠道准备（如果医生开立）。遵循《肠道准备指南》讲义中的步骤

## 手术前一晚

- 用洗必泰（CHG）肥皂淋浴
- 为住院准备衣服和日常用品

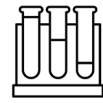
## 手术当天早晨

- 按照处方服药
- 在您到达医院前**两小时**喝一瓶Boost Breeze/Gatorade（如果您没有糖尿病）。在此之后不要吃或喝任何东西
- 穿舒适的衣服
- 戴上眼镜，并带上眼镜盒（不戴隐形眼镜）
- 带两种形式的身份证（其中一种有照片）

如果您在手术前生病（发烧（华氏101.5度或更高）、咳嗽、喉咙痛、感冒、流感、感染）或开始用新药，请致电您的外科医生（415-885-3606）和术前预备诊所（415-885-7670）。

 一切都做好了吗？您已经准备好手术了！

## 咨询您的外科医生



### 为什么在手术前需要进行化验？

我们要确保您从医学的角度可以安全做手术。为此，我们将要求您在手术前根据病史进行一些化验和成像检查。请与您的主治医生协调，帮助我们完成所有要求的检测。在您的准备诊所预约上，我们会审核化验结果。



### 为什么我需要戒烟？

外科医生说得容易，但他们有很好的理由！香烟会导致伤口愈合不良。尼古丁会使血管收缩，减少向组织供应氧气，因此阻止它们的愈合。如果您要进行任何肠道连接，这一点尤其重要。换句话说，尼古丁会阻止您的肠道末端融合！此外，如果不戒烟，发生肺炎和其他肺部并发症的风险也会高出许多。在手术之前，您需要尽可能长时间不使用尼古丁（包括咀嚼烟草、电子烟、贴片和口香糖）。我们通常会要求进行尼古丁尿液检查以安排您的手术日期，并在手术前2-3周再次进行。同样重要的是，手术后至少一年内不要再吸烟。



### 为什么我需要锻炼？

做手术就像跑马拉松。做手术时，身体越健康，恢复得越快。我们为您设计的锻炼计划侧重于稳定性和灵活性，所以如果您在手术前习惯了这些锻炼，那么在手术后纳入锻炼将使您早日复原，并且更有信心。



### 什么时候需要停止饮食

重要的是手术时要空腹，以减少麻醉时窒息的风险。您需要在手术前一天停止进食，但是可以在手术前4小时饮用清流质。如果您喝咖啡，请勿添加任何鲜奶油。如果需要，您可以在手术前先喝一口水，然后再服用常规药物（只有在术前预备诊所允许继续使用这些药物时）。如果手术前需要进行肠道准备，则应遵循《肠道准备指南》中的说明，以确保结肠干净。



### 我需要继续服用目前服用的药物吗？

在您进行**准备诊所**预约时，我们将会检查您的用药，并告知您在手术前需要停用哪些药物。UCSF**准备诊所**是一个麻醉和外科评估计划，确保您获得手术前的医学许可。



### 手术后会有疼痛吗？

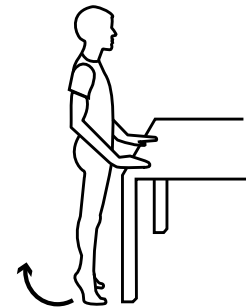
控制术后疼痛是在保持舒适及预防止痛药副作用之间取得微妙的平衡。预期会有一些疼痛和不适。但是，如果您发现自己痛苦不堪，无法下床走动，则需要让护士知道，我们会努力找到更好的平衡。

## 锻炼以助恢复



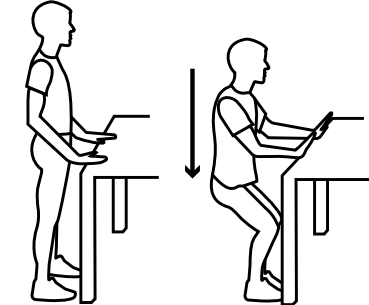
### 步行

至少20分钟，每周5次  
这应作为正常活动的补充。



### 踮脚尖

1. 站在柜台前，必要时用手指保持平衡。
2. 踮起脚尖，把脚跟抬离地面
3. 保持1-2秒，慢慢放下脚跟。
4. 重复15次，每天2次。



### 迷你蹲

1. 站在柜台前，必要时用手指保持平衡。
2. 双脚分开，与臀同宽。
3. 往后坐下，好像您要坐在椅子上。
4. 不要让臀部低于膝盖。
5. 重复10次，每天2次。

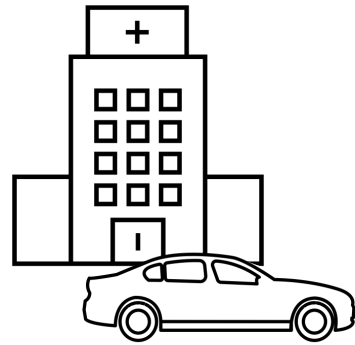


### 单脚站立

1. 站在柜台前，必要时用手指保持平衡。
2. 抬起左腿，保持30秒。
3. 放下，用右腿重复一次。
4. 如果这太容易，设法不用手来保持平衡或者闭上眼睛。
5. 每天进行2次，每条腿持续30秒。

还有其他问题吗？请致电415-885-3606与我们联系。

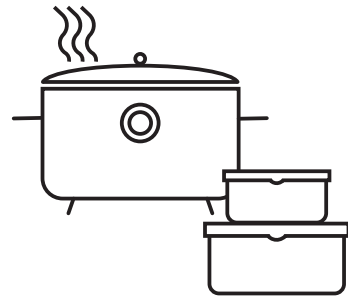
## 事先规划出院



**您需要一位看护者接受医院工作人员的护理指导，开车送您回家，并且帮助您康复。**

在手术之前，知道谁将从医院带您回家。提前规划将会确保不会延误您回家的时间 -- 家里是您在手术后恢复的最佳地点。

我们通常在上午10点前让病人出院，所以请据此安排您的乘车。您的看护者需要时间接受医院工作人员的指导，因此他们需要提前几小时抵达。我们将尽早告诉您出院时间。



**您回家时可能不想做饭，所以请计划有人帮忙做饭。或者您可以在手术前先做饭，然后把食物冷冻起来。**

## 为住院做准备

### 药物清单

药物的书面清单，包括给药剂量和用药频率，以便我们确保您在住院期间获得平时在家服用的药物。

### 娱乐

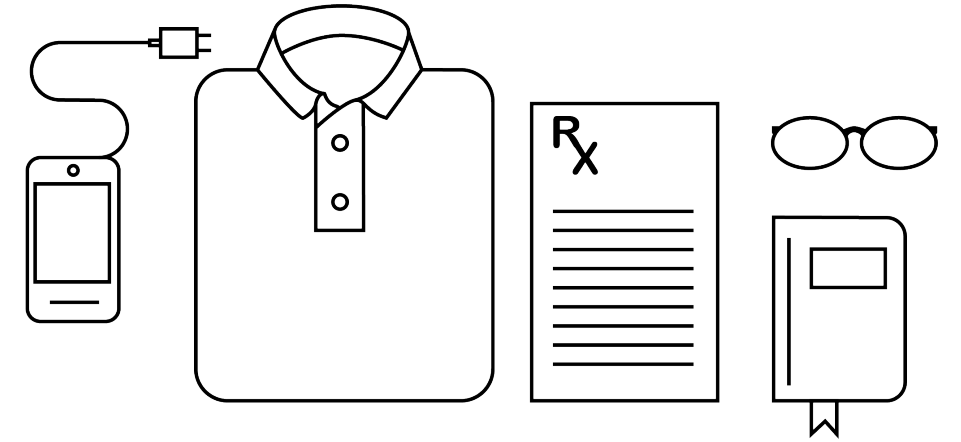
书籍、手机和其他娱乐用电子产品。

### 衣服

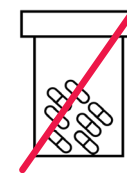
出院时可以穿回家的一套舒适衣服和鞋子。

### 盥洗用品（可选）

医院将为您提供。



### 请勿携带自己的药物\*



为了安全起见，我们不允许您使用家用药物。医院将为您提供您平常在家服用的药物。

\* 除非明确指示您这样做。某些罕见或难以获得的药物属例外情况。如果不确定是否要携带自己的药物，请咨询外科医生办公室。

### 请勿携带贵重物品†



请勿携带大量现金、多张信用卡、珠宝或其他任何昂贵的贵重物品。

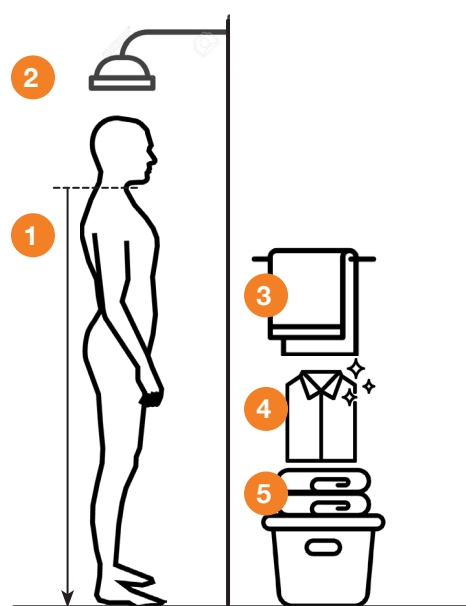
† 您可能需要在住院期间购买物品，因此请确保至少携带一张信用卡或少量现金。

## 清洁手术部位

每次手术总是有感染的风险。我们会尽力预防感染，但是您可以在手术前按照这些清洗说明来帮助自己。

在手术前减少皮肤上的细菌数量，是保护您免受手术部位感染的重要步骤。最有效的方法是使用一种称为葡萄糖酸氯己定（CHG）的特殊肥皂清洗，这种肥皂通常以Hibiclens®的名称在商店出售。这种肥皂为液态形式，可以在大多数商店和药房购买。

手术前一晚用Hibiclens®淋浴。



1. 关掉水。将CHG肥皂涂在整个身体上，从下巴开始 往下。使用干净的毛巾或手。避免让CHG肥皂接近眼睛、耳朵、鼻子或嘴。

2. 全身涂上CHG肥皂后，彻底清洗五分钟。特别注意将要进行手术的部位。不要太用力搓皮肤。

3. 用一条干净、柔软的新毛巾拍干身体。使用CHG肥皂后请勿使用普通肥皂清洗。

4. 穿上干净的衣服或睡衣。

5. 使用新洗过的床单。

请勿在手术部位除毛



我们需要评估手术肢体上的新伤口、擦伤或皮疹，可能导致手术延迟。

请勿使用其他卫生产品



使用CHG肥皂后，请勿涂抹任何乳液、护发精、香水、体香剂或粉末。

# 住院期间

手术当天：

术前2小时办理入院手续

如果您的手术在Mission Bay Moore/Bakar 医院 (1855 Fourth Street): 在二楼的成人手术等候室 (A2460) 报到

如果您的手术在Parnassus Moffitt-Long 医院 (505 Parnassus Avenue): 在入院处报到 (入院处的员工 将会指示您前往四楼的手术前区域)

会见您的外科团队

签署同意书 (手术和可能的输血)

手术后醒来时：

和您的护理团队一起合作，开始走动

您达到以下的标准时可以出院：

您的饮食良好 (不出现恶心)，能排气，疼痛也得到良好的控制

您已接受关于饮食、运动和伤口护理的指导

您已与外科医生预约复诊 (3-5周内)

★ 恭喜这个巨大的里程碑。您已准备好恢复。

## 咨询您的外科医生



### 为什么在手术后尽早下床很重要？

保持活跃是您能做的最重要的事，它可以促进您康复，并预防肺炎、血凝块、褥疮或长时间「无便意」等并发症。当您从恢复室转到外科病房时，可以透过护士的协助下床。下床、坐着和散步有助于呼吸、循环、排便及身体健康。



### 我现在很痛。这是正常的吗？

手术后您会感到疼痛，走动时也会感到有些不适。我们会尽力让您感到舒适，但是如果您需要更多帮助来控制疼痛，请告知您的团队。控制疼痛是愈合过程的关键替代。我们的目标是将疼痛减至最低，同时避免止痛药的替代。



### 住院期间我可以请人陪我吗？

如果您住在私人病房，欢迎您住院期间让一位成年访客陪伴您过夜。如果您不确定，请咨询您的护士，他们会提供更多资讯。我们鼓励您在医院康复期间邀请访客。



### 手术后我可以做什么运动？

一般而言，您可以恢复大部分的正常活动，例如散步和爬楼梯。我们会请您在手术后4-6周内限制提重物（超过10磅的任何东西）。

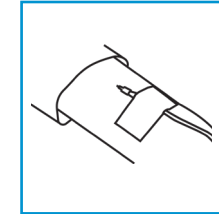


### 手术后我需要特殊饮食吗？

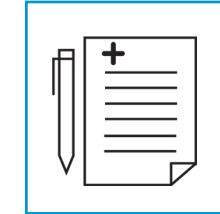
是的，如果您做了新的回肠造口术。在您住院期间，营养师会详细和您活这个问题。如果您未做回肠造口术，则无需特殊饮食。然而，明智的做法是从简单的食物开始，并且少量多餐。

## 手术当天预期事项

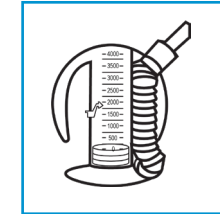
### 手术前



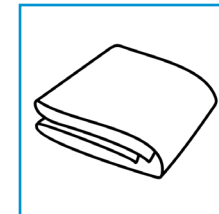
在您的手臂上放置静脉（IV）导管并进行静脉输液。



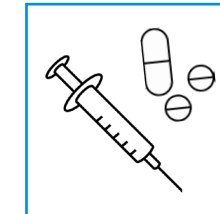
您需要签署手术和可能输血的同意书。



您将学习如何使用进行呼吸练习的设备，这有助于预防肺炎。重要的是自己使用，以帮助您复原。



温暖的毯子可以让您保持温暖，并帮助防止术后感染。



您将得到两到三种止痛药，以帮助控制疼痛。



您可能在手术前进行硬膜外麻醉以减轻术后疼痛。



您可能在耳朵后面被贴一个止吐贴。

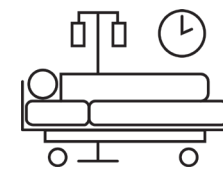
### 手术期间

很多病人都不得记得自己在手术室里的经历，因为在手术期间给予的药物会导致失忆。您将与监测器相连，以监测您的心率、血压和血氧含量。之后，您需要注射血液稀释剂以防止血栓，并接受静脉注射抗生素以防止感染。麻醉师会给您全身麻醉，让您入睡。

一旦您睡着了，外科医生就会开始进行手术。外科医生在手术过程中会有一位平均受过3至5年外科训练的住院外科医生从旁协助。在手术过程中，手术室的护士会每2小时致电您的家人，通知他们最新进展。一般而言，大多数手术持续3至5个小时，但如果超过这个时间，也不要惊慌。

### 恢复室里

手术后，您将被带到恢复室。手术后，外科医生会立即与您的家人交谈，并告知他们手术情况。大多数病人会在恢复室停留大约两小时。如果您在恢复室中超过两小时，您将坐在恢复室中的椅子上，因为在手术后尽快让您活动起来非常重要。一旦醒来而且情况稳定，我们可能会给您我们可能会给喝水或果汁。



还有其他问题吗？请致电 415-885-3606.



## 手术后预期事项

### 在您的病房里

您将从恢复室转到一个外科病房。一旦您进入该病房，将与家人团聚。这是让您的家人带来您在家里准备好的个人物品的好时机。这一天最好只有亲密的朋友或家人才能拜访您，因为您仍然会很困倦。

#### 导尿管

您的膀胱里可能有一根小管子。这样我们可以测量您的尿液量以及肾脏的运作情况。该导管应该会在手术后第一天中午之前取出。如果您到了中午还在使用，而且无人告知您需要继续使用，请提醒您的护理团队。

如果从膀胱中取出导管后无法排尿，可能需要重新插入，直到您能够自行排尿。这可能是由于麻醉、止痛药和活动减少引起的。

#### 氧气

您可能还需要吸氧。

#### 静脉注射 (IV)

除了一些糖尿药和降血压药以外，您会继续服用您平时服用的药物。我们也会给您低剂量的血液稀释药，以帮助预防血栓。

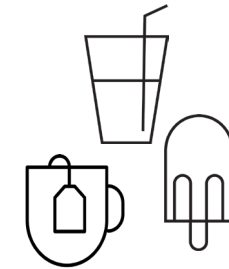
#### 生命体征

工作人员会定期测量您的体温、脉搏和血压。

## 手术后第0天

### 开始流质饮食

除非另有说明，否则您可以在手术后的第一天饮用清流质、嚼口香糖或硬糖。



随时要求：

清汤

苹果、蔓越莓和葡萄等清果汁

果冻

冰棒

咖啡/茶（不含牛奶/鲜奶油）

您可以适量饮用液体，但不要强迫自己喝。如果您感到饱胀或腹胀、打嗝或打饱嗝，请停止饮用。如果您感到恶心，请告诉护士。手术后感到恶心是很常见的。我们会给您药物以缓解这种情况，但请从减少摄取液体开始。

我们也会每天给您三次口香糖，促使您的肠子在术后蠕动。

## 术后第1天

### 重新动起来！

早日活动是您能更快恢复的最重要的一件事。下床时要有人搀扶，以免跌倒。您将在护士陪伴下第一次走路。计划每天至少散步五次，在椅子上坐直至少六小时。您的护士会告诉您何时可以安全的独自行走。

如果您仍然痛到无法走动，请告诉您的护士。

当您能喝液体时，我们会开始给您止痛药片。定期使用药物效果最佳。在疼痛变得更严重之前要求再服一剂，这样我们就无需「追逐」您的疼痛。

### 慢慢开始进食软的食物

可以吃软的食物，除非外科医生给您不同的指示。腹部手术后最好少量多餐，清淡饮食，但不要强迫自己进食。如果您感到恶心，请告诉护士。

帮助护士记录您的饮食量和排尿量。他们会教您记录的方法

## 术后第2天（及以后）

### 坚持散步！

在这个恢复阶段，应该在一天中的大部分时间下床散步。找您的家人帮忙。

如果您做了新的回肠造口术，营养师会指导您在接下来4-6周的饮食。如果您没有做回肠造口术，可以开始平常的饮食。

### 接受造口术教育

如果您做了造口术，您将学习如何更换小袋，记录造口术输出量和饮食量，以及可以采取的预防脱水措施。您的护士会要求您「回授」这些做法，以确保您准备好在家照顾自己。

## 准备出院

**出院时间是上午10点。如果没人在场，您将无法出院。**

### 当您准备回家时，您将收到：

- 出院指导，包括伤口护理
- 您在家需要服用的所有药物处方。您可以在住院期间安排配药
- 造口用品（如有必要）

如果您还没预约，请安排在术后2-4周去看您的外科医生。致电415-885-3606，或透过MyChart安排预约。

# 出院后

## 出院当天：

- 外科团队的一名成员会回顾您的出院指示
- 如果您的回家路程超过一小时，要经常站起来走走

## 在家的头几个星期：

- 保持活动以增加体力，促进血液循环并防止凝血
- 按照出院指示，减少鸦片类止痛药。尽快停止服用鸦片类药物
- 注意伤口变化、发烧、发冷、恶心或呕吐

## 术后3-5周：

- 复诊

## 咨询您的外科医生



### 我还是会痛。这样正常吗？

手术后几周内，手术部位出现不适或疼痛是正常的。疼痛会随着活动而变化，但会随着时间而减轻。腹部疼痛伴轻微绞痛和腹胀也是正常的。这种情况应该会慢慢改善。少量多餐而不是吃几顿大餐，将有助于防止腹胀。饭前和饭后散步也有帮助。



### 我该如何控制疼痛？

仅按处方服用止痛药。鸦片类止痛药是治疗剧痛的药力最强药物，但是这些药物会影响您清晰思考、驾驶或操作机器的能力，也会减缓肠道蠕动的速度。如果您正在服用鸦片类止痛药，请勿开车。请勿喝酒。您应尽快停用鸦片类止痛药。

布洛芬有助于缓解轻微疼痛。常见品牌有Advil®, Motrin® and Aleve®.

对乙酰氨基酚（常用品牌：Tylenol®）也是缓解轻微疼痛的极佳止痛药。服用 Percocet®, Norco® 或其他含有对乙酰氨基酚的处方药时，请勿服用对乙酰氨基酚。在24小时内服用对乙酰氨基酚超过4,000毫克会导致严重的肝损伤。



### 我现在便秘。我该怎么做？

止痛药有时会引起便秘或排便不规律。喝大量的液体。您可以服用Miralax来帮助改善肠道功能。

如果稀便，请停止服用大便软化剂。

不要在许多天后才采取行动！



### 小便时有烧灼感。这意味着什么呢？

您可能会在排尿时感到轻微的烧灼感，但是这种情况会随着时间改善。如果烧灼感持续、排尿困难，或尿量经常很少，请致电415-885-3606。如果您带着导尿管回家，请确保您有安排复诊以便移除导尿管。

## 致电 415-476-3742

### 如果您出现以下任何症状：

1. 发烧高于华氏101.5度。
2. 恶心或呕吐（尤其是您无法喝下流质）
3. 切口严重疼痛
4. 切口发脓或有恶臭引流
5. 持续腹泻或24小时内排便超过10次
6. 8小时后无法排尿
7. 如果您感到头晕、头昏，或极度疲劳
8. 来自切口、直肠或造口术的鲜红色血液（超过4汤匙）。取决于您的手术，少量出血可能是正常的。

还有其他问题？请致电415-885-3606与我们联系。

## 预防感染

### 每次手术都有感染的风险。

我们将尽一切努力预防感染；这就是我们要求您在手术前用Hibiclens淋浴，以及会在手术时给您静脉注射抗生素的原因。在您回家后要继续预防感染，您可以采取一些简单的步骤来确保自己的安全。

### 每天检查切口是否有感染迹象，如果有任何问题请打电话给我们的诊所。

切口有少量黄色/红色/透明引流是正常的。如有伤口感染，通常在术后3-10天内发生。大多数伤口会在术后6周恢复。伤疤会继续软化，皮肤的颜色在隔年会变得更浅。在头几个月里请勿让切口受到阳光直射，或使用防晒油保护刚愈合的皮肤不会晒伤。

### 引流护理

- 如果您带着引流管回家，您应该在医院期间学会如何保养。
- 在引流管安置好三天后，您可以淋浴并更换敷料。不要在浴缸里洗澡或游泳。
- 检查管子周围的皮肤。如果皮肤变红、变软，或是您注意到皮肤有恶臭的浓液流出，请与医生联系。有少许红肿和少量澄清至粉红色的引流是正常的。

## 恢复正常活动

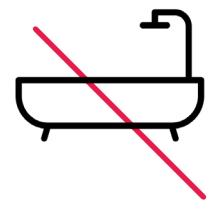
### 日常活动

- 您可以走楼梯、进行不剧烈的运动、乘坐汽车和淋浴。
- 手术后至少一周不要开车，服用鸦片类止痛药时也不要开车。
- 继续经常散步以促进伤口愈合，增加体力。
- 4周内不要举起任何超过10磅的重物，以避免在切口处出现疝气。
- 感到疲倦是正常的；白天时您可能需要小睡或休息一下。

### 饮食

- 腹部手术后少量多餐可能更耐受。
- 喝大量的液体。避免咖啡因、酒精和高糖液体，因为它们会导致排尿增多、腹泻和脱水。水、Crystal Light和（或）运动饮料（Gatorade）都是不错的选择。无糖或低糖运动饮料更好。

### 请勿沐浴或浸泡在水中



在外科医生同意之前，不要泡在浴缸、按摩浴缸或热水浴缸里。

### 切勿在切口上涂任何乳膏、乳液或软膏



手术后4周内不要使用这些东西，除非医生指示，否则不要用任何东西清洗切口。

还有其他问题？请致电415-885-3606与我们联系。



## 术后加速康复 (ERAS)

- 术后加速康复计划在这个新领域的最前沿采用了跨学科专业团队的最新护理。它体现了最佳外科护理实践，可以加快康复，使您在手术后尽快安全地回家。

我们的方法包括：

- 使用最现代的麻醉法
- 尽快促进肠道功能恢复
- 在饮食、肠道准备、抗生素和补水方面采取最佳实践
- 鼓励我们的病人在手术后早点下床行走
- 提供鸦片类药物的替代品来有效治疗疼痛
- 帮助病人在手术后尽快进食易消化的液体和食物

更多详情请浏览：

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

# 联系资讯

## 手术

结直肠外科办公室（一般问题和顾虑）	415-885-3606
<b>Diana Rego, Eileen Moynihan</b> （门诊执业护士）	415-476-3606
<b>Dominic Buerkle</b> (Dr. Mika Varma医生的专科协调员)	415-885-3621
<b>Jian Wei</b> (Ankit Sarin 医生和Hueylan Chern 医生的专科协调员)	415-514-4818
<b>Narimane Badawi</b> (Wick医生、Finlayson医生和Kim医生的专科协调员)	415-885-7676
<b>Miriam Siyam</b> （社工）	415-514-1707
术前预备诊所	415-885-7670
<b>Mission Bay术前区域</b>	415-476-0989
<b>Mission Bay恢复室（麻醉恢复室）</b>	415-476-0994

## 医院

<b>Mission Bay的UCSF医疗中心</b>	(415) 353-3000
<b>Mount Zion的UCSF 医疗中心</b>	(415) 567-6600
<b>Parnassus的UCSF医疗中心</b>	(415) 476-1000
接线服务	(415) 476-1000（24 小时）

## 其他资源

锻炼课程	415-885-3693	<a href="http://tiny.ucsf.edu/TrrHS">http://tiny.ucsf.edu/TrrHS</a>
锻炼咨询	415-514-6430	<a href="http://tiny.ucsf.edu/VOHfhY">http://tiny.ucsf.edu/VOHfhY</a>
营养咨询	415-502-5547	<a href="http://tiny.ucsf.edu/xUrLCh">http://tiny.ucsf.edu/xUrLCh</a>
财务咨询（保险问题和治疗费用估算）	415-353-1966	<a href="http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d">http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d</a>
财政服务（了解医疗帐单、安排付款计划或请求财务援助）	866-433-4035	<a href="http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d">http://tiny.ucsf.edu/Vvqa8d</a>
影像资料库（从放射科获取影像光碟）	415-353-1640	<a href="http://tiny.ucsf.edu/VsdSdJ">http://tiny.ucsf.edu/VsdSdJ</a>
MyChart	415-353-2690	<a href="http://tiny.ucsf.edu/PrZ5HY">http://tiny.ucsf.edu/PrZ5HY</a>
医疗记录（获得您的记录硬拷贝）	415-353-2221	<a href="http://tiny.ucsf.edu/1DzE51">http://tiny.ucsf.edu/1DzE51</a>
我的图表	415-514-6000	<a href="http://tiny.ucsf.edu/XBoqCK">http://tiny.ucsf.edu/XBoqCK</a>
放射科中央预约服务	415-353-3900	<a href="http://tiny.ucsf.edu/ntiwGm">http://tiny.ucsf.edu/ntiwGm</a>
社工及其他支持	415-885-3693	<a href="http://tiny.ucsf.edu/Q3n2Cz">http://tiny.ucsf.edu/Q3n2Cz</a>
手术安康计画	415-476-3474	<a href="http://tiny.ucsf.edu/IXG4uf">http://tiny.ucsf.edu/IXG4uf</a>
交通和停车	415-476-1511	<a href="http://tiny.ucsf.edu/Nlq7ky">http://tiny.ucsf.edu/Nlq7ky</a>
UCSF班车服务	415-476-4646	
Mission Bay轮椅护送	415-476-1540	
Parnassus轮椅护送	415-353-1664	

## 如果您出现以下情况，请拨打911：

心脏病发作的征兆和症状（胸腔疼痛或呼吸急促）  
昏厥和（或）丧失意识

中风的征兆和症状（BE FAST）：

- **(Balance)** 平衡：突然失去平衡。
- **(Eyes)** 眼睛：一只或两只眼睛突然失去视力。
- **(Face)** 脸部：脸部明显不均匀或下垂。
- **(Arm)** 手臂：一只手臂无力或麻木。一只手臂可能向下倾斜。
- **(Speech)** 语言：口齿不清。
- **(Time)** 时间：分秒必争。

