



患者及照护者教育

# 缩乳手术后的自我护理

本信息介绍了您在缩乳手术后应该如何进行自我护理的相关事宜。

## 关于缩乳手术

缩乳手术，也称为乳房成形术，用于切除乳房的额外脂肪、组织和皮肤。这将有助于提升和重塑乳房，并改善乳头的位置。您可以选择在另一种手术后接受缩乳手术，或者与其他手术同时进行，以帮助乳房达到大小和形状的匹配。

如果您正在接受乳房肿瘤切除术（切除乳房肿瘤的手术），您可以选择在该手术的同时接受整形缩乳手术。此时，您的整形外科医生会在手术过程中改变乳房中残留组织的位置。您可以选择对另一侧乳房进行缩乳手术，使两侧乳房大小更为接近。

手术前，您可能需要接受乳房X光检查。您的医疗保健提供者将为您提供更多相关信息。

手术当天您即可出院回家。请务必确保有一名负责任的照护者接您回家。负责任的照护者必须能够帮助您安全回到家中，并在需要时向您的保健提供者报告任何问题。请务必在手术开始前将此事安排好。您可以乘坐出租车或汽车，但必须有一个负责任的照护者陪同。

## 手术后

### 切口（手术切口）

- 手术后，外科医生将使用可溶解或不可溶解的缝线将切口闭合。
- 如果选用可溶解缝线闭合切口，缝线将自行溶解。因此后续不需要将其取出。
- 如果选用非可溶解缝线闭合切口，您的医疗保健提供者将在您手术后约 2 周将其取出。
- 切口上可能会使用小块手术胶带 (Steri-Strips™)。它们会自行松动和脱落。

- 切口上会有纱布绷带遮覆。胸罩会将纱布绷带固定在适当位置。根据需要（例如，纱布变脏、变湿或有大量引流液时）更换纱布，并在淋浴后更换。

## 引流

- 术后几天内，切口可能会有少量血性引流液溢出。这是正常现象。
- 您可能会看到更多的引流液溢出，尤其是在淋浴后。
- 如果您发现有大量鲜红色血性引流液溢出，或者如果您的乳房在短时间内变硬或肿胀，请在手术胸罩中放置额外的衬垫，并联系您的医疗保健提供者。
- 乳房底部切口汇合处的愈合时间可能比其他位置的切口要长一些。

## Jackson-Pratt® (JP) 引流管

在您离开医院时，体内可能会留置有 JP 引流管。JP 引流管是一个鸡蛋形状的小容器，与您胸部的一个导管相连接。它可以排出手术部位的液体。

如果您使用 JP 引流管，您的医疗保健提供者将向您提供更多相关信息，包括引流管的放置时间。他们还会在您出院回家前教您如何对其进行护理，并为您提供资源 *Jackson-Pratt 引流管的护理* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain))。

## 居家护理

### 淋浴

- 术后前 48 小时（2 天）内，请勿淋浴。术后 48 小时后，您可以全身淋浴或仅进行腰部以下的淋浴。请遵循外科医生的指示淋浴。
- 移除引流管后的前 24-48 小时内请勿淋浴。在移除引流管后 24 至 48 小时，可以淋浴。您的医疗保健提供者会告知您何时可以开始淋浴。
- 当医生允许您淋浴后，您可以每天淋浴一次，以保持切口清洁。
- 淋浴之前，请脱掉手术胸罩，并取下遮盖切口的纱布垫。
- 请首先用背部或手检查水温，因为手术部位的麻木感可能会妨碍您感受温度。

- 请用温水和温和的无香型香皂清洗。轻轻清洁上切口和引流部位，并充分冲洗。
- 请勿将水流直接对准乳房。将水流对准上背部或手臂。让水轻轻流过您的乳房。用干净的毛巾轻拍切口位置。不要擦干。
- 在切口和引流部位完全愈合之前，请勿洗盆浴，因为浸泡可能会增加感染风险。手术后 6-8 周，您可以开始洗盆浴，但洗之前请先咨询您的医生。
- 在切口愈合过程中，在切口附近的任何地方使用除臭剂、乳液或乳膏之前，请咨询您的医疗保健提供者。这通常需要 6 周左右。

## 穿衣注意事项

- 术后 6 周内，即使是在睡眠时，也要佩戴柔软的支撑胸罩，就像护士给您的胸罩一样。淋浴时可以脱下胸罩。
- 在切口愈合过程中，请勿穿带有钢圈的胸罩。

## 药物

- 您将获得止痛药处方，以帮助您管理术后疼痛。
- 麻醉药（手术期间使您入睡的药物）和止痛药会引起便秘（排便比平时少）。有关如何管理便秘的信息，请阅读 [便秘](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation) (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)。

## 体力活动

- 术后 6 周内请勿抬举或推拉重量超过 5-10 磅（2.3-5.4 千克）的物体。在杂货店购物、抱孩子或洗衣服时，也请牢记这一点。
- 术后 6 周内请勿做剧烈运动（如跑步、慢跑或跳跃）。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下任何一种情况，请您联系您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高

- 乳房发红、发热、疼痛或肿胀加剧
- 发冷
- 切口溢出大量鲜红色血性引流液
- 乳房在短时间内变硬或肿胀

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Yourself After Breast Reduction Surgery - Last updated on December 14, 2020  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利