我的肿瘤切除术和前哨淋巴结活检

包括术前准备和术后护理

My Lumpectomy and Sentinel Lymph Node Biopsy
(Simplified Chinese)

Sunnybrook
ODETTE CANCER CENTRE

目录

时间表 2

导言 5

如何使用本指南 5

什么是肿瘤切除术？ 5

什么是前哨淋巴结活检？ 5

手术前 7

麻醉前评估 7

种子植入（定位）约诊 9

为手术做好准备 11

珠宝 11

化妆 11

洗澡 12

食物和饮料 12

药物 12

如果你有糖尿病: 13

如果你抽烟： 13

手术日 15

登记 15

前哨淋巴结注射约诊 16

手术室 17

手术后 18

术后护理 19

术后我需要做些什么？ 19

手术后的应对措施 22

术后练习 25

如果你有疑问时该给谁打电话 27

注释 28

新宁医院地图 29

Sunnybrook
ODETTE CANCER CENTRE

肿瘤切除术和前哨淋巴结活检患者的时间表

在你签署手术同意书后的1至2周内

手术前1至2周

手术前1至2天

1

你的外科医生办公室将打电话告诉你：

1. 你的手术日期；
2. 你需要的任何其他约诊的日期和时间。

Nicole Look-Hong博士
416-480-4210

Amanda Roberts博士
416-480-5000，分机3255

Frances Wright博士
416-480-4210

麻醉前诊所将打电话告诉你：

你的电话或医院评估的日期和时间。

2

麻醉前评估：
医院或电话约诊

日期：

时间：

住院内评估约诊的登记地点：

麻醉前诊所
M翼楼1层402室（MG-402）

请参阅第7页了解如何做准备。

3

种子植入（定位）约诊

日期：

时间：

地点：

乳腺影像科，
M翼楼6层205室（M6-205）

乳腺影像科：
416-480-4337

请参阅第8页了解如何做准备。

你的手术前一个工作日

手术前一天或手术当天

4

5

当日手术人员将在上午11点至下午3点之间给你打电话，告诉你什么时候需要到医院登记手术。

前哨淋巴结注射约诊

日期：

时间：

地点：

核医学科*
A翼楼1层21室（AG-21）

*如果约诊的日期与手术是同一天，先在M翼楼1层502室（MG-502）登记。

核医学科：
416-480-4360

请参阅第16页了解如何做准备。

你的手术日

手术之后2至3周

6

7

手术

日期：

时间：

注册地点
（请勾选一**项** ☑ ）：

☐ **MG-502**
（M翼楼1层502室）

☐ **M6-205**
（M翼楼6层205室）

☐ **AG-21**
（A翼楼1层21室）

（新宁医院地图见第29页。）

请参阅第11页至第13页了解如何做准备。

术后约诊结果

日期：

时间：

地点：
乳腺中心M翼楼6层412室
（M6-412）

导言

如何使用本指南

本指南中的信息将帮助你为肿瘤切除术和前哨淋巴结活检术做好准备。它还有关于手术当天会发生什么以及术后护理的信息。

你的外科医生和新宁医院护理人员将与你一起阅读本指南。

我们知道你此时可能很紧张，你会看到很多有关你的健康状况的信息。我们希望这本小册子能帮助你了解你需要为肿瘤切除术和前哨淋巴结活检术做些什么。

第2页至第3页有空格让你记下肿瘤切除术所有约诊的日期和时间。小册子背面有一页供你记笔记。如果你在任何时候有疑问，请咨询你的护理团队成员。

你的医疗记录可以通过MyChart（我的病历）在线访问，该服务向新宁医院患者提供。为了使用MyChart，你需要一个密码，可以在奥德特癌症中心二楼的医疗记录台（T2-212室）领取密码。你也可以通过填写此网页上的表格获取密码：
mychart.ca/pages/registration/onlineregistrationsb.cfm.
MyChart的网站地址是mychart.ca。

本指南的副本可以在新宁医院的网站上找到：sunnybrook.ca/lumpectomy

什么是肿瘤切除术?

肿瘤切除术是指只能去除乳房内的关注区域和周围少量正常乳房组织的手术。健康的乳房组织的其余部分都保留在原位。从乳房取得的组织数量取决于肿块或关注区域的大小。

你的肿瘤切除术可能包括其他程序，例如临时在乳房中放置钛种子和前哨活检。

什么是前哨淋巴结活检？

淋巴结充当身体循环系统中的过滤器，前哨淋巴结是最接近乳房肿瘤的淋巴结。作为你的肿瘤切除术的一部分，外科医生将切除与乳房肿块同一侧腋窝的1至3个前哨淋巴结。

为什么会切除前哨淋巴结？

- 有时癌细胞会离开乳腺肿瘤并扩散到身体的其他部位。
- 其中一些细胞会被淋巴结捕获。
- 外科医生需要取出几个淋巴结进行测试。
- 这些信息有助于医生决定你需要哪些其他治疗方法。

重要提醒：

- **请在麻醉前评估约诊时和手术当天带上这本小册子。**
- **每次到医院时，请携带安大略省健康卡和新宁医院卡。**
- **如果你不懂英语，请带上可以翻译的人。**

手术前

在肿瘤切除术当天之前，你最多可能有3次约诊。

- 第一次约诊是确保你适合和安全地进行手术（这称为麻醉前评估）。
- 一些患者将有定位种子植入乳房的约诊。你的外科医生办公室将确认你是否需要这个约诊。
- 你也可能在手术之前有前哨淋巴结注射约诊。你的外科医生办公室将确认这是否适用于你。请参阅第16页至第17页。

麻醉前评估

在评估期间，护士会询问你的病史、你服用的药物，并会与你谈论你手术后可能有的任何特殊需求。

- 评估可以通过电话或亲自到医院完成。
- 没有其他疾病的患者常常通过电话进行评估。
- 麻醉前诊所会打电话告诉你是通过电话还是亲自到医院进行评估。
- 麻醉前诊所还会告诉你评估约诊的日期和时间。

如果你有电话评估约诊：

- 确保给你的外科医生办公室一个可以在白天与你联系的电话号码。
- 护士会在你约诊时段的前后拨打你的白天电话。请记住，护士可能会由于其他患者而推迟约诊时间。护士可以在你约诊的一小时内随时给你打电话。

如果你有亲自到医院评估的约诊：

- 请在M翼楼1层402室（MG-402）登记。
- 约诊将在麻醉前诊所（MG-223室内）进行，持续2至4个小时。
- 你将见到护士，也可能会见到一位药剂师和医生（麻醉师），当你进行手术时，他们会让你在手术室入睡。
- 在按约赴诊之前，请进食并服用所有常规药物。

我需要为亲自到医院评估携带什么？

- 如果你不懂英语，带一个人做你的翻译会很有帮助。
- 请仅带1名家庭成员或朋友按约赴诊。

请携带：

- ☐ 你的安大略省健康卡。
- ☐ 你的家庭医生的姓名和电话号码。
- ☐ 任何治疗你的疾病的专家的姓名和电话号码。
- ☐ 你所有的药物都装在容器里。这些药物包括药片、吸入器或喷药器、注射剂和眼药水。还要带上你服用的任何草药或维生素。
- ☐ 这本小册子

种子植入（定位）约诊

你的外科医生会告诉你是否需要种子植入（定位）约诊。如果需要，约诊将在手术前1至2天进行。在这次约诊中，将在你的乳房异常组织附近植入一个小的定位种子。种子大约有一粒米那么大，会发出放射性信号。在你的肿块切除手术中，外科医生将使用一个特殊的探针，可以找到来自种子的信号。这有助于外科医生找到异常的乳房组织。了解肿块的确切位置将意味着减少需要去除的乳房组织。

我该去哪里植入种子?

- 你将接到你的外科医生办公室的电话，告诉你种子植入约诊的日期和时间。
- 约诊将在新宁医院的乳腺影像科进行。地点在M翼楼6层205室。（乘坐M翼的电梯到达6层，然后左转到乳腺中心的M6-205室。）

种子植入过程中会发生什么?

- 放射科医生和技术专家将进行手术。
- 用局部麻醉剂使你的乳房失去感觉。开始时你可能会感到轻微的灼热。在手术的其它时间，乳房会感到麻木。
- 乳房X光检查和超声波成像被用来定位你乳房中的肿块。
- 用一根针将种子植入异常乳房组织旁边。
- 乳房X光检查或超声波图像将确保种子植入位置正确。
- 如果需要，技术人员可以在针刺部位贴上粘性的纸皮带(称为无菌伤口封闭条)或绷带。
- 无菌伤口封闭条不需要你护理。

什么时候可以移除种子?

- 外科医生在你的肿瘤切除手术期间取出种子。

为手术做好准备

什么时候能确认我的肿瘤切除手术的日期和时间?

- 你的外科医生的行政助理将在你签署手术同意书后的1至2周内给你安排手术日期。如果到那时你还没有收到我们的通知，请打电话。（电话号码见第25页。）
- 请注意，在手术1至2周前得到外科医生的行政助理确认之前，所有手术日期都是暂定的。
- 当日手术科将在手术前一天上午11点至下午3点之间给你打电话，告诉你需要在什么时间到达医院进行手术登记。请确保医院有可以联系到你的电话号码。
- 对于周一的手术，你会在周五接到电话。
- 你的登记时间可能早至早上6点。
- 如果你在手术前几天有感冒、发烧或任何种类的疾病，请告诉你的外科医生办公室。你的手术日期可能需要改变。

Ü 你需要为手术做哪些准备

珠宝

来医院之前摘下所有珠宝（包括婚戒）和所有身体穿刺饰品。如果你不能取下戒指，它们将在手术前被剪断。

未摘掉的珠宝可能会造成伤害，包括：

- 设备造成的烧伤
- 手指和脚趾肿胀和血液循环受阻
- 嘴巴饰品导致窒息或其他伤害
- 感染
- 珠宝附近皮肤撕裂
- 对医院工作人员造成伤害的风险

例外：应该佩戴医疗报警手镯

化妆

- 卸下所有的化妆。从手指和脚趾上清除所有的指甲油。
- 有些手术设备通过指甲油无法正常工作。
- 不要在手术当天使用香水、古龙水、香薰霜、润肤露、除臭剂或头发产品。
  新宁医院是一家无香水的医院。

洗澡

- 你可以在手术当天早晨洗澡和洗头发。
- 不要在你的手术部位剃毛，如腋窝。
- 不要在手术当天使用除臭剂、滑石粉或婴儿粉。

食物和饮料

- 不要在手术前一晚午夜12点之后吃任何食物。
- 不要在午夜之后喝牛奶、橙汁（或任何带果肉的果汁）或酒精。
- 不要在午夜之后喝任何透明的肉汤，例如鸡汤。
  脂肪含量可能会干扰麻醉剂。因此，你的手术可能会推迟或延期。
- 做手术2小时前，你最多可以喝300毫升（1杯）的透明液体，例如水、透明果汁（苹果汁、蔓越莓汁或佳得乐）。

药物

- 不要在手术前5至7天服用乙酰水杨酸（阿司匹林），或血液稀释剂（华法林、香豆素）的药物。
- 不要在手术前14天服用任何草药或顺势疗法药物。它们可能会在你手术期间造成出血问题。
- 在手术当天带上这本说明手册，以便护士知道你服用了哪种药物。

在手术前停止服用这些药物：

药物名称：

- _____
- _____
- _____

最后一次服药的日期：_____

你的医生希望你在早上去医院之前喝几口水来服用这些药物:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

如果你有糖尿病:

- 不要在手术当天注射任何胰岛素或口服糖尿病药物。
- 检查你的血糖，如果你的血糖低，喝一小杯透明的苹果汁。
- 如果你在手术后的同一天回家，并且服用胰岛素，在你离开医院之前，你将见到专门研究糖尿病的执业护士。执业护士会告诉你回家后如何继续用药。

如果你抽烟：

吸烟或吸食尼古丁会影响你的愈合，并使手术后感染的机会更高。

戒烟提示：

- 尽量在手术前停止吸烟，或少吸烟。
- **不要**在手术当天吸烟或吸食任何烟草产品或娱乐性药物。
- 如果你想戒烟或者在手术后出现戒断症状需要帮助，请咨询你的医生或护士。
- 你可以在新宁医院的网站上找到关于戒烟的信息：**sunnybrook.ca/quitsmoking**.

手术日

请在手术当天随身携带这本小册子。在进入手术室之前，手术可能需要执行以下几个步骤：

- **登记**
- **预约前哨淋巴结注射（如果在手术前一天还没有做）**
- **种子植入（如果此前还没有做）**

登记

我在哪里登记?

- 当你到达医院时，在你的外科医生的行政助理提供给你的地点登记。
- 注册地点包括：
  1. 手术服务登记台：地点是M翼楼1层502室（MG-502)
  2. 乳腺影像科：M翼楼6层205室（M6-205）
  3. 核医学科：地点是A翼楼1层21室（AG-21）
- 带上你的安大略省健康卡。
- 手术期间，会给你一个储物柜来存放你的衣物，比如眼镜。

请不要携带：

- 钱
- 珠宝
- 手机、iPad或其他电子设备

如果它们丢失或被盗，医院不承担责任。

手术当天有多少家人或朋友可以跟我一起来?

- 请只带一个人陪你去医院。你的同伴将被要求留在等候室，直到你准备好手术。然后这个人可以陪着你，直到你被叫去做手术。
- 在手术过程中，你的家人或朋友可以在MG-502室等候。

备注：

极少情况下会因为其他人的紧急手术而取消你的手术。如果这种情况发生在你身上，你的外科医生办公室会与你联系，并尽快为你安排新的手术日期。

前哨淋巴结注射约诊

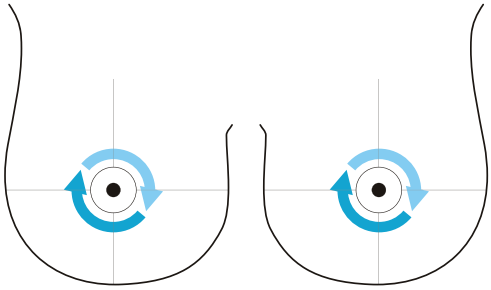
作为你的肿瘤切除术的一部分，外科医生将切除与乳房肿块同一侧腋窝的前哨淋巴结。手术前需要对淋巴结进行特殊识别。这种识别称为前哨淋巴结注射。注射是在核医学科进行的。该科位于A翼楼1层21室（AG-21）。当你在A翼楼1层502室(MG-502)的手术服务登记处办理入住手续时，你将获得一张显示位置的地图。约诊的时间可能长达1小时。

前哨淋巴结注射过程中会发生什么？

- 前哨淋巴结是经过特殊识别的，因此外科医生可以找到它们。
- 这是通过向乳房注射少量放射性示踪剂来完成的。
- 示踪剂会到达前哨淋巴结。
- 示踪剂释放的辐射量非常少。它不会伤害你。

我该如何为注射做好准备？

- 注射是在乳头附近的皮肤上进行的，可能会有刺痛感。
- 你可能想使用恩纳乳膏（EMLA cream）或泰诺（对乙酰氨基酚）来帮助减轻任何疼痛或不适。
- 你可以在药房购买这种乳膏。你不需要处方。
- 约诊1小时前，将乳膏涂在乳晕（乳头的深色区域）外需要手术的乳房上。t
- 你可以在注射30分钟前服用一些泰诺（对乙酰氨基酚）（如果你对泰诺过敏，不要服用泰诺）。
- 请不要服用阿司匹林（乙酰水杨酸或 ASA），因为它可能会增加手术出血量。



如图中的箭头所示，将恩纳乳膏涂抹在乳晕周围需要手术的乳房上。

备注：

有些患者在乳房切除术前一天预约了前哨淋巴结注射。你的外科医生办公室将与你确认你的约诊何时进行。

- 如果你是这些患者之一，请在约诊时间直接前往AG-21室的核医学科。确保带上安大略省健康卡和新宁医院卡。
- 约诊的时间可能长达1小时。之后你会回家。
- 第二天你将回到医院进行乳房切除手术和前哨淋巴结的切除。
- 当你在手术当天去医院时，请在手术服务登记台登记。地点是M翼楼1层502室（MG-502）。

手术室

一旦你完成所有的手术前约诊，你将被带到当日手术室。护士将完成最后的检查，然后将在你手中开始静脉注射。当外科医生准备好后，你将被带进手术室。

在我的手术过程中会发生什么？

- 将用全身麻醉剂让你进入睡眠。使你睡觉的药物将通过静脉注射针给予。
- 将在你的喉咙里放一根管子来帮助你呼吸。
- 将在需要取出的部位做一个小切口。然后外科医生将切除肿块，以及它周围的一些正常乳房组织。
- 一些前哨淋巴结也将被切除。这被称为前哨淋巴结活检。
- 为了找到节点，外科医生将使用探针来定位手术前注射的放射性示踪剂。
- 外科医生也可能使用一种蓝色染料来寻找前哨淋巴结。这个过程是在手术室里进行的，此时你正在全身麻醉下睡觉。
- 外科医生用针头将蓝色染料注入乳房。染料会到达附近的前哨淋巴结，帮助外科医生更清楚地看到它们。
- 所有取出的组织都将被送到实验室，由病理学家（医生）检查。
- 切口用溶解针线缝合。
- 纸质皮肤胶带（称为无菌伤口封闭条）通常被贴在伤口上。
- 然后将敷料或绷带贴在皮肤胶带上。

手术后

手术完成后会发生什么?

- 你将被带到恢复室。
- 当你醒来时，你将被送回同日手术室（MG-601室）。
- 护士会打电话给你的家人或朋友来探视你。
- 你将继续休息和恢复。护士们将开始让你准备好回家。

备注：

你必须有一个负责任的成年人来接你回家。由于麻醉药和止痛药的持久效果，你在手术后24小时内开车是危险的。

术后护理

手术后我会感觉如何？

- 你可能会因为手术中插有呼吸管而感到喉咙痛。
- 你可能会因为手术期间和手术后服用的药物而感到胃部不适和疲劳。
- 你可能还会感到困倦。

术后我需要做些什么？

深呼吸和咳嗽：

尽快进行深呼吸练习，以帮助你的肺部在术后恢复。最好在坐在椅子上时做这些练习。也可以躺在床上做这些练习。

- 通过鼻子慢慢深呼吸，像气球一样充满胸部和胃部。
- 尽量屏住呼吸1到2秒钟。
- 慢慢从嘴里呼气，就像吹生日蜡烛一样。
- 重复5次。
- 最后一次呼吸后，咳嗽以尝试清除肺部的痰或粘液。
- 在术后的头48小时内，每天进行4至5次深呼吸练习。

运动

- 手术后你应该尽快活动手臂。
- 不要将你的双抱于胸前。
- 在手术后的前4至6周内：
  - 不要举起超过10磅的东西。
  - 不要用患臂大力推拉或做重复性运动。
- 本手册的第25页显示了你需要在手术24小时后开始做的练习。

我能做些什么来缓解手术造成的疼痛呢?

- 在手术后，离开医院之前，你将拿到止痛药的处方。请按照医疗团队的医嘱服用止痛药。
- 你也可以使用泰诺（对乙酰氨基酚）特强。
- 除了泰诺之外，你还可以服用Advil（布洛芬）。
- 如果你对泰诺或 Advil过敏，则不要服用它们。
- 如果你的医生已经开过 Percocet（羟考酮）或泰诺3的处方，则不要服用泰诺特强。

我该如何护理我的手术切口?

- 将外面的绷带保留48小时。然后你可以把它拆掉。
- 切口上贴着称为无菌伤口封闭条的粘性纸胶带。
- 术后10天内，请将这些无菌伤口封闭条留在原处。
- 10天后，你可以在淋浴时摘下无菌伤口封闭条（水使它们更容易摘除）。它们可能会在10天之前自行脱落。许多病人都会发生这种情况，不需要担心。
- 在切口的末端可能有一个缝线。你的外科医生可以在你的复诊时将其拆除。
- 绷带或无菌伤口封闭条上有少量血液是正常的。
- 戴一件支撑性好的胸罩（白天和晚上）。这将有助于减轻疼痛和肿胀。

蓝色染料可能会有什么副作用?

- 如果你的医生用蓝色染料来寻找你的前哨淋巴结，你可能会看到一些副作用。
- 有些人可能对染料有过敏反应。这种情况非常罕见，在注射的病人中，发生率不到1%。如果发生这种反应，它将在手术中发生。
- 蓝色染料被吸收到血液中。它会通过你的肾脏和尿液排出身外。
- 手术后24至48小时内尿液可能呈现蓝色或绿色。你的尿液将恢复正常的颜色。
- 蓝色染料也可能会导致皮肤改变颜色，特别是在注射部位周围。你的乳房将恢复正常的颜色。
- 如果你的脸或身体由于染料而看起来也有点蓝色或灰色，不要感到惊讶。这种影响将在24至48小时内消失。
- 喝水将有助于通过你的肾脏和尿液将染料冲走。

我听见乳房里有晃动的声音。这是正常的吗?

- 有时在乳房切除手术后，乳房组织被切除的地方会有液体聚集。液体的聚集（称为血清肿）是身体治愈该区域的一个正常过程。你可能会“听见”液体。听起来可能像是“晃动”的噪音。这个是正常的。
- 如果该部位肿得厉害而且很疼，则在周一至周五上午9点至下午4点之间打电话给乳腺科护士。要拨打的电话号码是416-480-5000。这不是紧急情况。有些液体可能会被排出，这可能会让你感觉好些。

什么是淋巴水肿?

- 淋巴水肿是由手臂和胸部积液引起的肿胀。
- 在前哨淋巴结活检后，发生淋巴水肿的几率很小。风险为2-3%。这意味着每100名进行前哨活检的患者中只有2人或3人会患淋巴水肿。
- 这种类型的肿胀可能在术后数月或数年后出现。
- 淋巴水肿的迹象包括手术一侧的手臂或胸部感觉肿胀、沉重、疼痛或刺痛。

帮助降低淋巴水肿风险的提示:

- 如果你出现不消退的肿胀，请告诉你的医疗团队。
- 保持健康的体重。肥胖是一个风险因素。
- 尽量避免在你做过手术的那一侧进行血液检查（抽血）。
- 保护好你做手术的一侧的皮肤。 在割伤、抓伤和虫咬处涂抹抗生素软膏。

如果遇到问题，我应该何时寻求医疗帮助？

如果你有以下任何症状，而且是在星期一至星期五的上午9时至下午4时之间。周一至周五，请拨打乳房护理团队的电话416-480-5000。如果症状发生在这些时间段之外，请可拨打416-480-4244，联系普外科值班的住院医师，或前往最近的急诊科。

- 你的切口变红、肿胀或触摸起来非常柔软。你可能有感染，需要用抗生素治疗。
- 你的体温达到摄氏38度或华氏100度或更高，持续超过24小时。你可能有感染，需要用抗生素治疗。

如果在手术后72小时内:

- ➢ 你的手术部位大量出血。“大量”意味着绷带完全浸湿。
- ➢ 打电话给你的外科医生办公室。或者，如果你无法与外科医生办公室取得联系，可拨打416-480-4244，联系普外科值班的住院医师。

手术后有什么我不能做的吗?

- 不要在手术后24小时内驾驶机动车，因为麻醉剂的药物作用可能会造成危险。
- 不要在服用处方止痛药时开车，因为药物可能会影响你安全驾驶的能力。
- 不要在服用处方止痛药时喝酒，因为两者同时服用会有危险。
- 不要在手术后3周内提起重量超过10磅的东西，因为这可能会损坏切口。
- 不要在手术后3周内做重复性肩部运动，因为它们可能会损坏切口。重复性肩膀运动包括熨烫、清扫、长时间拖地。

我什么时候可以洗澡?

- 你可以在外部敷料揭下后进行淋浴，通常需要两天时间。
- 不要浸泡或擦洗切口。
- 不要在切口完全治愈之前，在切口上使用肥皂、乳霜或洗液。
- 用干净的毛巾轻轻拍干该区域。

我什么时候可以开始我的正常活动?

- 不要在手术后1个月内提起重量超过10 磅（4.5千克）的任何东西。
- 你可以在手术1至2天后进行大部分正常活动，但不能用与手术同侧的手臂提重物或做重复性动作。
- 当你感到饥饿的时候，你可以恢复正常的饮食。手术后没有特殊的饮食。

我什么时候能回去工作?

- 在做包括前哨淋巴结活检在内的肿瘤切除术6至8周后，你可以返回工作。

如果我便秘了该怎么办?

手术后你可能会出现便秘。便秘可能是由于手术中让你入睡的药物、服用某些止痛药、饮食改变和/或身体活动减少造成的。

如果你在排便时遇到困难，以下内容可能会有所帮助:

- 术后喝大量的液体。
- 使用诸如番泻叶（Senokot）这样的泻药，它刺激肠道，使其运动。药房提供番泻叶。根据需要，每天服用1至2片番泻叶片剂。
- 吃吃梅干或喝西梅汁。

如果这些东西没有帮助，请拨打护理电话416-480-5000

手术后的应对措施

我将如何在情感上应对?

- 你的情绪恢复与身体恢复同样重要。
- 你可能有恐惧、悲伤或愤怒的感觉。
- 向家人和朋友寻求帮助。
- 你可能希望与乳腺癌计划的肿瘤科护士交谈。
- 请随意提问，以帮助你了解你的诊断、治疗和决策。
- 你也可以拨打416-480-4623联系患者和家庭支持计划，或者要求肿瘤科护士为你转介。

我能得到什么帮助?

新宁奥德特癌症中心（Sunnybrook Odette Cancer Centre）

有关患者和家庭支持计划，请拨打416-480-4623以找到:

- 社工
- 药品报销专家（帮助患者寻找安大略省药物福利计划未涵盖的药物的支付办法）
- 心理学家
- 精神病医生（需要医生的转诊才能去看精神病医生）
- 营养师
- PYNK计划（针对40岁以下患有乳腺癌的女性）
- PEARL（患者教育和资源学习中心）416-480-5000，分机4534

新宁医院其他重要的联系人:

- 职业治疗师
  416-480-6100，分机5335
- 物理治疗师
  416-480-6100，分机80541

社区资源

向团队咨询有关这些计划的更多信息:

- 加拿大癌症协会的同行支持计划
- Wellspring网络
- “看着不错，感觉更好”计划
- 吉尔达的俱乐部
- 多伦多康复研究所（Rumsey院址）的健康、运动、积极生活和治疗性生活方式计划

术后练习

- **正常使用你的手臂很重要。如果你在手术后很难移动手臂，你的医生可以将你转诊给乳房中心的物理治疗师。**
- **手术一天后开始以下练习。练习应该每天进行3次，直到手臂充分运动。**
- **如果疼痛阻止你进行锻炼，请在运动30分钟前使用止痛药。**
- **锻炼时感到轻微的拉伸是正常的，但你不应该感到剧烈的疼痛。**

❶ 坐下或站立
❷ 以拇指为主导，抬起你的手臂
❸ 重复10次

❶ 坐下或站立
❷ 以拇指为主导，侧身抬起你的手臂
❸ 重复10次

❶ 坐下或站立
❷ 向前和向后滚动你的肩膀
❸ 在两个方向上重复10次

❶ 坐着，背部挺直，双脚紧贴地面
❷ 将你的肩胛骨并拢，同时将你的掌心向前
❸ 保持5秒钟，重复5次

本指南中的练习是根据加拿大癌症协会2015年版《乳房手术后的练习》小册子改编的。

如果你有疑问时该给谁打电话

如果你对手术日期、麻醉前评估或你的术后约诊有疑问，请致电你的外科医生办公室。

- Look-Hong博士办公室的电话：416-480-4210
- Roberts博士的办公室，请致电：416-480-5000，分机3255
- Wright博士办公室的电话：416-480-4210

如果你对手术或术后护理有疑问，请致电416-480-5000。

有关新宁医院乳腺癌手术的更多信息，请访问sunnybrook.ca/breastcancersurgery。

注释

Sunnybrook Health Sciences Centre
（新宁医院）

你的约诊地点：

1 AG-21
2 MG-223
3 MG-402
4 MG-502

这张地图上没有显示**M6-205**。
来访路线见第8页。

To Lawrence Ave.
Wellspring
Dorothy Macham Home
Veterans Centre
Garage 2
George Hees Wing
Kilgour Wing
Bayview Avenue
Cenotaph
Raab Blvd.
Valet Parking
Garage 1
Main Entrance
Chapel
To Sunnybrook Park
Blythwood Rd.
Odette Cancer Centre
To Eglinton Ave.
Crèche
Garage 3
Heliport

Main Entrance
Patient/Visitor Parking
TTC Bus Stop
Pathways
Crosswalk
Ambulance Pick-up/Drop-off
Connecting Corridor
Main Corridor
Staff Parking Lot
Accessible Parking and Corridors
Wheel-Trans Pick-up/Drop-off
Wheelchair Accessible Wing Entrance
Passenger Pick-up/Drop-off
Lot with Accessible Parking

Odette Cancer Centre（奥黛特癌症中心）

2075 Bayview Avenue
Toronto, Ontario M4N 3M5

sunnybrook.ca/odette

PR 60761 (2022/03/29)