

# 乳房全切除術後護理指導

## 一、術後護理：

1. 術後可在頸部、頭部墊枕頭及抬高患肢手臂來減輕腫脹。
2. 如有手臂發紅、發熱、腫脹不適的情形，請告知醫護人員。
3. 術後儘早復健（依醫師指示），可幫助肢體血液循環和減少水腫的機會，鼓勵多翻身及儘早下床活動，下床前請先在床上坐起 10 分鐘，感覺不頭暈，再從健側下床。
4. 手術後傷口難免疼痛，可請醫護人員給予止痛針或止痛藥。
5. 手術後傷口如放置引流管，引流傷口血水及分泌物，依醫囑維持壓扁狀（負壓引流），避免拉扯、壓折，醫師會依引流管內引流量而決定移除時間。
6. 術後第 3-5 天換藥，引流管由醫師視情況拔除（引流量減少及引流液顏色由紅變淡黃），出院前如未拔除，則由醫護人員指導換藥及固定方式，並記錄引流量，回診時供醫師參考。
7. 傷口大多不需拆線（如需拆線約 2 週後），拆線後可貼上美容膠**不需換藥**，使傷口美觀並減少疤痕產生。
- 8 飲食上並無特殊禁忌，可多食含蛋白質高的食物。例：魚肉類、蛋白、奶類等。
9. 出院後繼續做復健運動，輕度日常生活工作皆可照做。
10. 未癒合的傷口請保持傷口清潔乾燥、避免碰水，如碰溼請立即以無菌紗布擦乾，並以優碘消毒。

## 二、乳房全切除手術後復健運動（復健時兩手並行活動、避免胸部肌肉萎縮）：

1. 術後 24 小時可下床活動，在床上可做被動運動，如：手臂的彎曲、伸直，每天三次，每單項做十次。
2. 術後第二天可做日常生活，如：自己梳頭、刷牙等。
3. 術後二到三星期做肌肉訓練運動，一天三次，一次十下：  
包括：爬牆運動、轉動鎖繩運動、滑繩運動、舉桿運動。

## 三、手術患側手臂應避免下列情形：

1. 割傷、抓傷、打傷、刺傷、昆蟲咬傷或發炎。
2. 避免提重物、打針、抽血、量血壓。
3. 避免戴環形物，如：手錶、手環，戒子。

## 四、要定期持續進行另一側乳房的「自我檢查或請醫師檢查」，以預防癌症轉

移並能早期發現並治療及控制病情。

五、需定期追蹤檢查，盡快發現復發或轉移現象，第一年每三個月一次，第二至三年每六個月一次，第五年後延長為每年回院追蹤一次。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康