



# 我的恢复计划

## 双侧 DIEP 皮瓣乳房重建

请勾选完成的项目，以跟踪您的进度。

### 手术当天

#### 饮食

- 我已开始饮用流质。
- 我已食用固体食物。

#### 管理疼痛

- 我已服用口服止痛药。
- 我已与护士讨论止痛药的相关事宜。

#### 四处走动

- 我已按照护士的指导说明来使用诱发计。
- 我可以在帮助下移动到椅子上。
- 我可以在帮助下在病区内四处走动。

#### 引流管的护理

- 我已向护士学习如何护理引流管。
- 我已告知护士照护者的姓名，对方将负责在家中护理我的引流管。

#### 为出院做好准备

- 我已与护士讨论我的出院日期。

### 术后天数

#### 管理疼痛

- 我已与护士讨论止痛药的相关事宜。

#### 四处走动

- 我一天大部分时间都坐在椅子上。
- 我每天走动的时间都会有所增加。
- 我已与物理治疗师会面。
- 我已向护士学习如何在家淋浴。

#### 切口的护理

- 我已向护士学习如何护理切口。

#### 引流管的护理

- 我已观看“如何护理 Jackson-Pratt 引流管”  
([www.mskcc.org/jp](http://www.mskcc.org/jp))。
- 我已向护士展示我和我的照护者有能力护理引流管。



#### 为出院做好准备

- 我已安排好出院回家的交通工具。
- 我已与护士一起检查将带回家的用品。

### 出院回家

#### 为出院做好准备

- 我吃了早餐。
- 我和护士一起回顾了出院指示。
- 我和药剂师或护士一起检查了将带回家的药物。
- 我知道自己必须每天服用血液稀释剂药物。

#### 在外科医生确认安全之前，请勿进行以下行为：

- 请勿进行任何对上半身造成压力的活动（如俯卧撑）。
- 请勿进行任何高强度活动（如跑步、跳跃或有氧运动）。
- 请勿举起或搬运任何重量超过 5 磅（约 2.3 千克）的物体。包括宠物和儿童。