

乳癌術後照護注意事項

一. 乳癌術後照護注意事項

1. 手術清醒後，請儘早下床活動，並採漸進的方式下床，避免跌倒受傷。
2. 手術後請多做深呼吸及咳嗽活動，以促進肺部擴張，避免呼吸道的合併症。
3. 躺臥時，可使用枕頭墊高患側手臂，保持高於心臟以促進靜脈血及淋巴液回流，減輕手臂水腫。
4. 術後傷口以紗布覆蓋及彈性繃帶包紮，用以加壓傷口，以減少出血及組織液滲出，如果包紮太緊而導致胸悶不適或傷口有滲濕出血狀況，請告知護理人員，由醫師重新固定傷口敷料。
5. 咳嗽或活動時，以手壓住傷口，以減輕因震動造成的疼痛，使用止痛藥物可以幫助減輕傷口疼痛，也可以做深呼吸放鬆心情，以降低疼痛。
6. 手術後傷口會置入引流管，以引流血水及淋巴液，避免血腫或淋巴液的聚集，正常情況下，傷口引流液的顏色會越來越淡，量也會減少。醫護人員會定期觀察傷口引流液的量、顏色及性質，並協助排空引流液。
7. 引流管請保持低於胸部，以利引流。日常活動不須受限，只要活動時將引流管妥善固定，以避免牽扯滑脫。
8. 引流管是以負壓抽吸方式吸引血水，因此引流管必須是真空狀態（壓扁），如果引流管已半滿、鼓起或阻塞，須適時排空，以利引流功能。
9. 引流管通常需保留 7-10 天，請每日紀錄引流管的量，若有兩條，請分開紀錄，以利醫師回診時判斷是否可拔除引流管。

二. 日常生活注意事項

1. 患肢不可抽血、量血壓、打針及針灸。
2. 避免將患肢長時間處於下垂狀態，儘可能常常將患肢抬高。
3. 患肢應避免穿戴緊身衣物、手錶或手飾。
4. 胸罩應鬆緊適度，不宜有鋼絲。
5. 避免用患側背皮包、提重物。
6. 小心保護患側皮膚，避免燒燙傷、蚊蟲咬傷、外傷及皮膚乾裂而引發感染。
7. 若患肢出現發紅、發熱、腫脹及疼痛情形，應儘速就醫。
8. 避免長時間熱水泡浴。
9. 不宜過度勞累，睡眠時可以枕頭抬高手臂，以預防水腫。
10. 保持均衡飲食及愉快心情，不要聽信沒有科學根據的營養建議或偏方。
11. 出院後應繼續行手臂全關節運動（如用手爬牆、轉繩、滑繩等運動）
12. 每月定期自我檢查患側胸部與健側乳房，定期回診檢查，若摸到不正常腫塊、或有乾咳、骨頭酸痛、疲倦、體重減輕等，應立即就醫。