



患者及照护者教育

# 隆胸手术后的自我护理

这些信息将有助于您在隆胸手术后进行自我护理。

## 手术后

- 我们会用纱布包扎您的切口（手术切口）。纱布将通过胸罩或透明胶带固定在适当位置。
- 您出院时可能已置入 Jackson-Pratt 引流管（JP 引流管）。这是一种置入胸腔的塑料引流管，用于引流手术中的液体。您的医疗保健提供者将在手术后 1-2 周移除 JP 引流管。
  - 在您回家前，护士会教您如何护理 JP 引流管。他们将为您提供资源 *Jackson-Pratt 引流管的护理* ([www.mskcc.org/chinese/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain](http://www.mskcc.org/chinese/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain))。
- 将为您开具止痛药和抗生素（治疗感染的药物）的处方。
- 如果您需要乘车出行，请在安全带和重建乳房之间放置一个小枕头或毛巾。重建乳房后的皮肤通常很薄，很容易被刮伤。这会导致感染。

## 居家

胸部的护理

如果由胸罩固定纱布

术后 48 小时（2 天）后取下纱布。取下之后，换上新的纱布。每个切口都要这样做。

确保每天至少更换一次纱布。请每天重复此操作，直至下次随访预约。进行随访预约时，医疗保健提供者将告知您何时可以停止该操作。

### **如果由透明胶带固定纱布**

术后 48 小时（2 天）后取下纱布。取下之后，换上新的纱布。每个切口都要这样做。您将不再需要使用胶带。胸罩可以将纱布固定到位。

确保每天至少更换一次纱布。请每天重复此操作，直至下次随访预约。进行随访预约时，医疗保健提供者将告知您何时可以停止该操作。

### **缝合（缝针）**

为了在乳房下方形成自然褶皱，医生会在您的皮肤下缝上缝合线。缝合线看不到。他们会自行溶解，无需取出。

这些缝合线可能会让您感到刺痛或拉扯的感觉，并且可能会很痛。如果有任何疼痛，请服用止痛药。

### **适应植入物**

手术后的前 48 小时：

- 您可能会有轻微发烧。您的体温可能达到 101°F (38.3°C)。
- 重建乳房周围的皮肤可能会变成粉红色或红色。

这些并不属于感染体征。这些体征表明您的身体正在适应植入物。

如有以下情况，请致电您的医生：

- 手术后 48 小时内发红或发烧没有好转。
- 体温高于 101° F (38.3° C)。

## 淋浴

- 术后 48 小时内，请勿淋浴或弄湿纱布。
- 向医疗保健提供者咨询在放置 JP 引流管情况下淋浴的事宜。
- 手术后至少 6 周内避免洗盆浴、热水浴和游泳。
- 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。

## 穿衣

- 手术后六周内，即使在睡觉时也要穿柔软的支撑胸罩。淋浴时可以脱下胸罩。
- 术后 6 周内请勿穿有钢圈的胸罩。如果您想在这之后穿戴有钢圈的文胸，请咨询医生。他们会告诉您是否可以。

## 药物

- 医生会根据需要给您开药来缓解疼痛。
- 医生会给您开抗生素。遵医嘱服用。

## 体力活动限制

手术后您可以立即恢复大多数活动，但应避免以下一些活动：

- 6周内避免进行任何导致胸闷的运动（如俯卧撑）。如果您对此有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。
- 在4到6周内，请勿举起或搬运任何重量超过5磅（约2.3千克）的物体。包括儿童和宠物。
- 开始剧烈运动（如跑步、慢跑或举重）前，请咨询您的医疗保健提供者。

运动时，请穿着柔软且有支撑力的胸罩。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热  $\geq 101^{\circ}\text{F}$  ( $38.3^{\circ}\text{C}$ )
- 乳房部位发红、发热或同时发红、发热
- 乳房疼痛或肿胀加剧
- 颤抖性寒战
- 呼吸困难
- 切口有分泌物或渗出物

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

Caring for Yourself After Your Breast Implant Surgery - Last updated on September 22, 2025

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