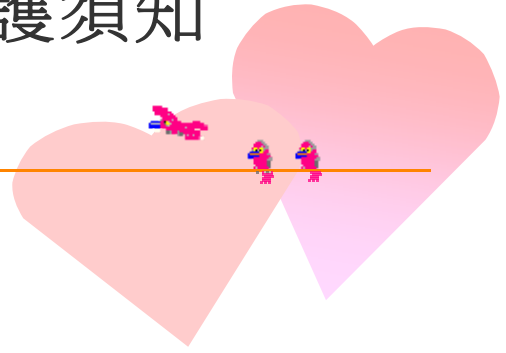


乳癌病患術後照護須知



一、手術後注意事項

1. 多做深呼吸及咳嗽運動

可以幫助您擴張肺部並有效排出痰液，預防肺炎的發生。

2. 傷口支托方式及疼痛處理

手術後我們會以彈性繃帶支托您的傷口，並配合口服或針劑的止痛藥物，減輕傷口的疼痛。

3. 術後翻身活動

手術後避免久躺一個姿勢可以翻身，改善下肢血液循環。可以一手支托傷口減少疼痛不適，另一手拉住床欄來翻身，須避免牽扯引流管，必要時可請護理人員協助。

4. 注意肢體運動

手術後，可作手腳關節的彎曲及伸展運動，腳踝及手腕可作旋轉運動，如此可促進手腳的血液回流更好，避免靜脈血栓的發生。

5. 早期離床重要性

術後早期下床有許多好處，可以促進肺部擴張、腸胃蠕動、傷口癒合以及術後整體的恢復會更好。若醫師有特別要求則配合醫囑下床活動。

二、手術後傷口護理

1. 請選擇寬鬆有前排扣的衣服，以方便醫護人員換藥
2. 手術後傷口會用彈性繃帶加以包紮，傷口不需再更換敷料。術後約 3-5 天換藥，只要保持傷口的清潔與乾燥。
3. 手術後會裝置引流管路，護理人員會記錄流量，及維持引流管的暢通。引流液減少至一定量時，醫師就會考慮拔除。
4. 傷口不能淋濕，上半身只能擦澡，下半身的淋浴及洗頭則可以照常，洗頭時礙於患肢活動受限，最好有人在旁協助
5. 注意傷口是否有紅、腫、熱、痛，腋下是否腫脹，如有此現象，請立即告知醫護人員。

三、手術後術後復建運動：可減少手臂淋巴水腫，並恢復肢體功能

1. 手術後患側肩關節的活動除了應避免上舉、過度外旋及外展。睡臥時不建議躺向患側或趴睡，因為如此容易壓迫傷口而造成傷口疼痛不適
2. 術後 1-5 天，每隔 1-2 小時做手掌、手腕、手肘之屈曲，伸展動作及握拳運動，並抬高患肢。
3. 在引流管移除後則應以運動肩關節為重點，以盡快使肩關節活動恢復正常，最初每日 2-3 次，每次二十分鐘，循序漸進增加次數及份量，以不感覺疼痛為主。



署立台中醫院婦女保健中心 乳房外科製