

## 國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

### 隆乳手術術後須知

- 一、術後前三天盡量不要出力，手臂活動角度不宜過大，密切觀察手術傷口有無出血及血腫的情形，保持傷口無菌清潔，第三天後再開始日常活動；第二週開始輕度運動如有氧舞蹈、走路、慢跑、騎自行車及下半身的重量訓練；一個月後即可開始較劇烈運動及上半身的重量訓練
- 二、手術後兩星期內，請勿側臥，雙手臂請勿上舉外展、攀高、舉重防止植入物移位。
- 三、手術後兩星期內請勿穿套頭衣服，避免手往上舉。
- 四、手術後六個月請繼續穿著無鋼圈之內衣。
- 五、隆乳後請注意任何撞擊和尖銳物，以免刺破植入物或變形不適。
- 六、手術兩星期後請按醫師指示之按摩法開始按摩，以使植入物軟化且自然。
- 七、詢問醫師，如狀況允許，可服用維他命 E 4-6 個月以上，以防乳房囊性攣縮。
- 八、如傷口有紅、腫、熱、痛或變形及其他不適請立即返院。
- 九、請依醫師指示返院複診。
- 十、如您有任何疑問，請隨時向護理人員提出諮詢，護理人員將會很樂意的為您服務。