

外科衛教系列(9)-乳房切除手術後護理

一、手術後注意事項

- 手術後 6 小時若無噁心嘔吐問題，依護理師說明則可開始進食。
- 傷口處留有一引流管，注意保持管子通暢，勿牽扯扭折；出院時此管可能仍留置，護理師會教導您或家人如何傾倒引流液及記錄引流量，待返門診時提供醫師做何時拔管的參考。
- 手術傷口保持乾燥，護理師會教導您傷口換藥方法及注意事項。
- 傷口疼痛時、請告知護理師，我們將給予您止痛藥物。

二、出院注意事項

- 保持傷口清潔乾燥，若攜帶引流管返家者，則每日觀察並記錄引流液的量及顏色，引流管拔除後三天才可開始洗澡。
- 夫妻性生活可視身體狀況進行，無任何影響；欲懷孕或服用避孕藥，應請教醫師。
- 請依醫囑按時服藥，勿任意增減劑量或中斷。
- 手術患側避免抽血注射、量血壓，尤其是做腋下淋巴結全廓清除的病人。
- 建議做家事時應戴上手套以保護患肢，避免皮膚產生傷口，若有不正常紅腫或分泌物、手術側肢體不正常腫脹，請馬上回診。
- 手術部位肢體若有麻木感，會逐漸減輕，需一年左右才完全消失。
- 依醫師指示回醫院門診、如有下列情形，請立即回院就醫。
 1. 患側手臂水腫或傷口有發炎現象(紅、腫、熱、痛)時或血腫時。
 2. 發燒，體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，經喝水、休息後仍無法退燒時。
 3. 傷口引流管滑脫。

三、復健運動：(頁尾有 QR CORD 可掃描觀看復健運動影片)

進行淋巴廓清之病人於引流管拔除及無淋巴積液後，經醫師評估後，再開始執行以下復健運動。





外科衛教系列(9)-乳房切除手術後護理

手術當天 手腕幫浦運動 手腕向上、下、及繞 重複3次 	手術當天 手腕幫浦運動 手心及手背 輪流翻轉向上 重複3次 	手術當天 手腕幫浦運動 手肘彎曲、伸直 重複3次 
手術當天-手腕幫浦運動	手術當天-手腕幫浦運動	手術當天-手腕幫浦運動
手術後第1至4天 引流管尚未拔除 向前及向後轉動肩膀 重複3次 	手術後第1至4天 引流管尚未拔除 向上及向下活動肩膀 重複3次 	手術後第1至4天 引流管尚未拔除 肩膀外轉內轉運動 手部提到胃部中央 重複3次 
手術後第 1-4 天 向前及向後轉動肩膀	手術後第 1-4 天 向上及下活動肩膀	手術後第 1-4 天 肩膀外轉內轉運動
手術後第4至6天 引流管尚未拔除 肩膀前屈由45度 增加至90度 重複3次 	引流管拔除後 肩膀拉筋運動 肩胛骨運動 重複3次 	引流管拔除後 肩膀拉筋運動 背後牽拉運動 重複3次 右上肢 
手術後第 4-6 天 肩膀前屈由 45 度增加至 90 度	引流管拔除後 肩胛骨運動	引流管拔除後 背後牽拉運動
引流管拔除後 肩膀拉筋運動 擴胸運動 重複3次 	引流管拔除後 肩膀拉筋運動 正面爬牆運動 重複2至3次 	引流管拔除後 肩膀拉筋運動 側面爬牆運動 重複2至3次 
引流管拔除後 擴胸運動	引流管拔除後 正面爬牆運動	引流管拔除後 側面爬牆運動

