



我的乳房切除术 和腋窝淋巴结 清扫术

包括术前准备和术后护理

My Mastectomy Surgery and Axillary Lymph
Node Dissection (Simplified Chinese)

目录

时间表	2
导言	5
如何使用本指南	5
什么是乳房切除术?	5
什么是腋窝淋巴结清扫术?	5
乳腺癌手术教育课	6
手术前	7
麻醉前评估	7
为手术做好准备	9
珠宝	9
化妆	9
洗澡	10
食物和饮料	10
药物	10
如果你有糖尿病:	11
如果你抽烟:	11
手术日	13
登记	13
手术室	14
手术后	14
术后护理	17
引流管护理	21
手术后可能的其他问题	25
回归日常活动	27
乳房假体、重建和治疗	29
术后练习	31
手术后的应对措施	36
如果你有疑问时该给谁打电话	37
注释	38

乳房切除术和腋窝淋巴结清扫术患者的时间表

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周

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. 乳腺癌手术教育课日期；
3. 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

乳腺癌手术教育课：

日期：

时间：

课堂的地点：

- 乳腺中心
M翼楼6层412室
(M6-412)
- 虚拟教学

3

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)

详情请参阅第6页。

请参阅第7页了解如何做准备。

请参阅第39页上的新宁医院地图，
了解约诊的地点。



你的手术前一个工作日

你的手术日

手术之后2至3周



4

5

6



手术

术后约诊结果

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。

日期：

时间：

登记地点：

手术服务科登记台
M翼楼1层502室
(MG-502)

日期：

时间：

地点：

乳腺中心
M翼楼6层412室
(M6-412)

请参阅第9页至第11页
了解如何做准备。





如何使用本指南

本指南中的信息将帮助你为乳房切除术和腋窝淋巴结清扫术做好准备。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乳房切除术和腋窝淋巴结清扫术做些什么。

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/mastectomy**

什么是乳房切除术？

乳房切除术是一种切除所有乳房组织的手术。通常也会被切除乳头。不会切除肌肉。可以同时切除腋窝区域的淋巴结。

什么是腋窝淋巴结清扫术？

淋巴结充当人体循环系统中的过滤器。有时癌细胞会离开乳腺肿瘤并扩散到身体的其他部位。其中一些细胞会被腋窝的淋巴结捕获。

- 作为乳房切除术的一部分，外科医生将从腋窝区域切除所有淋巴结。这手术被称为腋窝淋巴结清扫术。
- 如果正在进行腋窝清扫术，那么你已经做了活检（通常在放射科），以显示癌症已经扩散到淋巴结。
- 外科医生切除淋巴结后，这些淋巴结将被送到实验室进行测试。这些信息有助于决定你需要哪些其他治疗方法。

乳腺癌手术教育课

本课程将帮助你了解乳腺癌手术后会发生什么以及如何安排你的护理。你的外科医生强烈建议你上课。

- 这个课程可以在网上读。
- 如果去教室上，课程将于每周二上午10:30至上午11:30举行，地点在M翼楼6层412室（M6-412）乳腺中心。
- 你的外科医生办公室将为你提供上课的日期。它可能会安排在麻醉前评估约诊的同一天。
- 你将见到参与你手术后护理的团队成员，并有机会提问。
- 你将观摩引流管管理方法。引流管是一个用于从手术切口收集液体的装置。
- 你将观摩并学做重要的术后练习。

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。



在你进行乳房切除术之前，你将安排一次约诊，以确保你适合并可以安全地进行手术。这称为麻醉前评估。



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：

- 确保给医院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
- 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



为手术做好准备

什么时候能确认我的乳房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37页。)
- 请注意，有时你的手术日期可能会改变。
- 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。

➔ 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**剃除你的手术部位，如腋窝。
- **不要**在手术当天使用润肤露、头发产品、滑石粉、婴儿粉或除臭剂。

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。

戒烟辅助工具：

- 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.



请在手术当天随身携带这本小册子。



登记

我在哪里登记？

- 当你到医院时，请在手术服务登记台登记。地点是M翼楼1层502室（MG-502）。
- 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



请标注你的姓名和联系信息：

- 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。



手术室

一旦你完成登记，你将被带到同日手术室。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在睡眠中呼吸。
- 切开一个切口并切除整个乳房。所有淋巴结也将从腋窝区域切除。
- 所有取出的组织都将被送到实验室，由病理学家（医生）检查。
- 直到最终结果完成后才知道除去淋巴结的数量以及其中是否有癌症。这些信息可能需要两到三周的时间才能提供。
- 放置一个或多个引流管以排出该区域的液体。
- 切割区域（切口）用溶解的针线封闭，并用称为无菌伤口封闭条的纸胶带覆盖。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？

- 手术完成后，你将被带到麻醉后护理室（PACU），这也被称为康复室。
- 当你醒来时，你将被送回同日手术室（MG-601室）。
- 大多数患者在做手术的同一天回家。
- 将安置1或2根引流管。在手术前课程中，我们将向你提供引流管护理方法的说明。在你回家之前，你的护士将与你一起查看说明。
- 护士会打电话给你的家人或朋友来探视你。
- 手术小组将在你离开医院之前给你开止痛药的处方。
- 你的外科医生办公室将为你安排护理，以帮助你在家里或社区诊所进行引流管护理。
- 你将继续休息和恢复。护士们将开始让你准备好回家。
- 癌症中心的一名护士将在手术后的下一个工作日给你打电话。
- 如果你住在医院过夜，职业治疗师、物理治疗师和手术小组将在早上看你。护士将与你一起审查引流管说明。

术后我需要做什么？

深呼吸和咳嗽：

- ☑ 尽快进行深呼吸练习，以便手术后保持肺部的通畅。
- ☑ 在手术后的头48小时内，在白天清醒的情况下做10次深呼吸。
- ☑ 进行深呼吸后，尝试咳嗽两到三次。
- ☑ 手术后咳出一点痰（粘稠的粘液或痰）是常见的。

运动：

- ☑ 你应该在手术后不久移动手臂。
- ☒ 不要用把你的手臂放在胸部。



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。
- 你的手术部位可能会有一些瘀伤和压痛。
- 你可能在乳房切除术的切口处、腋下和手臂背面有麻木感。
- 紧张、沉重、刺痛或灼热的感觉也很常见。轻轻揉搓和敲击该区域可以帮助摆脱这些感觉。



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：

- 你应该在手术后不久移动手臂。
- **不要**把你的手臂放在胸部。
- 在手术后的前4至6周内：
 - **不要**举起超过10磅的东西。
 - **不要**用患臂进行任何大力推动、拉动或重复性运动。
- 在术前乳腺癌手术教育课上，物理治疗师将向你展示术后24小时需要开始的练习。这些练习见本小册子的第31页至第35页。

手术后我会贴绷带吗？

- 你的切口下将有可溶性的缝线和伤口上将盖上几条薄手术胶带。这些被称为无菌伤口封闭条。
- 然后，切口上将盖上一块大纱布敷料。引流管处将敷上另一块较小的敷料。你的胸部也可以包裹起来。
- **不要**在术后48小时内或在护士在家或在医疗诊所第一次见到你之前取下你的绷带。
- **不要**在手术后大约10天内取下细条状的手术胶带。
- 在你的康复期间，你的外科医生还可能在你的胸部缠上一条张力绷带。这可以在术后48小时内拆掉。

我在手术后会痛吗？

- 术后你可能会有一些轻微的疼痛或不适。
- 在离开医院之前，你将拿到止痛药的处方。
- 请务必尽快购买疼痛药，以便在需要时可以获得它。
- 完全按照指示服用止痛药，这样你就可以控制疼痛。
- 如果你服药后仍然有疼痛，或者你对止痛药有疑虑，请拨打416-480-5000联系乳房护理团队。

那我的其他药物（药片）怎么样？

- 除非你的外科医生告诉你不要这样做，否则手术后重新启动常规药物。
- 如果你通常服用阿司匹林或血液稀释剂（例如香豆素），请询问你的外科医生你手术后什么时候可以开始服用这些药物。
- 如果你对其他常规药物有任何疑问，请联系你的家庭医生。

如果我便秘了该怎么办？

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、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。
- 吃梅干或喝西梅汁。

如果这些东西没有帮助，请致电416-480-5000并要求与乳房小组的护士交谈。

如果遇到问题，我应该何时寻求医疗帮助？

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。
- 或者，你的引流管里有很多非常血腥的引流物（8小时内需要排空3次）。

打电话给你的外科医生办公室。（电话号码见第37页。）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。

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。

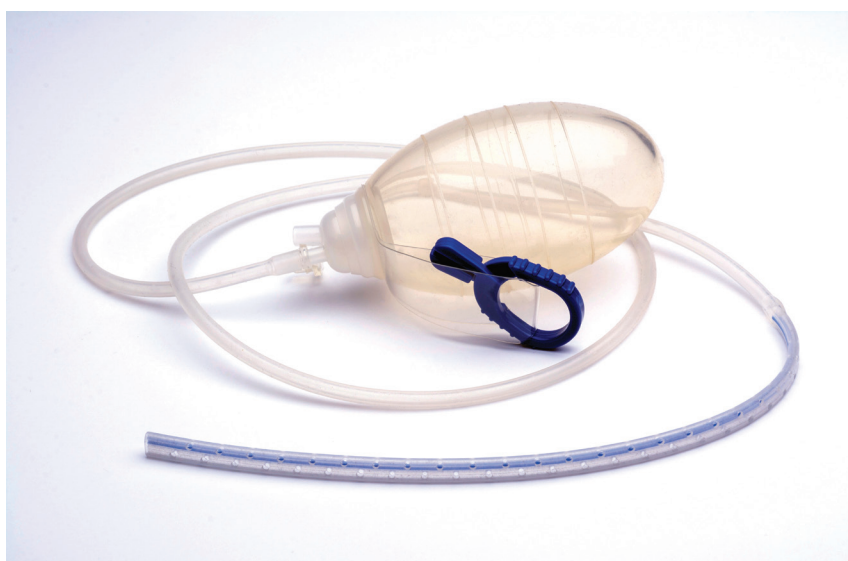
- 你的切口变红、肿胀或触摸起来非常柔软。你可能有感染，需要用抗生素治疗。
- 你的体温达到摄氏38度或华氏100度或更高，持续超过24小时。你可能有感染，需要用抗生素治疗。



什么是“引流管”？

手术后你将有一个或多个引流管插入你的手术切口区域（切口）。

- 引流管应能阻止液体在手术区汇聚。
- 引流管通过缝1针或2针来固定。



◀ 引流管将用于从你的手术部位收集液体。

我会得到什么护理帮助？

- 你的外科医生办公室将为你转诊，让你从护士那里得到引流管护理的帮助。
- 你离开医院后，护士会给你打电话。
 - 护士将到家里或在社区诊所看你。
 - 当你的引流管未拔除之前，护士将继续看你。




我该如何清空引流管？

清理引流管是指将液体从盛有从伤口流出的液体的容器（球囊）中排出。

- 一旦你回到家里，你要每8小时清空一次引流管。
- 在你的术后包里有一份引流记录表，可以帮助你记录引流管里的液体量。
- 记下你从引流管道中清空的液体量和当天时间。护士会到你家或诊所来看你，检查引流记录表。
- 液体起初会变成红色，然后变成粉红色。
- 随着时间的推移，液体看起来像苹果汁的颜色。
- 在引流管中可能会看到少量血块或组织，这是正常的。

我该如何清空引流管？

- 
1. 用肥皂和温水洗手。用干净的毛巾擦手。
 2. 从球囊顶部取出封头（盖子）。
 3. 将引流管的东西清空到量杯中。
 4. 从球囊中挤出所有空气。
 5. 把封头放回球囊顶部。
 6. 一旦你记录了数量，将杯子里的东西倒入马桶冲走。

如果引流管中没有液体可以清空怎么办？

可能没有任何引流管的原因包括：

- 引流球已经失去了吸力。
- 引流管堵塞了。
- 没有更多的液体可以排出。

为了在球囊中产生吸力，请尝试打开球囊上的封头，并在用手挤压球囊的同时重新关闭封头。

- 医院的护士将向你展示怎么做。

我该如何“挤压引流管？”

为了阻止管道被阻塞，你需要“挤压引流管”。

- “挤压引流管”将从管中清除液体、组织和凝块，以便引流管继续正常工作。
- 只有在你清醒时，你才需要每3至4小时挤压一次引流管。
- 一定要挤压时将管子紧贴皮肤固定不动。
- 家庭成员可能能够帮助你。

我什么时候能拔除引流管？

- 你的引流管将保留至少5天，最多3周。
- 当连续两天24小时内的引流液少于30毫升（略多于2汤匙）时，你的引流管就会被拔出。
- 护士可以拔除你的引流管。
- 你可以在引流管拔除前30至60分钟服用止痛药。这通常不会造成疼痛。
- 引流管进入你身体的洞口可能会有少量的液体流出。这将在24到48小时内停止。你可以在洞口贴上一个纱布绷带。

观看视频

要观看引流管挤压和排空方法的视频，请转到
sunnybrook.ca/breastcancersurgery



手术后可能的其他问题

什么是血清肿？

- 当你的引流管被拔除后，在你做手术的地方下面或周围可能会出现一个浆液囊。
- 这个浆液囊是由于持续向手术部位引流造成的。这被称为血清肿。
- 血清肿很常见，不是紧急情况。
- 许多外科医生觉得血清肿可能有助于伤口愈合的美观，因为它会轻轻地拉伸手术部位周围的疤痕组织。
- 如果你为自己出现血清肿而且担心，请拨打416-480-5000联系乳房护理团队。

什么是腋网综合征（绳索组织）？

- 腋网综合征可能是由于切除淋巴结引起的。
- 它看起来像腋窝中出现的一根紧绳（类似于吉他弦），可能会从手臂一直感觉到或看到它进入臂肘或手部。
- 这可能会导致紧张，并使举起手臂变得更加困难。
- 它可以在手术后一周内发展起来。
- 这不是紧急情况。
- 做你的手臂练习和伸展运动会帮助它消失。
- 你的职业治疗师或物理治疗师将在你的后续约诊时寻找绳索组织。

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。
- 淋巴水肿引起的肿胀类型与血清肿或手术后可能发生的肿胀不同。
- 淋巴水肿可能在你手术后数周、数月或数年内发生。
- 淋巴水肿是可以管理的，但应尽快向乳房护理团队报告。
- 大多数患者不会出现淋巴水肿，但重要的是要注意，切除淋巴结可能会增加风险。
- 腋窝淋巴结清扫术后出现淋巴水肿的几率是15%。

淋巴水肿的早期迹象是什么？

- 你做手术一侧的胸部或手臂感觉沉重、疼痛或刺痛。
- 穿衣服以及戴珠宝和手表时感觉很紧。
- 感觉热。
- 肿胀明显。

帮助降低淋巴水肿风险的提示

- 如果你出现不消退的肿胀，请告诉你的健康团队。
- 保持健康的体重。肥胖是发生淋巴水肿的主要风险因素。
- 尽量避免在你做手术的一侧进行采血(或抽血)。
- 保护好你做手术一侧的皮肤。在割伤、抓伤和虫咬处涂抹抗生素软膏。

如何了解更多关于淋巴水肿的知识？

- 每周都有免费的淋巴水肿教育课程供患者和家属参加。
- 该课程于每周四中午12:30至下午1:30举行，地点在奥德特癌症中心一楼主接待台旁边的患者教育和研究学习中心（PEARL）。
- 请致电416-480-4534，了解有关课程的更多信息并注册。

回归日常活动

康复期间我会感到疲倦吗？

- 手术后2个月内感到疲倦是正常的。
- 这可能会使你难以完成一天中需要做的所有事情。
- 学习发挥潜能的最佳方法有助于你顺利地完成一天的活动：
 - 倾听你的身体在告诉你什么。
 - 为当天设定小目标，如果你没有完成所有事情，不用担心。
 - 经常休息一下。

手术后的4至6周内：

- **不要**用患臂做举重、推拉或重复性动作，例如吸尘、熨烫、提沉重的杂货袋或洗衣篮。
- **不要**用患臂举起幼儿或小宠物。

我什么时候可以洗澡？

- 你可以在手术48小时后洗澡。**不要**浸泡在浴缸里，也**不要**在游泳池、湖泊或海洋中游泳。
- 洗澡时，取下引流管周围的敷料。
- 淋浴时将引流管搭在肩上或搭在挂绳上。
- 除非医生或护士有指示，否则**不要**在切口上使用任何肥皂、乳霜或洗液。
- 用干净的毛巾轻轻拍干该区域。
- 擦干后在引流管周围敷上干净的敷料。

我可以穿什么类型的衣服？

- 穿着舒适、柔软、宽松的衣服。
- 前面有纽扣或拉链的衬衣在术后最容易穿。
- 当你感觉舒适的时候，你可以开始戴胸罩。
- 你的引流管可以用安全别针固定在衬衫底部或裤子的腰带上。
- 有些女性考虑在手术后使用乳房切除术吊带背心，该背心有特殊的口袋来固定引流管。
- 你将拿到一份可以购买这件衣服的商店清单。

我该怎么睡觉？

- 睡觉时采用让你舒适的姿势。
- 睡觉时考虑将手臂放在枕头上。
- 避免直接趴着睡觉。

手术后我应该吃什么？

- 手术后你可以恢复正常饮食。
- 在饮食中添加更多纤维将有助于防止便秘。
- 营养师可以回答你关于食物和营养的问题。请拨打416-480-4623进行预约。

我什么时候可以开车？



- 手术后，安排搭车回家。
- **不要**在服用止痛药后开车，因为这可能使你瞌睡。
- 当你没有疼痛并且手臂完全正常运动时，你可以恢复驾驶。

我什么时候可以定期做运动？

- 积极活动有助于你的术后恢复。
- 你可以在复诊时与你的外科医生交谈后开始或恢复你的运动计划。
- 慢慢地、逐步地开始恢复。
- 你可以在做手术4至6周后开始进行轻量级（2磅）的运动。
- 一旦准备就绪，你可以做加速心跳的运动，比如散步。

我什么时候能回去工作？

- 与你的外科医生谈谈，你可能需要转诊给职业治疗师或物理治疗师。
- 一般来说，在进行乳房切除术后，你可能需要等8周才能重返工作岗位。如果你正在接受额外的治疗，离开工作的时间可能会更长。
- 如果有些患者的的工作不涉及繁重的工作，可能能够更快地返回工作岗位。

乳房假体、重建和治疗

乳房假体被设计为与天然乳房相同的形状。它可以在乳房切除术后使用来模拟被切除的乳房的形状。穿在衣服下时看起来像天然的乳房。决定佩戴假体是个人的选择。

什么是临时假体？

- 临时假体是一种柔软、轻质的泡沫填充的乳房形态，通常戴在胸罩内。
- 手术后可以随时佩戴。
- 加拿大癌症协会的同伴支持计划免费提供临时假肢。拨打1-888-939-3333，可要求将假体邮寄给你。你需要提供胸罩的罩杯尺寸。

什么是永久假体？

- 永久假体是一种通常由硅胶制成的乳房形式，其外观和重量就像天然乳房一样。
- 它穿在乳房切除术胸罩内，该胸罩有一个口袋可以将假肢固定到位。
- 戴永久假体可以帮助预防背部和颈部疼痛并改善已切除乳房的妇女的姿势。
- 这种假肢需要由“钳工”专门安装。乳腺中心的护士可以为你提供一份钳工清单。
- 永久假体可从乳房切除术精品店和某些外科用品商店、胸罩商店和百货商店获得。
- 至少要等到术后6周后再去进行假体的最后试戴。
- 一个永久性假体的价格在350加元至500加元之间。
- 卫生和长期护理厅的辅助器具计划（ADP）可以提供补助金，帮助支付部分费用。
- 如果你有私人健康保险，询问你的保单是否有助于支付永久假体或乳房切除术胸罩的费用。

什么是定制的乳房假体？

- 定制的乳房假体是永久假体的替代方法。
- 手术前先做一个乳房和乳头的石膏模型。根据这个石膏模型，制作一个轻质的假体，以便在手术后与你的胸壁紧密贴合。
- 一个定制的假体可能需要花费大约5000加元。

乳房重建的情况如何？

- 乳房重建由整形外科医生完成，可以在乳腺癌手术后进行。
- 乳房重建费用由安大略省健康保险计划（OHIP）承担。你不必为此付费。
- 应与外科医生、肿瘤科医生、护士或医疗保健提供者讨论乳房重建问题。
- 有关乳房重建的更多信息：www.breastreconstructioncanada.ca。

我怎样才能促进疤痕愈合？

- 疤痕按摩有助于摆脱疤痕周围的敏感性、紧感和瘙痒。
- 疤痕按摩还有助于软化和松开疤痕区域，以便你可以更好地移动肩膀。
- 切口愈合后，你可以在手术4至6周后开始疤痕按摩。
- 疤痕按摩每次应做2至3分钟，每天2至3次。
- 在术后复诊时，物理治疗师或职业治疗师会教你如何做疤痕按摩。

我该怎么做疤痕按摩？

- 将两个手指或拇指垫放在疤痕部位。
- 手指以上下之字形的方式在疤痕区域单向移动，然后手指以圆圈的方式在疤痕区域反向移动。



做练习是乳腺癌手术后康复的重要组成部分。做练习可以帮助你：

- 减少手术后手臂和肩膀的正常运动。
- 恢复并保持手臂和肩膀的正常运动。
- 减轻胸壁、肩膀、颈部和背部的疼痛。
- 更快地返回日常活动，例如穿衣、洗澡和驾驶。
- 保持你的肌肉强壮。
- 改善整体健康状况。



说明：

- 手术后的第二天开始做练习。
- 计划在做练习前20到30分钟服用止痛药。
- 每次做练习时都要经常做深呼吸。
- 每天做3次练习，直到你的手臂恢复全范围的运动。
- 试着每天在同一时间做练习，这样你就不会忘记去做。例如，你可以在早餐、午餐和晚餐后做练习。

第1阶段：在你还有引流管的情况下要做的练习

1. 抬臂握拳

这项练习通过使用你的肌肉作为泵来改善患臂的血液循环（与手术同一侧），有助于减少手术后的肿胀。



- ① 平躺在健侧，患肢伸直，放在一个枕头上。
- ② 缓慢地弯曲臂肘，同时握紧拳头。
- ③ 接下来，慢慢伸直臂肘，同时张开拳头。
- ④ 重复这个抬臂动作15至25次。

如果你的胸部两侧都做了手术，请躺在身体的另一侧重复这项练习。

2. 肩部转圈

这个练习可以坐着或站立完成。这是一项很好的热身练习，可以帮助缓解肩膀紧张。



- ① 向耳朵方向抬起双肩。微微收拢下巴。
 - ② 轻轻地向前旋转两肩，然后慢慢向下和向后旋转，做一个圆圈。
 - ③ 一个方向做5个慢圈，然后切换，反方向做5个慢圈。
-

3. 手臂举升

这个练习可以坐着或站立完成。它有助于改善肩部的运动。



- ① 双手紧握在胸前。臂肘朝外。
- ② 缓慢地向上抬起你的手臂，直到你感觉到温和的拉伸，但没有疼痛。
- ③ 保持10秒钟（或5次深呼吸），然后慢慢回到起始位置。
- ④ 重复5至10次。

4. 挤压肩胛骨

这项练习可以坐着（不要把背靠在椅子上）或站立完成。它有助于拉伸你的胸部肌肉。



- ① 将手臂放在身侧，臂肘弯曲，靠着身体。
- ② 慢慢地将臂肘向后伸直，同时将肩胛骨挤压在一起，感受到一种柔和的拉伸。
- ③ 保持这个姿势10秒钟（或5次深呼吸），然后慢慢回到起始位置。
- ④ 重复5至10次。

第2阶段：在你的引流管被拔除后要做的练习

你不再需要做之前的练习。

5. 魔杖练习

你需要一把“魔杖”来做这项练习。尝试扫帚柄、棍子或手杖。



- ① 仰卧，双膝弯曲。用双手握住魔杖。你的双手应该与肩同宽。
- ② 尽可能将魔杖举向你的头部，直到你感觉到轻轻的拉伸，但没有疼痛。你的健臂将帮助把魔杖举得更高。
- ③ 保持20至30秒，并记得呼吸。如果你发现这种伸展太痛苦了，请稍微放下手臂，但继续保持。然后，轻轻放下手臂到起始位置。
- ④ 重复5至10次。
- ⑤ 要想进步，重复这项练习时，双手要比臀部或肩部稍宽。

6. 攀墙

这项练习有助于增加肩膀的运动。尽量每天在墙上达到更高一点。这项练习有两种姿势：

A) 面对墙壁，B) 患侧对着墙壁。



A) 面对墙壁

- 1 面对墙壁站立。
- 2 将你（患臂）的手掌平放在墙上。
- 3 尽可能高地慢慢地沿墙面向上滑动手，直到你感到舒展，而且不痛。确保只是动肩膀，而且你不会为探摸墙的高处而弯曲后背。
- 4 保持20到30秒，记得呼吸。如果你发现伸展太痛了，请稍微放下手臂，但继续保持姿势。
- 5 慢慢地将你的手滑下墙到起始位置。
- 6 做几个肩关节滚动来放松，然后重复3到5次。

如果你的胸部两侧都有手术，用另一只手臂重复这项练习。



B) 侧壁拉伸

- 1 站立，患侧向墙。
- 2 将你的手掌平放在与肩同高的墙壁上。
- 3 慢慢地将你的手滑上墙，能滑多高就滑多高，直到你感觉到拉伸但没有疼痛。不要向墙面旋转你的身体，即使这意味着你不能上到那么高。
- 4 保持20到30秒，记得呼吸。如果你觉得拉伸太痛，可以稍微降低你的手臂，但继续保持。
- 5 慢慢地将你的手滑下墙以返回起始位置。
- 6 做几个肩关节滚动来放松，然后重复3到5次。

7. 墙角拉伸

这项练习比较复杂，所以一定要从小腕关节旋转开始，然后慢慢进行。



- ① 站立时，你的患臂靠在墙角（门框也可以），你的腋窝在墙角，你的臀部贴在墙上。腋窝在墙角，臀部侧面紧贴墙壁。
- ② 使患臂呈球门柱状（图1），同时将腋窝和臀部贴在墙上，保持同样的位置。
- ③ 小步骤将臀部转离墙壁（图2），直到你感觉到任何紧绷的地方有拉伸，同时保持腋下贴在墙角（或尽可能接近）。
- ④ 保持拉伸20到30秒，记得呼吸。如果你发现拉伸太痛苦了，可以稍微往后退一点，将臀部向墙壁方向旋转，直到感觉舒服为止，然后保持姿势。
- ⑤ 为了摆脱拉伸状态，请采取小步骤返回起始位置。然后，沿墙面向下滑动手。
- ⑥ 做几个肩关节滚动来放松，然后重复3至5次。

记住，可能需要6至8周才能恢复手臂的全部动作。如果在此之后，如果你仍然很难恢复手臂和肩膀的全部运动，请你的外科医生转介物理治疗和职业治疗随诊。

如果你在手术后接受放射治疗，在整个放疗过程中，继续进行爬墙练习和角墙拉伸是很重要的。建议每天在放疗前后各做一组这些练习，以保持你的肩部运动，并防止副作用，如放疗引起的纤维化（RIF），这可能使你的手臂运动再次变得困难。

要查看练习视频，请转到sunnybrook.ca/breastcancersurgery



其他活动

在手术后的头4周内做轻度家务是安全的。每次只做短时间的活动，中间要休息。4周后，你可以开始进行较重的活动。始终让疼痛成为你的指南。有一点不适是可以的，但更严重的疼痛可能意味着你做得太多了。

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。

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

如果你有疑问该给谁打电话

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博士办公室的电话：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。

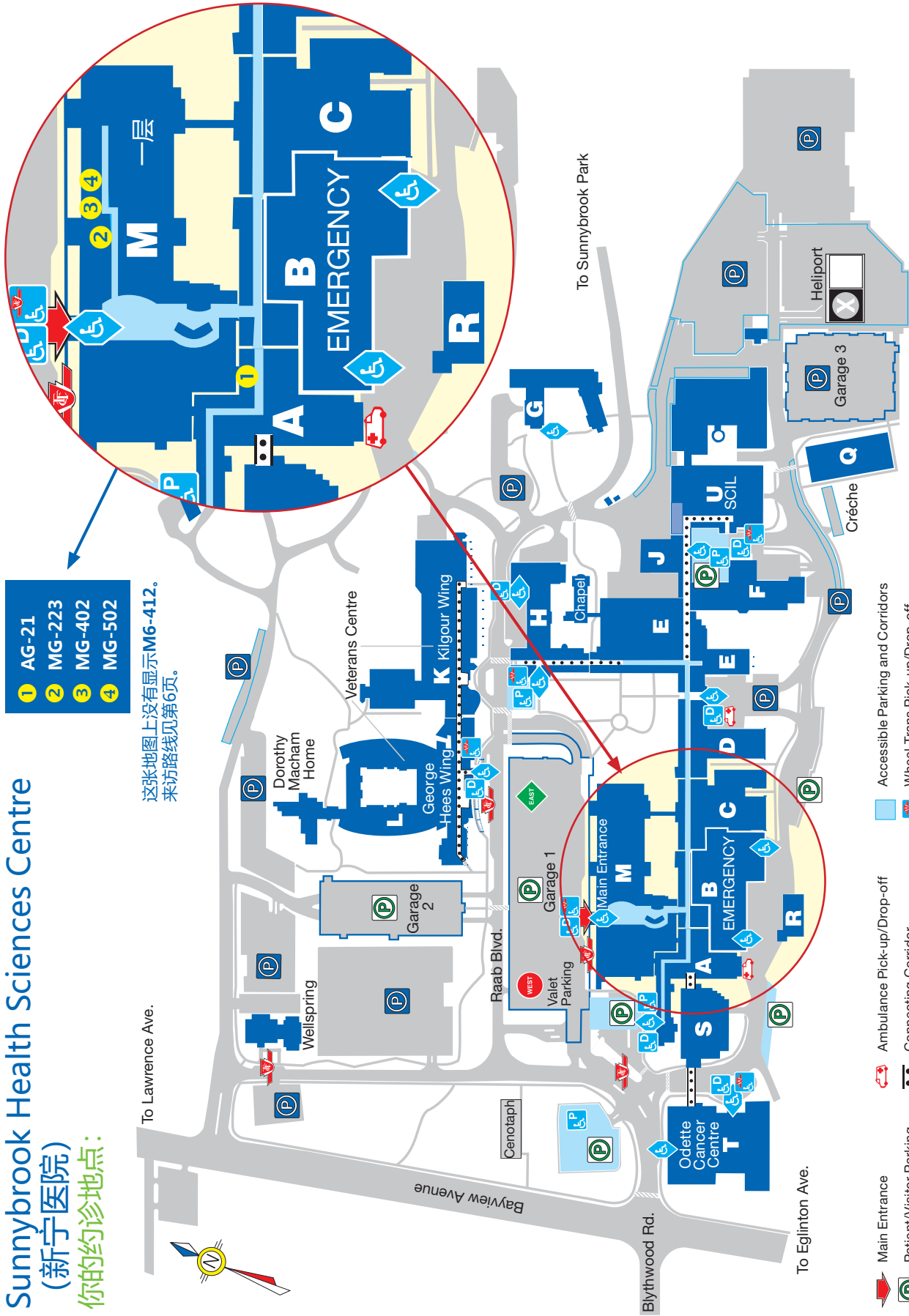
**有关新宁医院乳腺癌手术的更多信息，请访问
sunnybrook.ca/breastcancersurgery。**



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M6-412。
来访路线见第6页。



- 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 60762 (2021/11/01)

