



患者與照護者教育

使用組織移植進行乳房再造：手術後護理指南

此資訊將幫助您了解在您使用組織移植進行的乳房再造術後如何護理自己。該手術使用來自您身體另一部分（供體部位）的脂肪、皮膚，有時還使用肌肉，來創造一個新的乳房。供體部位可以是腹部、後背、臀部或大腿內側。

此資源旨在補充而非替代與您的醫生和護士之間的商討。其中有些資料可能不適用於您。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

在您的手術之後，您將在麻醉後監護病房（Post-Anesthesia Care Unit, PACU）醒來。您將會有：

- 一根弗利（Foley[®]）導管從您的膀胱引流出尿液。該導管將在您的手術後 2 或 3 天被去除。
- 一根靜脈輸注（IV）管。您將通過此靜脈輸注管接受液體、抗生素和止痛藥。如果您進行了自由皮瓣再造，您也可能通過該靜脈輸注管接受抗凝血劑。抗凝血劑防止您的身體在手術區域形成血凝塊。
- 一個加濕器面罩向您的肺部提供濕潤的空氣和氧氣。其將罩住您的鼻子和嘴。
- 您雙腿上的維諾代（Venodyne[®]）套筒。它們輕柔地擠壓您的小腿以幫助循環通過您雙腿的血液並防止血凝塊。
- 在每一處切口下或附近的被稱為傑克遜-普拉特（Jackson-Pratt[®]）引流管的小塑料引流管。它們收集手術後切口周圍正常產生的液體。引流管由一縫針固定，並且通常在手術後保留在該位置 1 至 3 週。

您的麻醉後監護病房（PACU）護士將回答您可能有的任何問題。將允許您的家人在麻醉後監護病房（PACU）對您進行短時間的探訪。將在您手術當天晚上或第二天早上把您送到您的房間。

如果您進行了自由皮瓣再造，您的醫生和護士將使用一架多普勒（Doppler）超聲機監測您再造乳房的血液供給。他們還將檢查皮瓣的溫度和顏色。這些檢查非常重要，並將在您住院期間繼續進行。

您將通過您的靜脈輸注管接受抗生素。在您出院之後，您將口服抗生素。

傑克遜-普拉特引流管（Jackson-Pratt[®] drains）

當您在醫院期間，您的護士和護理助理將為您護理傑克遜-普拉特（Jackson-Pratt[®]）引流管。許多人在放置著引流管的情況下回家。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：

當在 24 小時內每根引流管的引流量少於 30 毫升（1 液量盎司）時，您的醫生或護士將去除您的引流管。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，通常不需要止痛藥。

在引流管被去除後，一些液體可能繼續從引流管位置漏出。用一塊無菌紗布墊覆蓋該區域，如果變潮濕就更換紗布墊。該引流是正常的並預期持續 24 至 48 小時。到那時，引流管位置通常已愈合。

切口

穿過您的再造乳房和供體部位的切口將以可溶解縫線閉合。在切口周圍您可能看到一些發紅或黑色和藍色的區域。這些是該類型手術後正常的愈合跡象。

當您在醫院期間，您的醫生或護士將每天檢查您的再造乳房。如果需要他們將更換敷料。如有必要，將使用手術胸罩或者紙膠帶把乳房敷料固定在位置上。我們鼓勵您在敷料更換期間看您的乳房和切口，這將幫助您熟悉其外觀。在您出院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。

疼痛和感覺

在您的手術後，您將在您的切口周圍有些疼痛和緊繃感。當您需要時您可以服用止痛藥。如果您沒有病人自控性鎮痛（PCA）泵的話，務必索要止痛藥以使您保持舒適。減輕您的疼痛還將幫助您變得盡可能地活躍。

您將在您新的乳房和下胸腔周圍感覺有些緊繃感、壓痛和腫脹。這些感覺是正常的。

在您的手術後，您還將會有新的感覺。在您新的乳房一側您可能感覺似乎有水沿著手臂滴流下。您很可能在您的上臂內側和供體部位將有些麻木感。這些感覺是乳房切除術、腋窩淋巴結清掃術和在供體部位所進行的手術的結果。它們可能持續長達一年或甚至更長。一定程度的麻木感和感覺變化可能是永久的。

不要使用暖水瓶、加熱墊或將熱敷放於您的手術位置上，因為這樣做可能導致灼傷。當您的手術位置愈合時，您還可能出現瘙癢。這將隨著時間減少。

■ 在家中護理自己

在大約 6 至 8 週的時間內，您的再造乳房和供體部位將看上去稍微有點腫。這是由愈合過程引起的。它們的尺寸將逐漸減小。一定數量的緊繃感是正常的。您供體部位的皮膚需要時間來伸展。儘管返回到您正常的活動中去對您來說是重要的，您必須用一些休息來平衡活動，以防止精疲力竭或在您的供體部位肌肉痙攣。溫暖的沐浴和您醫生開具的處方止痛藥可以幫助緩解緊繃感。

當您離開醫院時，您的切口上將覆蓋紗布墊。取決於您的手術，您的外科醫生可能要或可能不要您穿戴胸罩。詢問您的外科醫生您是否應該穿戴胸罩。如果您穿戴您自己的胸罩，其應該：

- 舒適。
- 不太緊。
- 沒有鋼圈。

沐浴

取決於您的手術，如果您的引流管由清澈的防水敷料覆蓋，您可能在手術後 48 小時就能夠沐浴。您可能需要等待到您的引流管被去除後 48 小時。您的外科醫生將告訴您什麼時候您可以沐浴。當您可以安全沐浴時，每天沐浴以幫助您保持切口和引流管位置乾淨。直到您的切口和引流管位置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 週內浸泡可能增加感染風險。

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。輕柔地清潔您的切口和引流管位置並沖洗乾淨。沐浴水流不應被導向您的再造乳房。水流應該被導向您的上背部或您的手臂並輕柔地流過您的再造乳房。用一塊乾淨的毛巾將切口拍乾；不要摩擦切口。

在您出院回家後 1 週或者您手術後大約 2 週，您可以刮剃您的腋下。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。切傷可導致感染。

不要使用除臭劑，直到您穿上了您的胸罩後。這將防止除臭劑碰到您的切口上並導致感染。如果您的手術一側的皮膚有任何破損，不要在那裡使用除臭劑。

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，在照明良好的房間中站在一面鏡子前。如果您注意到以下任何情況，致電您的整形外科醫生或護士：

- 您的乳房、供體部位周圍增加了的發紅或顏色變化，或兩者皆有
- 您再造乳房增加了的腫脹
- 來自您的切口的新的引流
- 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，如果指示您穿戴胸罩的話。

■ 後續訪視

您手術後的第一次約見將在您出院回家後 1 週時。這是詢問任何有關您的再造乳房或供體部位的問題的好時機。您也將能討論比如以下的問題：

- 重新開始親密關係。
- 重返工作。
- 與家人和朋友交談。
- 任何其他問題或顧慮。

■ 運動

定期運動對您的康復是重要的。然而，直到您的醫生說可以，不要：

- 進行高衝擊有氧運動
- 慢跑
- 提舉重物
- 游泳

■ 衣著貼士

在您乳房再造的不同階段期間，可為您的胸罩加墊以幫助平衡您的外表。填充胸罩的一個方法是使用軟的義乳布袋。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。您也可以您的胸罩內襯上柔軟的紗布，這您可以從您的護士處獲取。頻繁地更換紗布以確保其始終保持乾淨。

在大約 4 至 6 週內，我們建議您穿著寬鬆的襯衣、上衣和毛衣。您可以嘗試在更為寬鬆的敞開襯衣、開襟毛衣或布萊澤夾克裡面穿著深色的針織上衣。有斜條紋的上衣和不對稱印花也有所幫助。一條圍巾或披肩可以幫助平衡您的外表。

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。