

# 乳房切除術後自我照顧護理指導

101.10 制定

105.03 二修

## 出院後之自我照顧

### 一、 復健運動

出院後復健運動約需維持3~4個月，直到患臂的活動量趨於正常為止，此時你可恢復以前從事的一般日常生活。

### 二、 日常生活的自我照顧

#### (一) 保護患肢的方法

- (1) 洗碗盤時，應戴寬鬆的橡皮套，縫紉時應戴嵌環，以保護手部。
- (2) 每天數次塗擦滋潤性油膏來保護患側手臂皮膚。
- (3) 手臂發紅、發熱或不尋常變硬或腫脹，則需立即找醫生檢查。
- (4) 若須在陽光下曝曬一段時間，應遮蓋保護患側手臂。

(二) 患側手臂應避免刺傷、刮傷、針刺傷、蟲咬、燒傷、手指頭倒刺傷、夾香煙、接近熱爐、提重物或皮包、戴手錶或裝飾品、使用強烈清潔劑、抽血、注射、量血壓、接近多刺植物、在院中掘土、過度日曬等，以免引發感染或淋巴水腫。

(三) 不宜過度操勞，感覺疲勞時，須立即休息，儘可能有充足的睡眠。

(四) 避免穿緊身袖子的衣服以防患側手臂水腫。

(五) 經醫師同意後，即可恢復原來喜愛的運動。

(六) 當傷口癒合後，經醫師許可即可恢復性生活。

(七) 每月做一次乳房自我檢查，患側、健側均要做。

### 三、 皮膚的自我照顧

(一) 傷口大約在手術後二個月便可以完全痊癒，但也有需6~8個月的，依個人狀況而異。平時可以用柔軟毛巾輕穩的擦洗傷口，並小心擦拭，可在傷口痊癒後擦些冷霜、純羊毛脂或鎮痛劑以去除緊縮不適感及止癢。

(二) 傷口癒合後附近部位的感覺可能會減少，且常有麻木感，因部份神經被切斷所造成，不必過分緊張，可以輕拍患部來減輕不適。

### 四、 定期執行乳房自我檢查

(一) 包括健側乳房、兩側腋下及手術側胸部。

(二) 檢查時間

(1) 停經前：為經期開始的第5~7天。

(2) 停經後：每個月固定一天。

(三) 若摸到腫塊請回診檢查。

五、 定期門診追蹤完成其他治療，以及注意患側手臂，若有紅、腫、熱、痛，應隨時與醫師連絡。

\*對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-29829111分機\_\_\_\_\_

板橋院區\_\_\_\_病房，聯絡電話：02-22575151分機\_\_\_\_\_

新北市立聯合醫院護理科 關心您的健康