



患者及照护者教育

缩乳手术后的自我护理

本信息介绍了您在缩乳手术后应该如何进行自我护理的相关事宜。

关于缩乳手术

缩乳手术，也称为乳房成形术，用于切除乳房的额外脂肪、组织和皮肤。这将有助于提升和重塑乳房，并改善乳头的位置。您可以选择在另一种手术后接受缩乳手术，或者与其他手术同时进行，以帮助乳房达到大小和形状的匹配。

如果您接受的是乳房肿瘤切除术（切除乳房肿瘤的手术），您可以选择在该手术的同时或此后短时间内接受整形缩乳手术。此时，您的整形外科医生会在手术过程中改变乳房中残留组织的位置。您可以选择对另一侧乳房进行缩乳手术，使两侧乳房大小更为接近。

手术前，您可能需要接受乳房X光检查。您的医疗保健提供者将为您提供更多相关信息。

手术当天您即可出院回家。请务必确保有一名负责任的照护者接您回家。负责任的照护者必须能够帮助您安全回到家中，并在需要时向您的医疗保健提供者报告任何问题。请务必在手术开始前将此事安排好。您可以乘坐出租车或汽车回家，但必须保证有一个负责任的照护者陪同。

手术后

切口（手术切口）

- 手术后，外科医生将使用可溶解或不可溶解的缝线将切口闭合。
- 如果选用可溶解缝线闭合切口，缝线将自行溶解。因此后续不需要将其取出。
- 如果选用非可溶解缝线闭合切口，您的医疗保健提供者将在您手术后约 2 周将其取出。
- 切口上可能会使用小块手术胶带 (Steri-Strips™)。它们会自行松动和脱落。
- 切口上会有纱布绷带遮覆。胸罩会将纱布绷带固定在适当位置。根据需要（例如，纱

布变脏、变湿或有大量引流液时) 更换纱布, 并在淋浴后更换。

引流

- 术后几天内, 切口可能会有少量血性引流液溢出。这是正常现象。
- 您可能会看到更多的引流液溢出, 尤其是在淋浴后。
- 如果您发现有大量鲜红色血性引流液溢出, 或者如果您的乳房在短时间内变硬或肿胀, 请在手术胸罩中放置额外的衬垫, 并联系您的医疗保健提供者。
- 乳房底部切口汇合处的愈合时间可能比其他位置的切口要长一些。

Jackson-Pratt® (JP) 引流管

在您离开医院时, 体内可能会留置有 JP 引流管。JP 引流管是一个鸡蛋形状的小容器, 与您胸部的一个导管相连接。它可以排出手术部位的液体。

如果您使用 JP 引流管, 您的医疗保健提供者将向您提供更多相关信息, 包括引流管的放置时间。他们还会在您出院回家前教您如何对其进行护理, 并为您提供资源 *Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)。

居家自我照护

淋浴

- 术后前 48 小时 (2 天) 内, 请勿淋浴。术后 48 小时后, 您可以全身淋浴。请遵循外科医生的指示淋浴。
- 在移除引流管后 24 至 48 小时, 可以淋浴。您的医疗保健提供者会告知您何时可以开始淋浴。
- 当医生允许您淋浴后, 您可以每天淋浴一次, 以保持切口清洁。
- 淋浴之前, 请脱掉手术胸罩, 并取下遮盖切口的纱布垫。
- 请首先用背部或手检查水温, 因为手术部位的麻木感可能会妨碍您感受温度。
- 请用温水和温和的无香型香皂清洗。轻轻清洁上切口和引流部位, 并充分冲洗。
- 请勿将水流直接对准乳房。将水流对准上背部或手臂。让水轻轻流过您的乳房。用干净的毛巾轻拍切口位置。不要擦干。

- 在切口和引流部位完全愈合之前，请勿洗盆浴，因为浸泡可能会增加感染风险。手术后 6-8 周，您可以开始洗盆浴，但在此之前请先咨询您的医生。
- 在切口愈合过程中，在切口附近的任何地方使用除臭剂、乳液或乳膏之前，请咨询您的医疗保健提供者。愈合通常需要 4-6 周左右。

穿衣

- 术后 6 周内，即使是在睡眠时，也要佩戴柔软的支撑胸罩，就像护士给您的胸罩一样。淋浴时可以脱下胸罩。
- 在切口愈合过程中，请勿穿带有钢圈的胸罩。

药物

- 您将获得止痛药处方，以帮助您管理术后疼痛。
- 麻醉药（手术期间使您入睡的药物）和止痛药会引起便秘（排便比平时少）。可阅读 [如何应对便秘](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation) 了解详情。

体力活动

- 术后 4-6 周内请勿抬举或推拉重量超过 5-10 磅（2.3-5.4 千克）的物体。在杂货店购物、抱孩子或洗衣服时，也请牢记这一点。
- 术后 6 周内请勿做剧烈运动（如跑步、慢跑或跳跃）。

何时致电您的医疗保健提供者

如果出现以下任何一种情况，请您联系您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高。
- 乳房发红、发热、疼痛或肿胀加剧。
- 寒战。
- 切口溢出大量鲜红色血性引流液。
- 乳房在短时间内变硬或肿胀。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Yourself After Breast Reduction Surgery - Last updated on May 28, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利