



患者與照護者教育

使用組織擴張器進行乳房再造

此資訊將幫助您了解在您使用組織擴張器進行的乳房再造術後如何護理自己，並將幫助您對組織擴張器的過程做準備。

在您的乳房再造術期間將為您放置一個組織擴張器。組織擴張器是一個空的乳房植入物，其在 6 至 8 週的時間內將裝滿生理鹽水。這一過程慢慢地拉伸您的皮膚和胸肌（您胸部的大肌肉）。當您的新乳房隆起達到合適的尺寸時，我們將停止擴張過程。

在組織擴張完成後大約 6 至 8 週的時候，您將進行第二次手術去除組織擴張器並插入永久的乳房植入物。如果您將接受化療或放射治療，您的醫生將告訴您將在什麼時候放置您的植入物。

此資源旨在補充而非替代與您的醫生和護士之間的商討。其中有些資訊可能不適用於您。如果您有任何問題，請務必詢問您的整形外科醫生或護士。

■ 在您的手術之後可期待什麼

傑克遜-普拉特引流管（Jackson-Pratt® drain）

一或 2 根被稱為傑克遜-普拉特（Jackson-Pratt®，JP）引流管的小塑料引流管可能被放置在您的切口附近。引流管收集手術後皮膚下正常產生的液體。引流管通常在手術後保留在該位置 1 至 2 週。

如果您在放置著引流管的情況下回家，您的護士將教您如何對其進行護理。您也可以通過以下鏈接觀看一段向您展示如何護理您的引流管的視頻：

www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/how-care-your-jackson-pratt-drainage-system

疼痛和感覺

在您的手術後您將有些不適。您可能沿著您的切口有刺痛感，並且您的引流管位置可能會發癢。您還可能注意到沿著您的下胸腔有些壓痛。這些感覺將逐漸減少。當您需要時您可以服用止痛藥。請務必向您的醫生或護士要求止痛藥，這樣您將盡可能地舒適和活躍。

在您的手術後您可能出現的其它常見感覺包括：

- 受影響一側（您的手術一側）您的手臂下和胸部上有麻木感。
- 受影響一側您的手臂上有溫熱感
- 受影響一側有水沿著您的手臂滴流下的感覺。

這些感覺是由於在手術期間神經被切割或移動而導致的。它們將隨著時間逐漸好轉，但一定數量的麻木感可能是永久的。

切口

在您的手術後，將在您的乳房切除術切口上放紗布敷料。敷料將用透明膠帶或者手術胸罩固定在位置上。

穿過您的乳房隆起的切口將以縫線閉合。這些縫線將溶解，無需被去除。您可能看到在覆蓋您切口的紗布墊上有些發紅和少量血跡。您還可能在其周圍感覺到壓痛。這些是手術後的正常跡象。

起初，您的再造乳房的尺寸將比您的另一個乳房小很多。這是因為組織擴張器在被插入時並未被完全裝滿。在您回家之前並於您的護士在場時，我們想讓您輕輕地觸摸您新的乳房隆起。您可能可以感覺到用於在您的皮膚下填充組織擴張器的端口。

當您離開醫院時，您的切口上將覆蓋紗布墊。繼續每天 24 小時穿戴手術胸罩，直到您的醫生給您其他指示。

■ 第一次後續約見

您手術後的第一次後續約見將在您的手術後 1 至 2 週。一旦您已出院就致電您的整形外科醫生辦公室進行預約。

引流管去除

在這次約見期間，您的整形外科醫生和護士將檢查您的乳房切口以確保切口愈合良好。如果您是帶著引流管回家的，如果在 24 小時內每根引流管的引流量少於 30 毫升（1 液量盎司），您的醫生或護士將去除引流管。大多數人將引流管去除描述為輕微拉扯或刺痛的感覺，僅持續幾分鐘。對於引流管去除過程您將不需服用止痛藥。

引流管去除後，繼續穿戴手術胸罩，或者您可以穿戴您自己的支撐胸罩。其應該：

- 舒適。
- 不太緊。
- 沒有鋼圈。

■ 護理您的引流管位置和切口

沐浴

在您手術後的起初 48 個小時內不要沐浴或弄濕您的敷料。

如果您的引流管由一個清澈的防水罩覆蓋，您可以在您的手術 48 小時後沐浴。

如果您的引流管沒有防水罩覆蓋、或者罩蓋已脫落，當引流管放置在其位置時您可以沐浴腰部以下。一旦引流管被去除，等待 48 小時再進行全身沐浴。

在您的引流管被去除後，一些液體可能繼續從該位置漏出。該引流是正常的並預期持續 24 至 48 小時，直

到該位置完全愈合。用一塊無菌紗布墊覆蓋該區域，如果變潮濕就更換紗布墊。

一旦您的引流管位置愈合，每天沐浴以幫助您保持切口乾淨。直到您的切口完全愈合之前不要進行盆浴，因為在您的手術後大約 6 至 8 週內浸泡切口可能增加您的感染風險。

在進入沐浴之前，去除您的胸罩和紗布墊。先用您的後背或手檢測水的溫度，因為受影響區域的麻木感可能妨礙您察覺熱度。

用溫水和溫和、無香料的肥皂清洗。輕柔地清潔您的上胸部，讓肥皂和水向下流過您的切口並沖洗乾淨。不要擦洗您的切口或將沐浴水流導向您的再造乳房。用一塊乾淨的毛巾將您的切口拍乾；不要摩擦切口。

在受影響一側，僅使用電動剃鬚刀刮剃您的腋下。這是為了防止您可能由於麻木感而無法感覺到的切傷。切傷可能導致感染。

在您沐浴之後，仔細檢查您的切口和引流管位置。要做到這一點，您應在照明良好的房間中站在一面鏡子前。如果您出現以下任何感染的跡象或症狀，致電您的整形外科醫生或護士：

- 新的皮膚發紅
- 來自切口的新的引流
- 新增的腫脹
- 體溫華氏 100.4 度（攝氏 38 度）或更高

當您完成檢查時，將一塊乾淨的紗布墊放置在您的切口上並穿上您的胸罩。

■ 在組織擴張期間可期待什麼

在您的第二次辦公室訪視期間，您將進行您的第一次組織擴張。您的護士將使用一個小針頭通過端口向組織擴張器中注入生理鹽水。每次擴張約見歷時大約 20 分鐘。

在組織擴張之後，您可能在您的乳房區域感到有些緊繃感和充盈感，以及在您的肩膀或後背有些不適。這通常在幾天之內好轉。

在每次擴張之後，您的再造乳房將變得更大。但是直到插入永久性植入物之前，該乳房將不會取其最終形狀。

增加您的舒適度

這裡是在組織擴張之間為了增加您的舒適度而可以做的事情：

- 進行溫暖的沐浴。
- 服用非處方止痛藥，比如對乙酰氨基酚（Tylenol[®]）或布洛芬（Advil[®]）。
- 向您的乳房皮膚塗用無香料的保濕霜（例如 Eucerin[®]，Lubriderm[®]）。在您手術後 6 週內不要將保

濕霜直接塗在您的切口上。

- 按照您的護士給您的資料 [乳房手術後的運動 \(Exercises After Breast Surgery\)](#) 中的指示進行上臂伸展和其他運動。
- 穿戴柔軟的、有支撐作用的胸罩。不要穿戴有鋼圈的胸罩。

日常活動

在每次組織擴張之後，您應該繼續您的正常活動。幾個小時後您可以回去工作或者做輕鬆的家務。當您受影響一側的肩部有充分的活動範圍、並且您沒有服用任何處方止痛藥時，您也可以駕駛。然而，遵循以下身體活動的限制：

- 避免劇烈運動，除非經您的醫生批准。例如：不要慢跑、跳躍或奔跑。
- 在您的手術後 6 週不要用您受影響的手臂提舉任何超過 5 磅的物體。請向您的乳房外科醫生核查是否您的大量淋巴結被去除了——您終生的提舉限制可能會有所不同。
- 如果您的工作涉及提舉 10 磅或更多，您可能需要改變您的工作日程，直到您能安全地提舉重物。
- 不要進行任何類型將收緊或使您形成大量胸部肌肉的運動。
- 當您開車行駛長距離時，如果您的安全帶直接落在組織擴張器上，為之加墊。不要避免系好安全帶。

當組織擴張器在其位置時的其他注意事項

- 您不可以進行核磁共振成像 (MRI)。您可以進行其他影像學測試，比如骨掃描、計算機斷層掃描 (CT) 或 X 光。
- 不要浸泡在游泳池、浴缸、熱水浴缸等中，直到獲得您的醫生或護士的批准。這是為了降低您的切口處的刺激或感染風險。
- 您的手術位置可能感覺較少。不要將加熱墊或者熱敷或冷敷放於其上。這是為了防止燙傷或損傷您的皮膚。
- 組織擴張器可能會引發機場安全設備反應。如果您計劃旅行，請告訴您的醫生或護士；將給您一封信隨身攜帶。

衣著貼士

正如您的整形外科醫生所向您解釋的，組織擴張器將會被擴大過量。當您接近擴張結束時，您的再造乳房可能看上去比您另一個乳房大（如果僅有 1 個乳房接受手術的話）。為了幫助平衡您的外表，您可以在您的胸罩內填入軟的義乳布袋。這可以在位於伊芙琳·H·蘭黛乳房中心 (Evelyn H. Lauder Breast Center) 的乳房精品店 (Breast Boutique) 購買【東 66 街 300 號 (300 East 66th Street)，646-888-5330】。這種義乳布袋是一個輕質的尼龍袋，其尺寸可以通過添加或去除裡面的棉絮來調節以使之與您另一個乳房相匹配。由於您的乳房隆起在擴張期間變得更大，這一點特別有用。

您也可以在您的胸罩內襯上柔軟的紗布。頻繁地更換紗布以確保其始終保持乾淨。

一些其他的衣著貼士包括穿著：

- 寬鬆的襯衣、上衣和毛衣
- 更為寬鬆的敞開襯衣、毛衣或布萊澤夾克裡面深色的針織上衣
- 有斜條紋的上衣
- 不對稱印花
- 一條圍巾或披肩

■ 在組織擴張完成之後

一旦您已完成了組織擴張，將會安排您的乳房再造下一階段的日程。這一階段是在手術期間去除擴張器並放置永久性植入物。手術將在擴張完成後 6 至 8 週時進行，那樣可以讓您的皮膚休息。如果您需要進行其他治療，比如化療或放射治療，這一日期可能改變。

取出組織擴張器並插入永久性植入物的手術每側歷時大約 1 小時。如果在您另一個乳房上進行匹配程序以使之與您再造乳房的形狀和尺寸相匹配，那手術將歷時更長時間。手術通常可以在外科日間醫院（Surgical Day Hospital, SDH）進行。您將能夠在手術後 3 至 4 小時回家。

如果需要的話，再造的最後階段包括乳頭再造和脂肪移植。如果您決定進行乳頭再造，其通常是在永久性植入物被放置後大約 2 至 4 個月時進行。乳頭再造可以在外科日間醫院（SDH）或者您外科醫生的辦公室進行。如果您的再造乳頭/乳暈需要顏色加深，對該區域的紋身可以在辦公室進行。如果需要的話，脂肪移植將在外科日間醫院（SDH）的手術室進行。其可與乳頭再造同時進行。

如果您有任何問題或顧慮，請與您的醫生、護士或您的醫療團隊中的另一位成員交談。您可以在星期一到星期五、上午 9:00 點到下午 5:00 點間聯絡到他們，電話號碼為：_____。下午 5:00 點以後、週末和節假日期間，請撥打_____。如果沒有列出號碼或者您不確定，請撥打(212) 639-2000。