



# 我的恢复计划

## 背阔肌皮瓣乳房重建

请勾选完成的项目，以跟踪您的进度。您可以在此处进行跟踪，或使用您的出院目标检查表。如需了解更多信息，请阅读“关于出院目标检查表的常见问题”。

您可以访问 [www.msk.org/discharge-checklist-chinese](http://www.msk.org/discharge-checklist-chinese)，或将智能手机或平板电脑摄像头对准右侧的二维码进行查看。



### 手术当天

#### 饮食

- 我已开始饮用流质。
- 我已食用固体食物。

#### 管理疼痛

- 我已服用口服止痛药。
- 我已与护士讨论止痛药的相关事宜。

#### 四处走动

- 我已按照护士的指导说明来使用诱发性肺量计。
- 我可以在帮助下移动到椅子上。
- 我可以在帮助下在病区四处走动。

#### 引流管的护理

- 我已向护士学习如何护理引流管。
- 我已告知护士，我的照护者将帮助我在家中护理我的引流管。

#### 为出院做好准备

- 我已与护士讨论我的出院日期。
- 我已安排好明天早上回家的交通工具。
- 我已与护士讨论将要带回家的用品。

### 出院当天 (术后第 1 天)

#### 管理疼痛

- 我已与护士讨论止痛药的相关事宜。

#### 四处走动

- 我早上大部分时间都坐在椅子上。
- 我今天走动的时间比昨天多。
- 我已与物理治疗师会面。

#### 切口的护理

- 我已向护士学习如何护理切口。
- 我已向护士展示我和我的照护者可以护理切口。
- 护士已移除我的敷料。

#### 引流管的护理

- 我已观看“如何护理 Jackson-Pratt 引流管” ([www.msk.org/jp](http://www.msk.org/jp))。
- 我已向护士展示我和我的照护者可以护理引流管。



#### 为出院做好准备

- 我已吃过早餐。
- 我已向护士学习如何在家淋浴。
- 我和护士一起回顾了出院须知。
- 我已与药剂师或护士讨论回家后要服用的药物。
- 我知道自己必须每天服用血液稀释剂药物。

#### 在外科医生确认安全之前，请勿进行以下行为：

- 请勿进行任何对上半身造成压力的活动（如俯卧撑）。
- 请勿进行任何高强度活动（如跑步、跳跃或有氧运动）。
- 请勿举起或搬运任何重量超过 5 磅（约 2.3 千克）的物体。包括宠物和儿童。