

<乳房術後注意事項>

一、傷口及引流管照護注意事項

- 1 傷口如果局部皮膚癢、敷料滲濕或脫落，請通知護理人員處理。
- 2 傷口有引流球時，醫師會視傷口狀況及引流量，決定移除引流球及換藥時間。
- 3 手術後患側胸部、肩膀、手臂、腋下可能感覺麻木、緊繃、手臂腫脹，如果症狀持續加劇，請告知醫護人員。
- 4 引流球照護
 - 4.1 以固定夾固定引流管，防止引流球移位或滑脫。
 - 4.2 勿壓迫或扭曲引流球，以維持良好的引流功能。
 - 4.3 翻身時檢查引流球接頭是否鬆脫。
 - 4.4 保持引流管於腰部以下，防止逆流。
 - 4.5 如觸碰引流液時應適時洗手。
 - 4.6 如疼痛或周圍滲濕等不適症狀，應通知醫護人員。
 - 4.7 引流球要擠壓至扁平狀以維持負壓引流功能。
 - 4.8 注意引流球銜接處是否牢固，如果脫落應返院或就近醫院處理。

二、運動及減輕腫脹方法

1. 術後即可開始活動。
2. 運動以不造成傷口疼痛為原則，速度要緩慢進行，不要過度用力。
3. 有淋巴清除或重建之患者，手術一個月後，請至復健科門診檢查，若肩部活動角度受限，則需安排復健治療。

三、手術後 3 天內運動方法

1. 患側手部以棉被墊高 30~40 度減輕腫脹。
2. 手部、腕部運動，每小時做屈曲、伸展至少 5 分鐘。
3. 等長運動：每小時至少 5 分鐘。握拳運動：（可以手握毛巾緊握）
4. 深呼吸：每小時至少 10 次。
5. 24小時以後可以執行自我照顧活動：進食、梳頭、刷牙、洗臉。

四、飲食

飲食應多攝取低脂肪性高蛋白食物，如：魚、肉、豆類、蛋、奶等。

低脂肪性食物：

1. 選用瘦肉，瘦肉旁附著之肥肉及皮層（如雞皮、豬皮）應全部去除。
2. 烹調時應多利用蒸、煮、燉、烤、紅燒、涼拌法。
3. 少用油炸法、拌沙拉醬、如需煎炒食物，請用少量植物油。
4. 多補充蔬菜水果。

五、居家照護

1. 腋下淋巴切除手術患者患側禁止任何治療：如量血壓、抽血、打針。禁提重物或將重物懸掛於患側肩膀，預防肢體腫脹。
2. 傷口拆線後，可用紙膠與傷口呈垂直密貼 1~3 天（若紙膠脫落可更換），以增加傷口密合及支持力。
3. 每月繼續執行乳房自我檢查。
4. 避免俯臥入睡。
5. 若引流球未移除，應每日排空並記錄引流量。
6. 出院後應繼續做患側運動。

六、回診情況

- 1 出院後依醫囑定期返院追蹤。
- 2 傷口裂開時。
- 3 患側皮膚或手臂感染情形：
 - 3.1 皮膚或傷口發紅、破皮、發熱。
 - 3.2 傷口異常分泌物。
 - 3.3 患側皮膚或腋下異常或腫脹變硬。
 - 3.4 持續發燒超過 24 小時或體溫超過 38° C。
- 4 若引流球出院未移除，有以下異常狀況應盡速回診：
 - 4.1 顏色改變，例如變混濁或有黃綠、黑、褐等顏色分泌物。
 - 4.2 引流量異常增加或是引流出大量鮮紅色血液。
 - 4.3 若引流量突然減少或無引流量，且有紗布滲濕情況，代表著引流球可能有阻塞的情形及需回診檢查、治療。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號