Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

正中胸骨切开术后如何保护胸骨

本信息介绍了正中胸骨切开术后如何保护胸骨。

正中胸骨切开术是一种在手术中分离胸骨的医疗程序。 首先，医生会在您的胸部中央做一个切口（手术切口）， 然后切开您的胸骨，将其分成两半，并各自向两侧分开。 这样做的目的是让医生能够接触到胸骨下的身体部位。

正中胸骨切开术通常在胸腺切除术中进行。 胸腺切除术是一种用于切除胸腺（位于胸骨下的一个小器官）的手术。 手术结束后，医生会将您的两半胸骨归位。

术后，您需要在愈合期间保护自己的胸骨。 您的护士或医疗保健提供者会在您出院前为您详细介绍相关说明。

住院和居家时如何保护胸骨

大多数患者应在术后 6 周内遵循这些说明。 您的医疗保健提供者告知您的遵循时间可能会更长或更短。 请遵循他们的指示操作。

- 咳嗽或打喷嚏时，将枕头垫在胸部上的切口处。 这叫做固定切口。 固定切口有助于减轻咳嗽或打喷嚏时切口处的疼痛。
- 请勿同时将双臂向后伸。 例如，请勿将手伸到背后挠背或扣胸罩。
- 请勿举起或搬运重量超过 10 磅（4.5 千克）的物体。 一加仑牛奶的重量约为 8 磅（3.6 千克）。
    - 对于刚结束手术的患者而言，10 磅（4.5 千克）以下的物体也可能会过重。 请勿举起或搬运任何会引起疼痛或不适的物体。
- 从椅子、马桶上起身或下床时：
    - 将大部分身体重量放在腿上，利用腿部力量站起。
    - 双臂紧贴身体。

- 进行举、推或拉等动作时，上臂要紧贴身体。 请勿举、推或拉任何会引起疼痛或不适的物体。 举、推、拉的示例如下：
  - 上下楼梯时推拉栏杆或扶手。
  - 开关重型门。
  - 牵着狗绳遛狗。
  - 从椅子、马桶上起身或下床时用手臂借力。
  - 举起或搬运 10 磅（约 4.5 千克）以下的物体，例如锅碗瓢盆。
- 恢复锻炼前请咨询您的医疗保健提供者。

上床和下床

为保护胸骨，上床和下床时请务必放缓动作，小心进行。

如何下床

1. 将双脚移至床沿。 蜷身侧躺（见图 1）。



图 1. 蜷身侧躺

2. 轻轻地将双腿移至床沿。
3. 小心地用手臂帮助自己坐起来（见图 2）。 确保双臂紧贴身体。



图 2. 用手臂帮助自己坐起来

如何上床

1. 坐在一侧床沿上（见图 3）。
2. 小心地用手臂帮助自己躺下。 确保双臂紧贴身体。
3. 轻轻地将双腿移至床沿。

您可以采用任何不会引起不适的姿势入睡。许多患者感觉侧躺最舒适。



图 3. 坐在一侧床沿上

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。

How To Protect Your Sternum After Your Median Sternotomy - Last updated on July 27, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利