Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

乳房手术后的资源、穿衣和支持事项

本信息有助于您查找乳房手术后使用的服装和乳房假体销售商店。 这类商店位于纽约市、长岛、新泽西州和康涅狄格州。 此外，本指南还介绍了乳房手术后的支持计划，并提供了实用信息。 无论患者是否接受过乳房重建，本信息都有所帮助。

术后胸罩

手术后，您可以保留原来的胸罩。 如果您的乳房大小在手术后发生了变化，则可能需要购买新的胸罩。 以下是一些在乳房重建手术后您可能会觉得舒适且具有支撑作用的胸罩：

Cabales 无痕女士运动胸罩

此款文胸在 Amazon 上有售，详见此处。

Coobie 胸罩

www.shopcoobie.com/

可以通过 Coobie 网站或 Amazon 购买 Coobie 胸罩。

Fruit of the Loom 前开合运动胸罩

此款胸罩偏小。 可能需要加大尺寸。 可在 Amazon 上购买，详见此处。

GLAMORISE 前开合运动胸罩

www.glamorise.com/

此款胸罩是大码女性的首选。

Hanes Smoothtec 无钢圈胸罩

可以在 Target 找到此款 Smoothtec 无钢圈胸罩，详见此处。

Masthead

https://www.mastheadpink.com/

搜索 Luna 和 Estell 文胸。 此外，还提供棉绒和衬垫。

True and Co. True Body Lift 圆领胸罩
www.trueandco.com/product/bras/bralette/true-body-lift-scoop-neck-bra/mink

Warner’ s Women’ s Cloud 9 无钢圈塑形胸罩
可以在 Amazon 找到 Cloud 9 无钢圈塑形胸罩，详见此处。

义乳、定制胸罩配件和乳房假体

以下是一些为乳房重建手术后提供胸罩、义乳和配件的商店。 此列表最后更新日期为 2024 年 3 月。 其中某些信息可能在此之后有所更改。 选定一家商店后，请提前与店家联系，以确保商店营业并安排预约。

纽约

曼哈顿

Underneath It All
www.underneathitallnyc.com/breast-prosthesis
212-717-1976

320 5th Avenue, Suite #1009
New York, NY 10001

Underneath it All 是一家乳房切除术后用品店。 该店可提供优质的术后内衣、服装和乳房假体。

布鲁克林

Jazee Bras
www.jazeebrasbkn.com/mastectomy-products/4472890?dm_device=desktop
718-336-0783

937 Kings Highway
Brooklyn, NY 11223

Jazee Bras 提供定制配件和优质产品。 该店可帮助您找到适合您独特需求的乳房切除术后胸罩或假体。

布朗克斯

We Fit Well Corporation
718-828-5007

3557 E Tremont Avenue
Bronx, NY 10465

长岛

A Personal Touch Boutique
www.apersonaltouchboutiques.com/mastectomy/
609-760-2991

1 Schwab Avenue, Suite 1
Melville, NY 11747

A Personal Touch Boutiques 采用 **3D 扫描技术**，以确保假体的合身性。 此外，他们还提供淋巴水肿服装。 许多保险计划均可承保定制乳房假体，无论您的手术日期如何。 请致电了解您的保险计划是否承保该定制选项。

A World of Pink
516-513-1275 或 631-364-9684
525 Broadhollow Road, Suite A4
Melville, NY 11747

A World of Pink 针对乳房手术的所有阶段均设有产品。 其佩戴师经过认证，可为您测量并装配合适的支撑型胸罩和假体。 他们还提供有关妇女健康的教育，以便在乳房手术和乳房重建结束之间的这段时间里进行过渡。

A World of Pink 接受大多数保险计划。 在预约之前，请致电您的保险提供商，以了解有关保险范围的更多信息。

Women’s Boutique
www.womens-boutique.com
516-292-1320

112 Broadway
Malverne, NY 11565

Women’s Boutique 提供手术胸罩，还有各种形状的硅胶和非硅胶游泳义乳。 该店还设有私人假发沙龙，提供合成、真发假发及发片。 请提前致电预约试戴。 该店可接受大多数类型的保险。

新泽西

Longevity Surgical LLC
www.longevitynj.com
201-569-8033（电话）
201-569-8073（传真）

25-e S Van Brunt St.
Englewood, NJ 07631

Longevity Surgical LLC 提供定制和非定制假发、泳装和淋巴水肿服装，适用于乳房切除术后和重建后。 该店可以安全地远程提供产品，并随时发货。 还提供现场和虚拟试穿服务，并接受一些保险计划。 如需了解更多信息，请致电 201-569-8033 或发送电子邮件至 arline@longevitynj.com。

Oceans of Hope mastectomy Boutique
www.oceanshope.com
732-557-4673

440 Commons Way
Toms River, NJ 08755

Oceans of Hope 有多种乳房切除术后义乳和胸罩可供选择。 该店提供乳房切除术、乳房肿块切除术或乳房再造手术后的 Radiant Impressions 假体乳房和乳头选择。

The Dain Shoppe
www.thedainshoppe.com
973-539-7586
dainshoppe@optonline.net

8 Community Place
Morristown, NJ 07960

The Dain Shoppe 设有各种适合不同体型、乳房形状和手术的义乳。 该店既有传统款式，也有独特系列以满足个人需求。 该店还配备经过认证的乳房切除术佩戴师，可推荐适合您外观的尺寸和款式，给您带来最舒适的体验。 此外，该店还提供：

- 定制乳房假体
- 平衡塑身衣
- 贴身内衣
- 吊带背心
- 泳衣
- 配件

韦斯切斯特

Nordstrom The Westchester
914-946-1122，分机号 1249

135 Westchester Avenue
White Plains, NY 10601

设有多个销售点的商店

Hanger Clinic（乳房假体和矫形器）

www.hangerclinic.com/orthotics/chest-head
800-442-6437

经过认证的乳房切除术佩戴师将与您密切合作，使您在术后恢复自然外观。 他们会帮助您找到合适尺寸和款式的乳房切除术后产品和胸罩。

在全国网络内有多家诊所点提供乳房切除术后服务。 本地诊所包括：

- 康涅狄格州
- 纽约州长岛
- 纽约州纽约市
- 新泽西州帕拉默斯
- 纽约州北部
- 纽约州怀特普莱恩斯

请致电 800-442-6437 或访问 www.hangerclinic.com/find-a-clinic 查找您附近的诊所。

Nordstrom Breast Prosthesis Program
800-804-1502
www.nordstrom.com/browse/women/clothing/underwear-lingerie/breast-prosthesis-program
乳房假体计划可提供：

- 乳房切除术、乳房肿块切除术和乳房再造手术的义乳。
- 乳房切除术后的吊带背心和胸罩。
- 在 Nordstrom 购买任何胸罩均可享受免费口袋加工服务。

此类商品和服务可在舒适的私人内衣部获取。 各店的选择可能有所不同。 访问网站，了解有关使用保险和安排预约会诊的更多信息。 您也可以拨打假体热线 800-804-1502。

网上商店

AnaOno
www.anaono.com

Athleta
www.athleta.com

Bra Bar
www.shopbrabar.com

The Busted Tank – 乳房切除术服装（在线）
www.bustedtank.com

不含宽松紧带的现代乳房切除术服装公司。 该店提供含口袋的乳房切除术服装和可互换的轻型义乳。 还设有经济实惠的乳房切除术后胸罩、衬垫、背心，包括无松紧带前袋。 可在线测量尺码。

关于义乳

您可以在手术愈合期间垫上胸罩，以帮助平衡个人外观。 还可以在乳房重建术的不同阶段进行该操作。 垫胸罩的方法有以下几种。

软质义乳

填充胸罩的一种方法是使用柔软的乳房状填充物（临时乳房假体）。 这种乳房状填充物是一种轻质尼龙袋。 您可以通过添加或取出里面的棉绒来调整尼龙袋的大小以匹配您对侧的乳房。 您可以在与重建外科医生就诊时领取这类材料。 您可以使用温和的肥皂（如 Woolite® 或 Ivory®）清洗尼龙袋，然后晾干。

乳房假体

乳房假体是一种可以佩戴的义乳。 *您可以将其放置在胸罩或泳衣等衣物中。* 这是一种比软尼龙袋更持久的乳房状填充物。

如果您有兴趣佩戴乳房假体，请咨询您的医疗保健提供者。 如果您还没有进行乳房重建，您通常可以在手术后 4-6 周开始佩戴假体。

您的医生可以在随访预约期间为您开具乳房假体处方。 请向您的保险公司咨询乳房假体的承保范围。

乳房假体的种类有很多。乳房切除术后用品店和内衣店有售。 试衣裁缝可以帮助您找到最适合您的乳房假体。 如果您希望在离家较近的地方购买假体，请联系美国癌症协会的 Reach to Recovery 项目。 请致电 800-ACS-2345 (800-227-2345)，以获得您所在地区的商店清单。

软纱布

您也可以用软纱布填充您的胸罩，软纱布可以从您的护士那里领取。 请经常更换纱布，确保其始终保持洁净。

乳房切除术胸罩和乳房假体的保险范围

在购买或安装乳房假体或乳房切除术胸罩之前，请联系您的保险公司。 向其询问您的康复和复健的具体承保范围。

并非所有保险计划都一样，但大多数情况下都包括以下内容：

- 每年 2 到 4 件特殊的乳房切除术胸罩（带假体袋）。
- 每 1 到 2 年更换新的假体。

如果您的保险计划承保假体，即可获得报销。 每年都需要医生开具假体处方。

如果您在申请后又决定进行乳房重建，这不会影响您的保险范围。

请访问 www.breastcancer.org/treatment/surgery/reconstruction/prosthetics，了解有关义乳和其他类型假体的更多信息。

康复医学、职业治疗和物理治疗

MSK 康复服务

康复服务

www.msk.org/rehabilitation

癌症和癌症治疗会导致您的身体感到虚弱、僵硬或紧绷。 某些情况下会引发淋巴水肿（肿胀）。 我们的理疗医生（康复医学医生）、职业治疗师 (OT) 和物理治疗师 (PT) 可帮助您恢复正常活动。

- **康复医学医生**负责诊断和治疗影响您运动和活动的相关问题。 他们可以设计并帮助协调您的康复治疗方案，无论是在 MSK 还是在离家更近的地方均可。 请致电 646-888-1929 联系康复医学（物理康复科）以了解更多信息。
- 如果您无法进行日常活动，**职业治疗师 (OT)** 可以为您提供帮助。 例如，他们可以推荐一些工具来帮助简化日常工作。 **物理治疗师 (PT)** 可以教您锻炼身体，帮助您增强力量和灵活性。 请致电 646-888-1900 联系康复治疗以了解更多信息。

我们提供物理治疗 (PT)、职业治疗 (OT) 和淋巴水肿治疗，包括：

- 人工淋巴引流
- 压力治疗
- 皮肤护理
- 运动
- 患者教育
- 服装建议

请向整形外科医生办公室索取物理、职业或淋巴水肿治疗服务清单。 可通过 MSK 获取这类服务，亦可转诊到您家附近的诊所。 如有需要，您的外科医生可以为您开具处方。

皮肤科激光治疗或磨皮治疗

请外科医生将您转诊到 MSK 皮肤科。 皮肤科将决定您是否适合接受激光治疗或磨皮治疗。 在磨皮过程中，外科医生会去除表层皮肤，使其变得光滑。 这有助于改善术后疤痕

和皱纹的外观。

如何处理乳房重建术后的疤痕

疤痕属于身体愈合过程的一部分。 手术结束后，您的切口可能会发红或感觉麻木。 几周后，形成的疤痕可能会感觉变硬、紧绷、凸起或凹凸不平。 随着时间推移，疤痕会变得更柔软、更光滑且不那么红。

术后疤痕将在 12 到 18 个月内愈合。 请与您的医疗保健提供者沟通，并遵照其指示护理您的切口和疤痕。

硅胶膜

外科医生可能会建议您在术后使用硅胶膜。 这是一种覆盖在切口上的硅胶带，有助于改善切口外观。 您可以 www.oleeva.com/product/oleeva-scar-shapes/、当地药店、CVS、Target 或亚马逊网站购买 Oleeva 等品牌的硅胶膜。 请咨询您的外科医生硅胶膜是否适合您。

疤痕按摩

外科医生可能会建议您每天使用 Bio-Oil、维生素 E 油或 Mederma® 进行疤痕按摩。 请访问 www.bio-oil.com/en 购买 Bio-Oil。

支持小组、资源和癌症治疗后的生活

综合医学与健康服务

www.msk.org/integrativemedicine

我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 包括音乐疗法、心智/身体疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽、针灸和医疗按摩。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

营业时间
周一至周五上午 9 点至晚上 8 点。
周六上午 9 点至下午 5 点。

地点
Bendheim 综合医学中心
东 64 大街 205 号（位于第二大道和第三大道之间的 64 大街）
纽约，邮编 NY 10065

Evelyn H. Lauder 乳腺中心
东 66 大街 300 号，第二大道
交汇处 2 楼
纽约，邮编 NY 10065

营养服务

646-888-4880 或 212-639-7312
www.msk.org/nutrition

注册营养师可就如何在乳腺癌治疗期间和治疗后保持健康饮食为您提供建议。 旨在帮助您控制体重和癌症治疗的副作用。 此外，他们还可以解决您在饮食和营养方面的其他问题。

患癌后的生活资源 (RLAC)

646-888-8106
www.msk.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

MSK 的照护不会在治疗后结束。 RLAC 项目设有多项服务，专为已经完成治疗的患者及其家属设计。 这类服务包括研讨会、讲习班、支持小组、治疗后生活咨询以及有关保险和就业问题的帮助。

社工

www.msk.org/social-work
我们的社工可以帮助您、您的家人和朋友应对癌症患者的常见问题。 我们提供多种特殊项目，包括面对面和在线支持小组。 此外，我们还可以帮助解决很多其他问题，如医疗就诊往返交通、临时住所和财务困难。 请向您的护士或整形外科医生办公室咨询转诊事宜。

请访问我们的虚拟项目网站 www.msk.org/vp，了解有关加入在线支持小组的更多信息。

性健康项目

癌症和癌症治疗可能会影响您的性健康。 MSK 的性健康项目可以帮助您在治疗前、治疗期间或治疗后采取行动来解决性健康问题。

女性性医学与女性健康项目

646-888-5076

www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine

我们的女性性医学和女性健康项目旨在帮助正在应对癌症相关性健康问题的患者。 其中包括过早绝经和生育问题。 如需了解更多信息或进行预约，请拨打上面的电话。

男性性医学与生殖医学项目

646-888-6024

www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/male-medicine

我们的男性性医学和生殖医学项目旨在帮助正在应对癌症相关性健康问题的患者，包括勃起功能障碍。 如需了解更多信息或进行预约，请拨打上面的电话。

其他性健康资源

请访问 www.breastcancer.org/managing-life/sexual-health 了解有关乳房重建术后如何管理性生活的更多信息。

乳头和乳晕重建的方式

乳房重建手术后，有多种方法可以进行乳头和乳晕重建。 请与您的外科医生讨论这些选择，以决定哪种最适合您。 外科医生可以在预约时向您展示图片。

3D 乳头和乳晕纹身

关于乳头和乳晕纹身术：您应该了解的信息 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure)

MSK 提供 3D 乳头和乳晕纹身，以帮助重塑您的乳头和乳晕，完成乳房重建。 纹身由受过专门培训并持有纽约市纹身执照的医生助理 (PA) 完成。 如果您没有进行乳头重建，乳头会像普通纹身一样平整。 看起来就像一个天然的乳头。

纹身会随着时间推移而褪色，MSK 还将提供纹身补色。 请访问 *关于乳头和乳晕纹身术：*

您应该了解的信息 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure) 以了解更多信息。

乳头重建

乳头重建 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction)

乳头重建是一种重建乳头的手术。 该手术由外科医生在医生办公室或手术室完成。 乳头重建后约 3 到 4 个月，医生助理将在您的乳晕（即乳头周围的棕色圆圈）上纹身。 请访问 *乳头重建* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction) 以了解更多信息。

乳头和乳晕重建手术

使用皮肤移植进行乳头和乳晕重建 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft)

乳头和乳晕重建手术是为了重建您的乳头和乳晕。 其中一种方法是使用皮肤移植。 皮肤移植是指从供体部位提取组织，然后将其转移到受体部位。 供体部位是指从您身体上提取组织的部位。 受体部位是指需要覆盖的手术部位。

胸部的皮肤用来制作新的乳头。 乳头周围的皮肤移植用来制作新的乳晕。 请访问 *使用皮肤移植进行乳头和乳晕重建* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft) 以了解更多信息。

乳头和乳晕重建的临时选择

部分患者会选择不进行乳头和乳晕重建。目前有几种临时性的选择。 如果您尚未决定重建的类型，或正在等待重建，则以下方法可能会对您有所帮助。

Nipplebacks

www.nipplebacks.com
该网上商店提供临时乳头和乳晕纹身。

Amoena

www.amoena.com/us-en/breast-forms/breast-form-accessories
该网上商店提供成品乳头假体。

Naturally Impressive

www.naturallyimpressive.com
该网上商店提供半定制乳头假体。

Pink Perfect
www.pink-perfect.com
该网上商店提供成品和定制乳头假体。

Feeling Whole Again
www.feelingwholeagain.com
该网上商店提供定制乳头假体。

Just Nips
www.justnipsforall.com
乳头增大器可以让乳头在服装下产生突出的假象。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您在手术后有任何问题或担忧，请致电您的外科医生办公室。

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。

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