



# 我的恢复计划

## 单侧 DIEP 皮瓣乳房重建

请勾选完成的项目，以跟踪您的进度。

### 术前访视

#### 设定恢复目标

- 我了解手术前服用药物和膳食补充剂的指导说明。
- 我了解术前饮食的指导说明。
- 我熟悉住院期间的恢复计划。
- 我的主要照护者已了解我的手术情况，并知道如何在术后帮助本人进行自我护理。

#### 设置 MyMSK

- 我已拥有 MyMSK 帐户。
- 我知道自己的 MyMSK 用户名和密码。
- 我已在智能手机或平板电脑上安装 MyMSK 应用程序。

#### 了解切口、引流管和药物

- 我知道术后需要在家护理切口。
- 我知道出院时会置有某些引流管，需要在家护理。
- 我知道手术后需要在家服用血液稀释剂药物。出院前，医生将决定是使用口服药物（药丸）还是注射药物（针剂）。

#### 为出院做好准备

- 我知道自己的预定出院日期。
- 我已安排好出院回家的交通工具。
- 我已安排照护者在手术后帮助我在家中恢复。

### 居家

#### 为手术做好准备

- 我已阅读“为手术做好准备”。您可以登录 [www.mskcc.org/ready-surgery-chinese](http://www.mskcc.org/ready-surgery-chinese) 或将智能手机摄像头对准右侧二维码进行查看。
- 我已致电我的医疗保健提供者咨询问题，或者我没有任何疑问。

#### 了解引流管和药物

- 我已观看“如何护理 Jackson-Pratt 引流管” ([www.mskcc.org/jp](http://www.mskcc.org/jp))。
- 我已阅读“利伐沙班”相关内容 ([www.mskcc.org/rivaroxaban](http://www.mskcc.org/rivaroxaban))。
- 我已致电我的医疗保健提供者咨询问题，或者我没有任何疑问。



# 我的恢复计划

## 单侧 DIEP 皮瓣乳房重建

请勾选完成的项目，以跟踪您的进度。

### 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内四处走动。

#### 引流管的护理

- 我已向护士学习如何护理引流管。
- 我已告知护士照护者的姓名，对方将负责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。
- 我已与护士一起检查将带回家的用品。

### 出院当天

#### 管理疼痛

- 我已与护士讨论止痛药的相关事宜。

#### 四处走动

- 我一天大部分时间都坐在椅子上。
- 今天我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。

#### 引流管的护理

- 我已观看“*如何护理 Jackson-Pratt 引流管*”。
- 我已向护士展示我和我的照护者有能力护理引流管。

#### 为出院做好准备

- 我吃了早餐。
- 我已向护士学习如何在家淋浴。
- 我和护士一起回顾了出院指示。
- 我和药剂师或护士一起检查了将带回家的药物。
- 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。