

乳房重建手術後照護須知

乳癌病人於乳房切除手術後進行乳房自體皮瓣移植重建手術，以改善肢體淋巴迴流與重新恢復乳房的外觀，減少心理衝擊。由於手術後合併症最擔心皮瓣循環不良問題，因此手術後觀察與維持皮瓣循環及注意患側肢體活動是非常重要的。

一、手術後照護注意事項

1. 手術後皮瓣傷口照護

- (1) 胸部與腹部傷口使用人工敷料覆蓋，並放置傷口負壓裝置，傷口負壓裝置可促進傷口癒合及收集滲液，負壓裝置管路避免壓折或不當拉扯，如管路脫落，立刻通知醫護人員；醫師會視您的狀況更換傷口敷料或移除傷口負壓裝置。
- (2) 於胸部皮瓣處會放置血流監測裝置，以監測皮瓣血流，裝置管路避免壓折或不當拉扯，如管路脫落或聲音異常，立刻通知醫護人員。
- (3) 手術後採屈膝臥位（床頭抬高及膝蓋彎曲）（如圖一），以利傷口引流減輕腫脹及放鬆腹部。
- (4) 維持合宜室溫（約 25°C），必要時烤燈或紅外線燈使用，避免皮瓣血循不良。
- (5) 傷口會放引流管，需保持引流管之通暢，避免引流管壓折或不當拉扯，如引流管脫落或傷口滲濕，立刻通知醫護人員；醫師會視您的狀況決定何時可以拔除。
- (6) 護理師每 1~2 小時會觀察皮瓣循環情形，之後會依狀況延長觀察時間。
- (7) 咳嗽、打噴嚏時，必須用雙手壓住腹部避免用力，以防止腹部傷口裂開。
- (8) 術後第 2 天~2 週，患側肩膀避免劇烈活動，以免過度拉扯縫合好之血管，並在醫師指示下做復健活動。
- (9) 重建的乳房會有點腫脹、輕微瘀血，在手術後 1 週開始消退，但若您發現重建部位有異常腫脹、疼痛、滲血，請立即告知醫護人員。



圖一 屈膝臥位

2. 手術後下床時機

- (1) 手術後會放置導尿管引流尿液，醫師會視您的狀況決定何時可以拔除。
- (2) 手術後應臥床休息，每 2 小時翻身 1 次，3~5 日

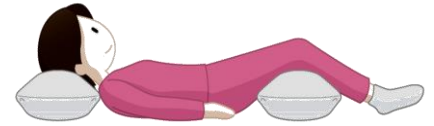


圖二 走路時微彎腰

乳房重建手術後照護須知

後經醫師評估及依您的體力狀況下床活動，可採床旁便盆椅如廁；當第一次下床行走時，頭和身體輕微前傾（如圖二），下床走動時間不宜太久。

- (3)手術後2週內走路時微彎腰（如圖二），直到腰腹部不覺得緊緊的，平躺時可於膝下墊枕頭（如圖三），以維持腹部彎曲姿勢。



圖三 平躺時，膝下墊枕頭

3.手術後疼痛控制與肺部照護

- (1)手術後會依您的需求及醫師指示使用疼痛控制藥物，在疼痛控制藥物使用下，傷口仍有疼痛情形時，請隨時告知醫護人員，避免因疼痛影響呼吸與肺部擴張。
- (2)進行深呼吸運動：用鼻子吸氣嘴巴吐氣方式，用鼻子深吸氣並緩慢的用嘴吐氣，10次／回，一天2~3回，增加肺部擴張，預防肺炎發生。

4.飲食指導

- (1)手術後12小時內採軟質飲食（如：布丁、蒸蛋、粥），之後採一般飲食，以少量多餐方式進食，手術後3~7日可恢復正常飲食；要增加高蛋白（如：魚、蛋、奶類）、高纖維及維他命C（如：蔬菜、水果類）的攝取，以促進傷口癒合及排便順暢。
- (2)避免咖啡因（包含：咖啡、茶葉、可樂、巧克力等），避免血管收縮，影響血液循環。
- (3)禁止抽菸（含電子煙）及二手煙，因為尼古丁會造成血管收縮而影響皮瓣血液循環及傷口癒合。

二、返家後照護注意事項

1.傷口照護：

- (1)胸部與腹部傷口使用人工敷料覆蓋，須保持清潔與乾燥；手術後1週可沐浴。
- (2)多數病人術後無法穿胸罩，須醫生評估才可穿運動型胸罩，然後再改成無鋼圈胸罩。

2.飲食指導：

- (1)充份補充營養，增加高蛋白及維他命C食物攝取，有助於傷口癒合。
- (2)避免咖啡因食物及禁止抽菸（含電子煙）及二手菸。

3.復健運動：

- (1)返家後可走動及散步，不要做費力的家事（例如：手洗衣服、擦地、拖地等），

乳房重建手術後照護須知

不要提或搬重物（重量超過 2kg 的物品，例如：1 瓶 2000ml 的礦泉水），不要抬高手臂高於頭部或做伸展運動，直到醫生說可以執行時才可以做。

(2)腹部在縫合術後可能會有“緊繃感”1~3 個月；約在 4 週後可恢復腹部運動。

(3)建議可以進行患側手掌握拳、放鬆運動（如圖三）及手肘彎曲、伸直運動（如圖四），手肘緩和地彎曲及伸直，但避免過度伸張及運動過量。



圖三 手掌握拳與放鬆運動



圖四 手肘彎曲與伸直運動

(4)手術後 1 週~2 週期間，患側肩膀可以開始稍微做抬高的動作，速度要放慢，動作幅度以感覺不痛的範圍內為準，將可以得到正常的肩膀活動度。

4. 疤痕照護：

(1)手術後第 2 天~2 週期間，可以輕拍腹部傷口改善傷口周圍搔癢感，以降低腹部傷口的敏感度，有效減輕疼痛，並穿著束腹或緊身衣。

(2)手術 3 週後開始按壓疤痕，持續約一年；疤痕處理得當，不只是美觀及功能上的改善，也會因為胸部軟組織柔軟、富彈性，並使呼吸心肺功能得到相當程度的進步。

參考資料

- 李和惠、林麗秋（2020）。生殖系統疾病病人之護理。於胡月娟總校閱，*內外科護理學*（六版，247-265 頁）。華杏。
- 尹裕君、劉芹芳、歐素妃、郭芳里、洪麗真、謝家如（2021）。皮膚系統疾病之護理。於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*（八版，1035-1129 頁）。華杏。
- Pieszko, K., Pieszko, K., Wichtowski, M., Ciesla, S., Lawnicka, A., Jamont, R., Boyd, J. B., Murawa, D. (2023). A randomized study comparing closed-incision negative-pressure wound therapy with standard care in immediate breast reconstruction. *Plastic & Reconstructive Surgery*, 151(6), 1123-1133. <https://dx.doi.org/10.1097/PRS.00000000000010110>
- Klifton, K. M., Milek, D., Gurno, C. F., Seal, S. M., Hultman, C. S., Rosson, G. D., & Cooney, D. S. (2020). Comparison of arterial and venous implantable Doppler postoperative monitoring of free flaps: Systematic review and meta-analysis of diagnostic test accuracy. *Microsurgery*, 40(4), 501-511. <https://doi.org/10.1002/micr.30564>