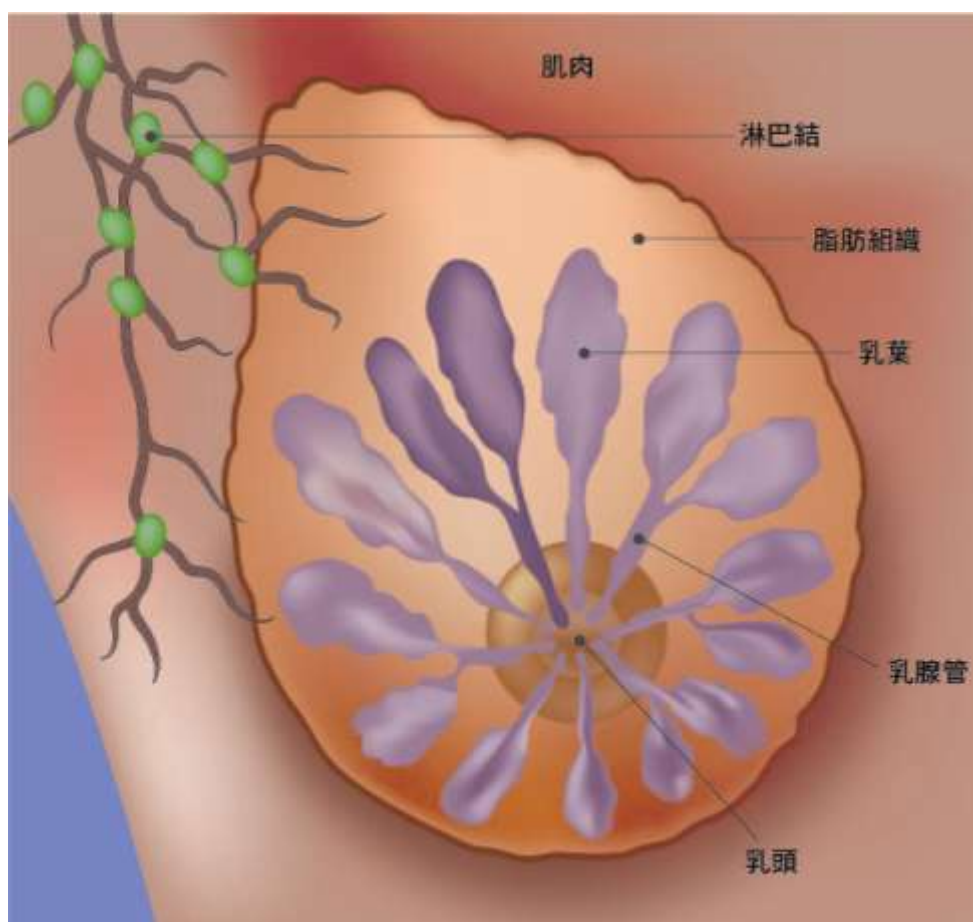




乳房手術後病人衛教



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經一般外科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

近年來隨著國人生活型態改變、飲食習慣逐漸西化、環境污染，以及普遍使用女性荷爾蒙等因素，造成國內婦女罹患乳癌的人數大幅增加，且有年輕化的趨向。但早期發現早期治療，存活率可高達 90% 以上。您或您所愛的人，獲知得了乳癌須手術，可能感害怕、惶恐，希望此單張能幫助您瞭解乳房手術後的照護，讓您在最佳的身體狀況，乃是我們衷心所盼。

一、何謂乳癌

乳癌是因為乳房乳腺管細胞或是腺泡細胞不正常分裂、繁殖所形成的惡性腫瘤。這些惡性腫瘤除了侵犯乳房，更可能轉移到遠處器官如骨骼、肺、肝、腦等，而破壞身體重要器官的功能，造成身體健康之損害，甚至危害生命。

二、手術簡介

乳癌手術過程為沿乳暈橫向或直向梭形切開，乳房腫瘤組織切除後，會置放引流管再縫合傷口。依手術切除組織範圍的大小，所進行之手術名稱如表一。

表一 手術名稱

手術名稱/ 切除組織	乳房	腋下 淋巴結	胸大肌	胸小肌
乳房根除手術	切除	切除	切除	切除
改良性乳房切除術	切除	切除	保留	切除或保留
保存性乳房根除術	部分切除	切除	保留	切除或保留
全乳房切除術	全切除	保留	保留	保留
部分乳房切除術	部分切除	保留	保留	保留

三、手術前注意事項

手術前依需要接受乳房攝影、乳房超音波、腹部超音波、骨頭掃描、前哨淋巴(乳癌細胞進入腋下淋巴的第一個淋巴結)定位、胸部 X 光、心電圖及抽血等檢查，需要時外科醫師會請相關科別醫師前來會診。前一天您須填妥手術及麻醉同意書，護理師會替您剃除手術側腋下毛髮、打上點滴，午夜十二時後禁吃任何食物及喝水。

四、手術後注意事項

- (一) 手術後 6 小時若無噁心嘔吐等問題，依護理師說明則可開始進食。
- (二) 傷口處留有一引流管，注意保持管子通暢，勿

牽扯扭折，出院時此管可能仍留置，護理師會教導您或家人如何傾倒引流液及記錄引流量，待返門診時提供醫師做何時拔管的參考。

(三) 手術傷口保持乾燥，護理師會教導您傷口換藥方法及注意事項。

(四) 傷口疼痛時，請告知護理師，我們將給予您止痛藥物。

(五) 手術後當天開始執行患肢握球運動，術後 24 小時使用患側手吃飯、梳頭及盥洗，梳頭時尤其要注意保持頭頸部挺直。

五、復健運動與預防合併症

復健運動是為了讓我們手術後的肢體活動，回到手術前的狀態，減少因手術影響原先的日常生活，改變了生活品質。而所有復健動作應輕柔緩慢進行及增加，遇有疼痛，稍微休息，但仍需繼續進行，直到兩側肩與手運動程度相同為止。

(一) 運動原則：保持頭不傾斜，身體體位直立不側

彎，肩膀平直，儘可能在鏡前做運動，以矯正不當姿勢。

(二) 運動項目：進行淋巴廓清之病人於引流管拔除及無淋巴積液後，經醫師評估，再開始執行以下復健運動。

1. 爬牆運動 (如圖二)

(1) 面牆而立，足趾抵牆。

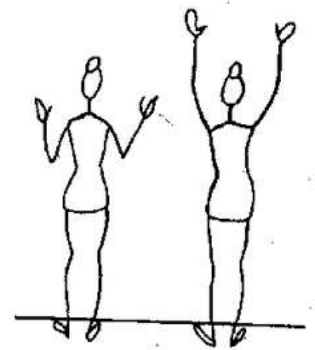
(2) 彎曲兩肘將雙手掌在肩膀高度處貼著牆壁。

(3) 兩手平行向上爬，直到傷口拉痛。

(4) 再向下平行移動。

(5) 反覆此動作，直到兩手能伸直為止。

(6) 相同的動作有：向頂棚架取物，將衣服脫掉、洗窗、掛窗簾等。



圖二 爬牆運動

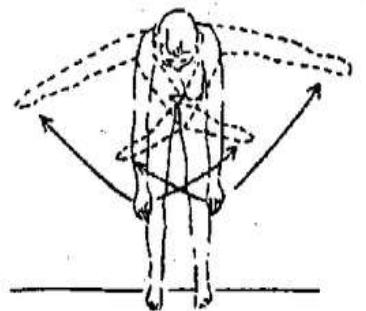
2. 手臂搖擺運動 (如圖三)

(1) 身體自腰部向前傾。

(2) 放鬆雙臂並自然下垂。

(3) 兩腳站穩，手肘不可彎曲。

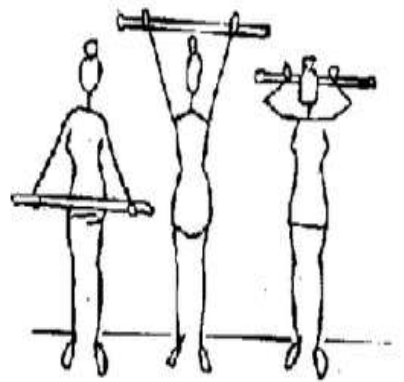
(4) 兩手從一肩頭到另一肩頭做弧形擺動。



圖三 手臂搖擺運動

3. 舉桿運動（如圖四）

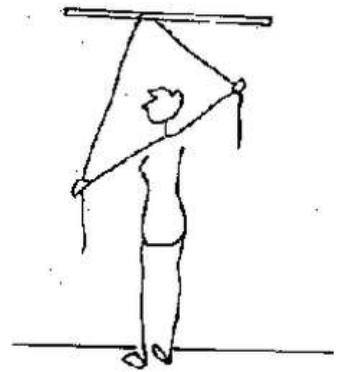
- (1) 準備三尺長細桿一條（掃帚桿亦可）。
- (2) 雙腿分開與肩平行站立，兩手相距兩尺握住長桿。
- (3) 舉桿至頭頂。
- (4) 再彎曲手肘。
- (5) 置桿於背肩上。
- (6) 再恢復原位。



圖四 舉桿運動

4. 拉繩運動(如圖五)

- (1) 將一條繩索掛於淋浴噴水頭或掛鉤上。
- (2) 抓緊繩索的兩端。
- (3) 將患側手臂拉高至傷口感覺微痛的位置。
- (4) 輪流地將另一端手臂拉高。
- (5) 兩臂不停的在身體兩旁做拉高及放下的拉鋸運動。



圖五 拉繩運動

六、出院注意事項

- (一) 保持傷口清潔乾燥，若攜帶引流管返家者，則每日觀察並記錄引流液的量及顏色，引流管拔除後三天才可開始洗澡。
- (二) 採均衡飲食，應避免抽煙與飲酒。
- (三) 居家仍應繼續從事患側漸進式的手臂運動，直到功能完全恢復與健側手臂一樣。
- (四) 夫妻性生活可視身體狀況進行，無任何影響。
- (五) 欲裝置義乳、懷孕或服用避孕藥，應請教醫師。
- (六) 依醫師指示回醫院門診。如有下列情形，請立即回院複診：
 1. 患側手臂有水腫或傷口有發炎現象(紅、腫、熱、痛)時或血腫時。
 2. 發燒，體溫 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，經喝水、休息後仍無法退燒時。
 3. 傷口引流管滑脫。

早期診斷，早期治療

術後早期復健，恢復健康生活

臺中榮民總醫院關心您的健康，歡迎來電諮詢

七、參考資料

童婉惠、陳繪竹、潘慧娟（2018）。一位未婚女性
罹患乳癌併乳房自體重建手術之護理經驗。高
雄護理雜誌，35(1)，138-149。