

乳房手術後注意事項之衛生教育指導

✚ 引流管方面

1. 為避免傷口血腫或淋巴液的聚集，手術後傷口範圍較大，醫師會視情況植入引流管。
2. 引流管為真空狀態(壓扁)，若引流管已半滿、鼓起或阻塞，請告知護理師，切勿自行倒除。
3. 切勿壓迫、扭轉、拉扯到引流管，需固定或夾住在衣服上。



✚ 傷口方面

1. 保持傷口敷料清潔乾燥，傷口不可碰到水。
2. 未拆線前應使用擦澡，勿用濕，拆線後才可使用淋浴。
3. 未拆線前建議可貼上「含有棉墊式的防水藻膜」，即可淋浴，但不能泡澡。
4. 貼上「含有棉墊式的防水藻膜」後，不須每日換藥，待棉墊吸附滲濕液超過一半時，再更換新敷料即可。
5. 若感傷口疼痛無法忍受，可告知護理師後依醫囑注射止痛劑。
6. 為避免傷口血腫，傷口處會用彈性繃帶包紮，若活動之後彈性繃帶脫落，請告知護理師。
7. 咳嗽或活動時，以手輕按住傷口，以減輕震動所造成的疼痛；也可以做深呼吸放鬆心情或藉由止痛藥物來減輕疼痛。

✚ 飲食方面

1. 手術後當天請先試喝水，如無噁心嘔吐即可進食。
2. 可多吃高蛋白、Vit C 的食物，例如：蛋、奶、蔬菜水果。

活動方面

1. 手術後第一次如廁過程建議有家屬陪伴、協助。
2. 採漸進式活動下床，避免跌倒。
(先坐在床上→坐於床緣→站起身→無頭暈再活動)。
3. 下床過程中若有感頭暈不適，不要勉強下床，等頭暈症狀緩解之後，再由家屬陪伴下協助下床活動。
4. 若如廁解尿後在廁所感頭暈，立即按廁所緊急叫人鈴尋求協助。

日常生活方面

1. 禁止在手術患側肢體上執行任何治療措施，例如：量血壓、注射、抽血等以免造成創傷而提供感染途徑。
2. 禁止手術患側肢體提重物、戴手錶、裝飾品、碰觸熱物、使用除臭劑、清潔劑等化學刺激物或抓傷昆蟲咬傷等。
3. 勿穿沒有彈性的袖子或過於緊繃的衣服，以免造成患側手臂循環差，而導致水腫發生。