



乳房手術病人指南

日間手術之前、期間及之後可預期的情況

A Patient's Guide to Breast Surgery

What to expect before, during and after **Day Surgery**

天佑乳房中心 (Providence Breast Centre)

聖若瑟醫院 (Mount Saint Joseph Hospital)

3080 Prince Edward Street

Vancouver, BC, V5T 3N4

電話: 604-877-8511

傳真: 604-877-8506

星期一至五上午8:00至下午5:00

前赴所有預約時都請帶備本小冊子

此頁特意留空

免責聲明：

這份材料只作參考之用，並不取代醫生或醫療專業人員的忠告或建議。天佑護理機構 (Providence Health Care) 盡一切努力提供準確而又適時的資料，但不會作出這方面的保證。每個人的反應都有所不同，您的經歷未必完全一如所述。您應該徵詢並且只依賴您的醫生或醫療專業人員的意見。

本文件內的資料只限得到醫護團隊提供這些資料的人士使用。如有問題，請找您團隊的成員談談。

重要

如有緊急醫療事故，請致電911

非緊急事故查詢請電811，聯絡卑詩健康結連 (HealthLink BC)
這兩項服務都是全天候提供的 (一星期7天、每天24小時)

乳房手術：日間手術之前、期間及之後可預期的情況

© 2020天佑護理機構版權所有

我們希望向天佑乳房中心的所有成員表示感謝，特別是：

Thelma Velasco - 手術室及DT醫療程序室臨床護士教育工作者

Thomas Ma - 聖若瑟醫院外科臨床護士教育工作者，

Nancy Khuu Perone - 天佑乳房中心臨床護士長/臨床護士教育工作

兩人均對這項工作直接作出了貢獻。

編輯：Rathika Sivarasa

插圖及版面編排：Max Foss

本小冊子內的資料改寫自許多來源 – 感謝所有人。

可應要求提供參考書目。



Patient Approved

這份材料經過病人、家屬和
職員審核及認可。

目錄

引言.....	1
您的預約一覽	3
時間表	4
手術前	6
入院準備診所	6
做好準備	7
為回家的時候籌劃	8
前來醫院時要帶什麼	9
手術前一星期	10
手術前一天.....	10
手術前一晚.....	10
手術當天	12
地圖.....	13
手術期間	15
在手術室內.....	15
關於您的麻醉狀態	15
區域麻醉	15
關於您的手術	16
手術後	18
麻醉後監護室	18
手術後的疼痛	18
防止噁心和嘔吐.....	19
離開醫院	19
離開醫院	20
處理疼痛	20
手術後的活動	20
手術後的舒適感	22
情緒調節	22
飲食和營養.....	23
照料傷口	23
感染的警示症狀	25
可能出現的併發症	25
參考書目及其他資源	26
出院資料一覽	27

引言

本小冊子概述您在醫院期間將會獲得的護理。每個人都不一樣，您的治療計劃可能會與在此簡要介紹的略有分別。護士、醫生及照顧您的衛生專業人員將可與您一起審閱這些資料，並回答您可能會有問題。

做手術會令人緊張。我們希望本小冊子可幫助您了解您的手術，減低您的緊張感覺，並為您提供資訊，以幫助您康復。

前赴所有預約時都請帶備本小冊子。

本小冊子是屬於您的。我們建議您使用清單、表格和段落在本小冊子各處作為筆記，來幫助您保持井井有條，以及記錄您的預約。您也可以記下對您的特定指示，連同問題及其答案。在醫院裏，您可能會聽到您不熟悉的字詞。如聽到您不明白的字詞，請寫下來並要求我們解釋。

您是自己的護理團隊非常重要的一員。積極參與為自己的手術和康復做準備，將會讓您獲益良多。您的護理團隊隨時樂意幫助您和家人安然渡過手術。您如有任何問題或憂慮，請和我們商討。

我們的護理座右銘是：

“How you want to be treated”

(您希望得到什麼樣的治療)



重要

如有以下任何與您的乳房手術有關的症狀：

- 傷口及引流部位周圍愈來愈紅、觸手溫暖及腫脹。
- 傷口停止排液，然後再度開始。
- 疼痛加劇，止痛藥無法控制。
- 傷口及引流部位周圍的排液增加。
- 切口流出看起來像“膿”（黃或綠色）並且難聞的液體。
- 傷口出血增加（鮮紅色的血）。
- 體溫在攝氏38度以上的發冷超過四小時。
- 引流管如扯脫或鬆開。

致電乳房中心：604-877-8511

（星期一至五上午8:00至下午5:00）

或

去聖若瑟醫院急症室 (Emergency Department)

（服務時間為每天上午8:00至晚上8:00）

如有以下情況，馬上致電911：

- 忽然或劇烈胸痛
- 氣促
- 嚴重出血

非緊急事故查詢請電811，聯絡卑詩健康結連

這兩項服務都是全天候提供的（一星期7天、每天24小時）

您的預約一覽

您要做的手術是“日間手術”(也就是即日手術)。您的手術不要求留院一晚。手術後您即日就可回家。

您的外科醫生是：_____

您的手術是：_____

您的手術日期是：_____ 時間：_____

需要做的檢測

您的外科醫生可能囑咐要做例行驗血和ECG(心電圖)。

確保您在手術前至少一星期已做妥所有檢測。

☐ 驗血 ☐ ECG ☐ 其他 _____

外科入院準備診所的預約

視乎您做何種手術以及您的病情，在手術前您可能要到入院準備診所(Pre-Admission Clinic)見醫護人員。

日期：_____ 時間：_____

診所地點：_____

特殊醫療程序

視乎您做何種手術，在手術前您可能需要做以下的醫療程序：

- ☐ 在聖保祿醫院(St. Paul's Hospital)核子醫學科(Nuclear Medicine Department)的前哨淋巴結注射(Sentinel Lymph Node Injection)。首先前往聖保祿醫院，然後去聖若瑟醫院日間護理部(Day Care Unit)。(有關地圖和地址請參看第13頁及第14頁)

時間：_____

- ☐ 放射性種子放置引導(seed localization placement)將會在聖若瑟醫院放射科(Radiology)進行。您的放射性種子將會在手術前幾天放置。

日期：_____ 時間：_____

例外情況：在聖若瑟醫院的細金屬線放置(fine wire placement)將會在手術當天進行。首先前來外科日間護理部報到，然後您會被帶到醫療造影科(Medical Imaging Department)進行放置工作(有關地圖和地址請參看第13頁及第14頁)。

時間：_____

主要手術的報到

聖約瑟醫院 - 外科日間護理部(有關地圖和地址請參看第13頁及第14頁)

時間：_____

手術前一個辦公日的下午1:00左右，我們將會發電郵或打電話給您，確定您的入院時間。在這次通訊期間，我們也會給您一個覆診日期和時間。我們建議您將這個日期和時間寫在本小冊子裏，以供參考。

時間表

要準備好做手術，涉及許多不同部分。我們希望這個時間表可幫助您做準備。這是一份摘要。請閱讀整本小冊子，好讓您能知道所有詳細情況。



您一知道要做手術

- 如果您不做運動，就要找您的醫生談談，展開運動計劃。
- 您若是肥胖或過瘦，就要找您的家庭醫生或營養師談談有關選擇有益健康的食物。
- 您可能希望讓您的僱主知道並安排放病假。找您的外科醫生談談手術後何時恢復工作。

手術前兩星期(或以上)

- 確保您已做妥您的外科醫生囑咐的所有檢測(驗血、胸部X光檢查等等)。
- 不要吸煙或使用尼古丁，包括貼片、口香糖等等。詳情請參看第7頁。
- 安排人開車送您去做手術及接您回家。
- 安排人在您康復期間在家中幫忙幾天。
- 烹調及冷凍保存幾天的膳食。
- 找個舒適而又具承托力的胸罩在手術後穿戴。
- 確保您有乙醯胺酚(Tylenol)和布洛芬(Advil)來應付手術後的疼痛。
- 視乎您做何種手術以及您的病情，在手術前幾星期或幾天您可能要到入院準備診所見醫護人員。

手術前一星期

這些指示在**第10頁**有詳細說明。

- 在手術日期之前的幾天至幾星期，聖若瑟醫院放射科將會聯絡您，通知您放射性種子放置的日期和時間。
- 停止剃去腋窩及手術部位的毛髮。剃毛可能造成皮膚上有細小的割傷，增加受感染的風險。
- 停止服食消炎藥以及維他命和補充劑。
- 遵照有關手術前後服藥的指示。

手術前一個辦公日

- 我們會打電話給您，確定手術時間，並且給您手術後覆診的時間。

手術前一晚

這些指示在**第11頁**有詳細說明。

- 要喝含大量糖分(碳水化合物)的清澈流質，例如蘋果汁、蔓越莓汁或冰茶。不可喝低糖或無糖飲料。
- 午夜過後，不可喝酒，不可吃固體食物，不可喝牛奶或乳品，以及不可喝橙汁或任何含果肉的果汁。

- 如果您想，可以洗澡或淋浴。穿著剛洗好的衣服上床睡覺。
- 除下所有珠寶、身體穿環，以及卸掉指甲油。

手術當天早上

這些指示在**第12頁**有詳細說明。

- 遵照給您的服藥指示。
- **切勿進食。**您可以喝清澈流質，例如水、蘋果汁及蔓越莓汁。**在抵達醫院之前的2小時什麼都不可以喝。**
- 如果您想，可以洗澡或淋浴。
- 您必須安排人送您到醫院及接您回家。
- 如果您要接受前哨淋巴結注射，請於上午6:45前往聖保祿醫院核子醫學科，之後您要去聖若瑟醫院外科日間護理部。您可能會收到指示在手術前一天去接受注射。
- 如果您要接受細金屬線放置，請前往聖若瑟醫院外科日間護理部。

手術後

- 大多數人即日就可回家。
- **切勿開車或喝酒，持續24小時。**

回家後翌日

- 開始做手臂運動。對於幫助肌肉癒合及能夠適當地活動，這是很重要的。
- 您在活動方面會有某些局限，不可做劇烈運動，不可緩步跑，不可提舉超過5公斤(10磅)的東西，不可游泳，持續至少4星期或直至傷口完全癒合。

手術後二至三天

- 只有得到您的外科醫生的指示您才可撕掉敷料。
- 敷料一旦撕掉，您就可以小心地淋浴。

手術後幾星期

- 手術後大約2星期您要去覆診見外科醫生。
- 重返工作崗位前要先諮詢您的家庭醫生或您的外科醫生。首先您必須能應付工作裏的動作，然後您必須感到準備就緒。

手術前

入院準備診所

您的外科醫生可能要求您在手術前到入院準備診所求診。不是每個病人都需要去入院準備診所求診；這次求診要視乎是何種手術以及在手術前您的健康情況。這次求診無需特別準備。



在入院準備診所，您會與麻醉師和護士見面。他們一起幫助您清楚了解手術的流程，並且回答您可能會有問題。

由於在這次求診期間我們會給您大量資料，我們鼓勵您帶家人或朋友一起前來。如果英語不是您的母語，那就請帶同一名英語和您的母語都說得流利的人士。

在這次求診期間

- 您的預約持續約2至3小時。
- 您會與那位向您施用使您在整個手術期間都睡著的藥物的醫生見面，那種藥物稱為麻醉藥，而那位醫生是麻醉師。
- 護士和麻醉師會審視：
 - 您的健康史。
 - 您現時服食的藥物。他們會告訴您在手術前應服食或停服哪些藥物。您如不肯定，可問我們。
 - 您需要做什麼來為手術做準備。

前來入院準備診所的預約時請帶以下物品：

- ☐ 本小冊子。
- ☐ 您的卑詩省服務卡 (BC Services Card) 或醫療卡 (Care Card)。
- ☐ 您的駕駛執照或其他有照片的政府身分證明文件。
- ☐ 您如不懂說英語，要帶人來協助您。
- ☐ 您家庭醫生的姓名和電話號碼。
- ☐ 為您治病的專科醫生的姓名和電話號碼。
- ☐ 您現時服食的所有藥物 (在原來的容器內)，包括處方藥物、吸入器、在藥房無需處方可直接買到的藥物或在互聯網上購買的藥物、維他命，以及草藥補充劑 (以原裝容器盛載)。
- ☐ 列出過敏症的清單，包括有何種反應。
- ☐ 您的眼鏡及助聽器。



做好準備

您要以最佳狀態面對您的手術，這是很重要的。處於良好的狀況有助您更快康復及減低出現問題的機會。以下的建議是您為了準備好做手術而可以做的事情。

運動

運動有助您在手術前處於最佳狀態，並且有助您更快復原。如果您已經有做運動，那就繼續努力。如果您沒有做運動，那就要開始慢慢將運動加入日常生活中。您不一定要去健身室，每天只是去散步30分鐘就是很好的運動。開始運動計劃之前要找您的醫生談談。

吸煙

使用煙草可能導致在痊癒過程中出現併發症。因此，在手術前後至少兩星期停止吸煙，這是很重要的。如需要協助去停止吸煙，可聯絡您的家庭醫生。您如使用尼古丁貼片來戒煙，在手術前兩個月就要停止使用這些貼片。尼古丁貼片會對健康造成與吸煙類似的負面影響。



想找戒煙方面的協助，請致電8-1-1，登記參加卑詩戒煙計劃 (BC Smoking Cessation Program)。您也可瀏覽QuitNow網站：www.quitnow.ca，取得更多資訊。

營養

身體需要有額外的能量、養分和熱量才可痊癒。在營養方面是處於盡可能最佳的狀態，這是很重要的。如果您是肥胖或過瘦，找您的家庭醫生或能夠幫助您選擇有益健康的食物的營養師談談，可能會有幫助。如需要飲食資訊方面的協助，可致電8-1-1，要求和營養師談談。想取得更多有關飲食和營養的資料，請參看第26頁所列的網站。

酒精

酒精可能會影響麻醉藥及在手術期間和之後給您施用的其他藥物的作用。手術之前的晚上切勿喝酒。



參與研究

天佑乳房中心的醫生進行協作、持續的研究，以找出癌症的成因及發展更好的治療方法。這方面的工作是與卑詩癌症局 (BC Cancer) 或其他大學合作進行的。在乳房中心，研究統籌員可能會要求您參與研究項目。參加與否完全由您決定，所有工作人員都尊重您的決定。

為回家的時候籌劃

您會在手術當天早上入院，做完手術後即日就可回家。以下是您應該在手術前一天作出的重要安排。

安排接送

安排人送您到醫院及接您回家。

如果您要接受前哨淋巴結注射，您需要有人開車送您或與您一起去聖保祿醫院核子醫學科。注射後，讓這位人士送您到聖保祿醫院做乳房手術。

記住，您如接受了麻醉，在手術後24小時不可開車。

安排人在家中幫忙

來醫院之前，想想當您回家（或手術後的居住地方）的時候您將需要什麼。預先準備好一切，好讓當您離開醫院時事事已安排妥當。設法安排家人或朋友幫您忙。

最初幾天您在家中可能需要幫忙。做了乳房手術，您在離開醫院後至少2至3天都不應該做家務，例如用吸塵機清掃、洗地、打理花園及洗衣服。您可以開始再次做這些活動，視乎您感覺如何而定。

為回家的時候要安排的一些事情：

- ☐ 安排人送您到醫院及接您回家。
- ☐ 您會回家還是與家人或朋友同住一段時間？
- ☐ 提前烹調及冷凍保存膳食，那麼您只需要用微波爐翻熱或重新加熱就可以。
- ☐ 購買額外的容易烹調食物。
- ☐ 確保您有乙醯胺酚 (Tylenol) 和布洛芬 (Advil) 在住所內，萬一手術後您需要這些藥物來應付疼痛。
- ☐ 如果您想在手術後立即戴胸罩，您應該選用舒服而又具承托力的胸罩，毋須舉手就可以戴上。這些胸罩包括可以用拉鍊、鉤或魔術貼在前面扣起來的胸罩。確保胸罩不會使您的引流管或切口部位受壓。



前來醫院時要帶什麼



- ☐ 本小冊子(在您留院期間您的醫護團隊會談及它)。
- ☐ 您的卑詩省服務卡或醫療卡。
- ☐ 您的駕駛執照或其他有照片的政府身分證明文件。
- ☐ 您如不懂說英語,要帶人來協助您。您如需要傳譯員,請在入院前告訴您的外科醫生。
- ☐ 您家庭醫生的姓名和電話號碼。
- ☐ 為您治病的專科醫生的姓名和電話號碼。
- ☐ 您現時服食的所有藥物(在原來的容器內),包括處方藥物、吸入器、在藥房無需處方可直接買到的藥物或在互聯網上購買的藥物、維他命,以及草藥補充劑(以原裝容器盛載)。
- ☐ 列出過敏症的清單,包括有何種反應。
- ☐ 您的眼鏡及助聽器。
- ☐ 假牙及容器(寫上您的姓名)。
- ☐ 您通常使用的行動輔具(手杖或助行器)。
- ☐ 您如患了睡眠窒息症,就要帶持續正氣壓(CPAP)睡眠機或牙科器具。
- ☐ 舒適的衣服供穿著回家之用。
- ☐ 舒適而又具承托力的胸罩。詳情請參看第8頁。

切勿攜帶或穿戴以下物品：

- 化妝品、香水、體香劑、滑石粉、髮夾、指甲油或甲油膠、假眼睫毛或植眼睫毛,以及假髮或其他局部假髮。
- 個人物品,例如錢、珠寶(包括指環)、信用卡、手錶、電腦器材或其他貴重物品。
- 身體穿環物品(耳環、鼻環、舌環等等)。

請將貴重物品留在家中。貴重物品如有遺失或被竊,醫院恕不負責。

手術前一星期

- 停止剃去腋窩及手術部位的毛髮。如有需要，我們會在手術室內進行脫毛。

停止服食以下藥物：

- 消炎藥（例如Advil、Motrin、Aleve、Voltaren、Celebrex）
- 維他命及天然/草藥補充劑（成藥）

重要：

如果您有使用薄血藥、心臟藥、血壓藥、吸入器及糖尿藥，請遵照入院準備診所的醫生給您有關手術前和後使用這些藥物的特定指示。

如果您沒有去過入院準備診所，請遵照您的醫生給您的指示。

手術前一天

乳房中心將會在下午1:00左右發電郵或打電話給您，確定您的手術日期和時間以及您需要在何時抵達醫院。將日期和時間寫在本小冊子**第3頁**。

在這次通訊期間，我們將會給您一個覆診時間。將這個時間寫在本小冊子**第27頁**。

您可以如常吃喝，但要設法吃較清淡的容易消化膳食。不要吃高脂肪或煎炸的食物。

如有以情況，請致電604-877-8511，聯絡乳房中心：

- 您感到不適（咳嗽、發燒、傷風）
- 您懷孕了
- 您出於任何原因覺得有必要取消手術
- 您有關於手術的問題

手術前一晚

□ 補充碳水化合物及禁食

手術前一晚午夜之前：

- 要喝含大量糖分（碳水化合物）的清澈流質。這有助您在手術期間不會脫水，以及幫助保持血壓正常化。
- 不可喝低糖或無糖飲料。



飲料的例子：

- 500毫升或2杯蘋果汁。
- 500毫升或2杯蔓越莓汁。
- 500毫升或2杯冰茶(加糖)。

至少要喝以上所示的分量。喝更多是可以的。

如果您是患了**糖尿病**並要使用胰島素，您不必喝清澈流質，除非您覺得血糖低。您可繼續喝水，以保持有充足的水分。

在手術前一晚的**午夜**，**停止**吃一切固體食物。所有手術都有一段不准吃喝的時間，我們稱之為手術前“**禁食**”。

直到抵達醫院之前的2小時，您都可以喝清澈流質，包括水。

□ 使皮膚準備好

在手術前一晚或手術當天的早上，您可以洗澡或淋浴。

您可使用性質溫和的肥皂，或者選用一種可以在藥房買到、名叫**4%氯己定 (4% Chlorhexidine)**的特別肥皂。這樣做可有助限制感染的風險。遵照包裝上的使用說明，或者：

- 從頸部往下洗。
- 讓肥皂泡沫留在皮膚上2分鐘，然後徹底沖洗。
- 用乾淨毛巾輕輕抹乾皮膚。

不可剃去或用熱蠟除去手術部位的毛髮。舉例來說，不要剃去或用熱蠟除去腋窩的毛髮。如有需要，您的手術團隊會在手術室內進行脫毛。

不可使用潤膚霜、護膚油或化妝品，包括指甲油。

務必脫去以下物品並留在家中：

- 化妝品、香水、體香劑、滑石粉、髮夾、指甲油或甲油膠、假眼睫毛或植眼睫毛，以及假髮或其他局部假髮。
- 所有珠寶及身體穿環物品，包括舌環。



手術當天

□ 藥物

在手術當天的早上，服食以下各種由您的醫生或入院準備診所的醫生給您的藥物。在服食之前，仔細遵照這些藥物的一切使用說明。

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

記住，在這一天不可吃任何東西，並且在抵達醫院之前的**2小時**什麼東西都不喝（包括水）。

抵達醫院

如果您預約了接受**前哨淋巴結注射**，那就首先要去**聖保祿醫院 - 核子醫學科**。注射後，前往**聖若瑟醫院 - 外科日間護理部**。

如果您預約了接受**細金屬線放置**，那就要去**聖若瑟醫院的外科日間護理部**。
（請參看第13頁及第14頁的地圖）

朋友和家人

在您進入手術室之前，您的家人或朋友可以陪著您。在您做手術期間，他們可以在外科日間護理部的等候室等候。任何人如希望找個地方以便能安靜、不受侵擾的沉思，可以去小教堂。請向人問路。

在外科日間護理 (SDC) 部

- 您將會進入外科日間護理部，我們會給您做好手術前準備。
- 您換上病人袍。
- 護士為您辦理登記手續，問您有關您的健康狀況的問題，檢查您的血壓、脈搏和體溫，以及確保您要做的
一切準備工作都完成了。
- 我們會給您濕紙巾，用來清潔您要做手術的乳房及/或腋窩。
- 在手術前您的外科醫生和麻醉師會探視您。
- 外科醫生會用特別的筆在要做手術的乳房上做標記。
- 您如需要眼鏡，可以一直戴著它，直至我們要求您除下為止。
- 您可以一直戴著您的助聽器或人工電子耳，直至我們要求您除下為止。
- 我們會插一條靜脈輸液管 (IV) 入您的手臂。這是一根通入靜脈的針。我們用它來在您的手術期間和之後
給您輸送藥物和液體。
- 我們可能會給您施用藥物，幫助給您做好手術前準備。

地圖

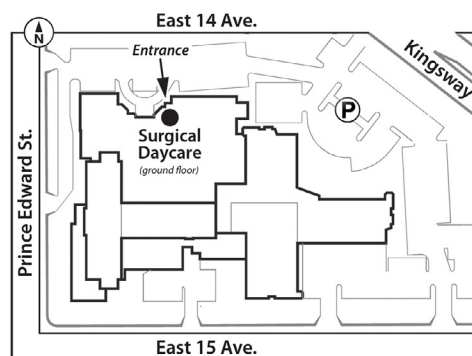


Mount Saint Joseph Hospital

聖若瑟醫院

3080 Prince Edward Street

電話: 604-877-1141



地點資料

Mount St. Joseph Hospital (聖若瑟醫院)

Surgical Day Care

(外科日間護理部)

聖若瑟醫院底層，經Kingsway進入，
泊車位設於急症室旁邊

電話: 604-877-1141 內線 78318

Radiology Imaging Department

(放射造影科)

聖若瑟醫院底層，

Prince Edward Street正門入口

電話: 604-877-8323

St. Paul's Hospital (聖保祿醫院)

Surgical Day Care

(外科日間護理部)

Providence Building 3樓

電話: 604- 682-2344 內線 62275

Nuclear Medicine Department

(核子醫學科)

Providence Building主層，

放射科 (Radiology Department)

電話: 604-682-2344 內線 68008

Pre-Admission Clinic

(入院準備診所)

Burrard Building 3樓

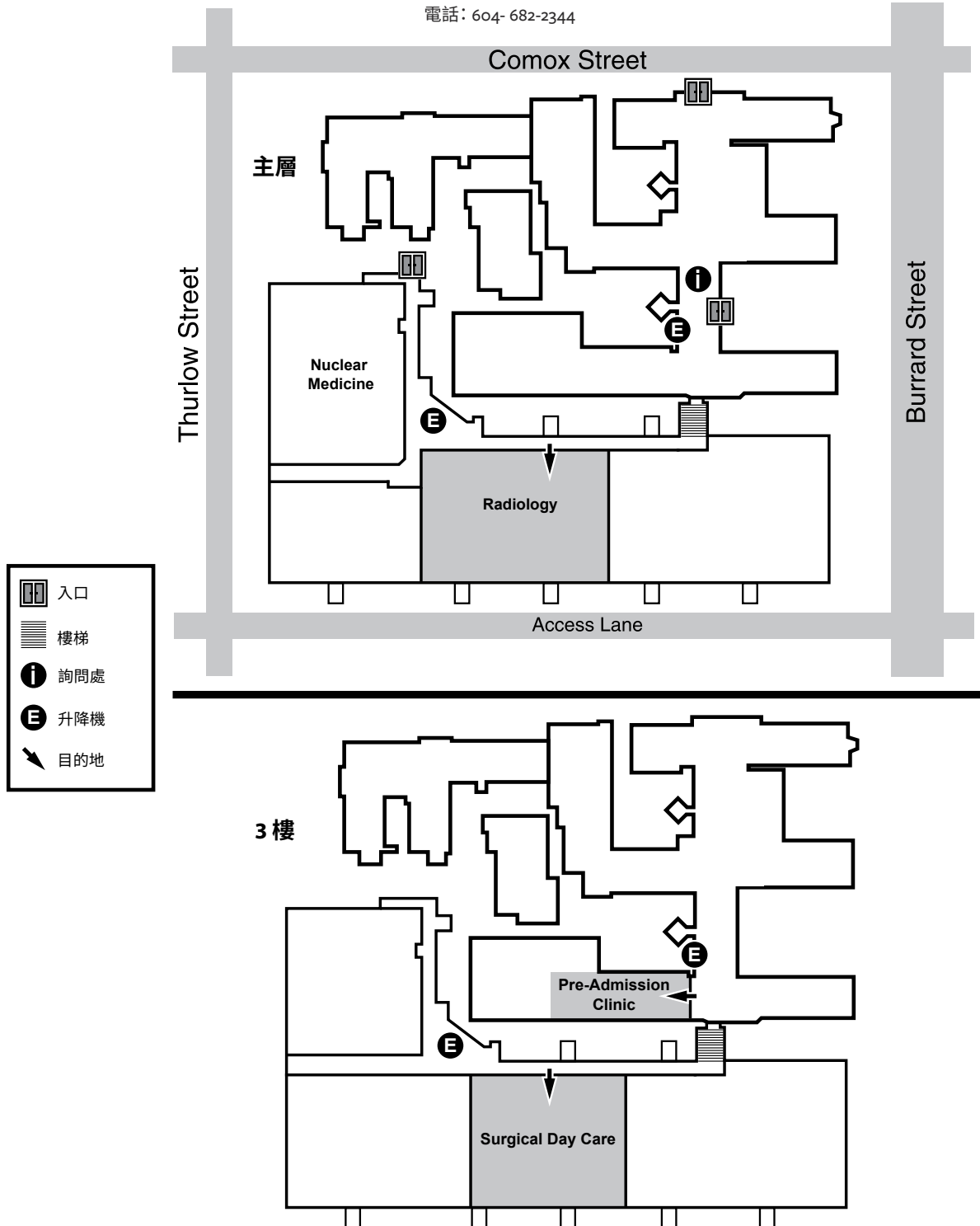
電話: 604- 682-2344 內線 68622

St. Paul's Hospital

聖保祿醫院

1081 Burrard Street, Vancouver, BC V6Z 1Y6

電話: 604-682-2344



手術期間

在手術室內

您會被送到手術室接受預定的手術。您會與麻醉師及在手術期間照顧您的手術室工作人員見面。如果您還未插靜脈輸液管 (IV)，我們會插一條入您的手臂。

在手術開始之前，醫護人員會用一種名叫氯己定的殺菌溶液來清潔手術部位周圍的皮膚。這種溶液是深粉紅色的，將會在皮膚上留下一個短暫的印記。

如果您對氯己定過敏，我們不會使用氯己定溶液。

關於您的麻醉狀態

麻醉師會給您施用麻醉藥，並且在手術期間您睡著時照顧您。使用何種麻醉藥是取決於您做的是何種手術。

全身麻醉

麻醉師會通過您的靜脈輸液導管給您施用藥物，以幫助您在手術期間睡覺和處理疼痛。麻醉師會在呼吸管的協助下控制您的呼吸。

醫療程序鎮靜

是結合了多種可產生“睡眠似的”無痛狀態的藥物。它會使您身心放鬆，但不是昏迷。您可能會感到睏倦或頭暈，最長達24小時。您控制自己的呼吸，毋須用呼吸管。

局部麻醉

醫護人員用一種藥物來“冷凍麻醉”或使身體特定部位失去感覺。這可防止在外科醫療程序期間產生疼痛。麻醉藥會施用在要做手術的身體部位。麻醉藥可能會與鎮靜劑一同使用，鎮靜劑可使您平靜下來及減低緊張感。

區域麻醉

麻醉師將會討論，您可選擇用什麼方法，來處理做這項手術您要接受的麻醉。您將有機會提出問題，及審視您可能會有的憂慮。

何謂區域麻醉(神經阻斷)？

區域麻醉又稱為神經阻斷。區域麻醉是指施用藥物來“麻痺”及減少您要做手術的那個特定區域內的疼痛。

區域麻醉所用的藥物是通過以針頭穿過皮膚，在特定神經旁邊注射局部麻醉藥(冷凍麻醉藥或麻藥)來施用的。

麻醉師將會在神經阻斷的邊緣和部位做記號，並可能會注射局部麻醉藥來使神經阻斷注射部位失去感覺。在進行這項程序期間您是清醒的。在進行神經阻斷之前，醫護人員可能會給您施用鎮靜劑，以幫助您放鬆。神經阻斷這項程序通常需時20分鐘。在手術後那種麻木的感覺可能持續最多8小時。

神經阻斷的種類：

用於乳房手術的神經阻斷是：

胸肌神經阻斷

胸肌神經阻斷是指將局部麻醉藥放入胸肌（胸部肌肉）底下，以阻斷胸外側神經和胸內側神經（向胸部肌肉傳達感覺的神經）。這種阻斷是用來減少與胸肌有關連的疼痛。醫護人員會將針頭放入肩膀旁邊的鎖骨下面，使皮膚和肌肉失去感覺。



胸肌神經阻斷

胸椎旁神經阻斷

胸椎旁神經阻斷是指將局部麻醉藥放入脊神經附近，以阻斷向胸部傳達感覺的神經。這種阻斷是用來麻痺及減少胸部各個部位（側面和正面）以及腋下的疼痛。針頭是放入背部，在肩胛骨旁邊。



胸椎旁神經阻斷

神經阻斷有什麼好處？

接受神經阻斷可提高手術後的舒適感，因為它會減少：

- 手術後的疼痛。
- 手術後的噁心和嘔吐。
- 手術後出現慢性（長期）疼痛的風險。
- 需要服食鴉片類藥物（麻醉劑）來止痛。

所有類型的麻醉都會有風險。麻醉師將與您商談這一點。

要做乳房重建手術的病人

如果您是要做乳房重建手術，您將要接受全身麻醉。除了全身麻醉之外，您也可能會被要求接受區域麻醉。

關於您的手術

有幾種不同的乳房手術，以下是更多有關最常見種類的資料。如有問題，可問您的護士或您的外科醫生。

□ 乳房活檢 (Breast Biopsy)

外科醫生切一個細小的開口（切口），取出一小片乳房組織。這可能是整個腫瘤或腫瘤的其中一部分。我們會將這片組織送到病理學家那裏進行斷診。活檢可以在局部麻醉或全身麻醉的情況下進行。

□ 細金屬線或放射性種子置入

您可以選擇放射性種子引導或細金屬線引導。這兩種技術都是一種標示乳房異常之處的方法，而這異常之處是可以通過醫學造影看得到但就摸不得到。除了在您做活檢時放置了的那個夾子之外，也將會需要採用這種做法。

那顆放射性種子的放置方式與手術前幾天您在放射科做的活檢相似。在放射性種子放入後，您可能會察覺到有些瘀傷，有時會與活檢相似。

您不會感覺到那顆放射性種子，而它可以留在原位，直至做手術為止。您可以繼續做一切日常活動。

在手術室裏，外科醫生將會使用一個探測器，來偵測那顆放射性種子的磁力，以便找出正確的切除部位。您毋須為這項醫療程序而停服薄血藥。

** 細金屬線引導是在手術當天進行，放射學家會用X光來將一條細線似的金屬線，放到盡可能接近有問題的部位。金屬線放置妥當之後，您的外科醫生就可準確地知道在何處施手術。

□ 乳房腫塊切除手術 (Lumpectomy)

又稱為“乳房部分切除手術”。這種手術是要切除乳房有惡性腫瘤的部分以及周圍的一些乳房組織。進行乳房腫塊切除手術的目的是切除惡性腫瘤或防止惡性腫瘤生長。

□ 乳房切除手術 (Mastectomy)

又稱為“全乳房切除手術”或“單純性乳房切除手術”。這種手術是要切除有惡性腫瘤的整個乳房。乳房切除手術也可以用來防止惡性腫瘤生長。

□ 前哨淋巴結活檢 (Sentinel Lymph Node Biopsy)

“前哨”淋巴結是惡性腫瘤可能最先擴散到的淋巴結。前哨淋巴結活檢是一項手術，目的是找出、切除及檢測一些前哨淋巴結。這有助於找出惡性腫瘤是否已擴散到腋下的淋巴結。

在進行這項醫療程序之前，您要去聖保祿醫院，在那裏我們會注射一種追蹤劑入您的乳房。片刻之後，我們會掃描您的身體，這可讓我們知道那追蹤劑的去向。

接受注射之後，您要去聖若瑟醫院外科日間護理部做您的乳房手術。在手術室內，您一旦入睡，我們就可能注射一種藍色顯影劑入您的乳房。這會有助外科醫生在手術期間找到前哨淋巴結。

如果您注射了藍色顯影劑，在手術後一或兩天您的尿液可能會變為鮮綠色。您的皮膚及切口線周圍的部位也可能會呈現藍色。這些作用是正常的，幾天後便會消退。

□ 腋下淋巴結廓清術 (Axillary Lymph Node Dissection)

淋巴結是細小、豆狀的器官，作為沿淋巴管的過濾器。隨著淋巴液離開乳房並最終返回血液中，淋巴結設法在癌細胞到達身體其他部分之前將它們捕獲。腋下淋巴結有癌細胞，顯示癌症擴散的風險增加。

如果淋巴結有癌細胞，外科醫生會切除腋下大部分的淋巴結，這稱為腋下淋巴結廓清術。他們可能會在乳房手術期間一併做這廓清術，或者作為另外一項手術來做。有些人會接受淋巴結電療而不做手術。

手術後

麻醉後監護室

手術完了之後，我們會將您移送到很多時稱為“恢復室”的麻醉後監護室(PACU)。我們會在您手術後醒來期間在這個室裏對您進行監測。

您可能仍會感到睏倦。您也許會戴上氧氣罩，並有靜脈輸液管連在手臂上。

護士會評估您的舒適程度和噁心情況。如有需要，您會獲給予藥物來止痛和止嘔，而這些藥物可能會以靜脈輸液或藥丸的方式施用。

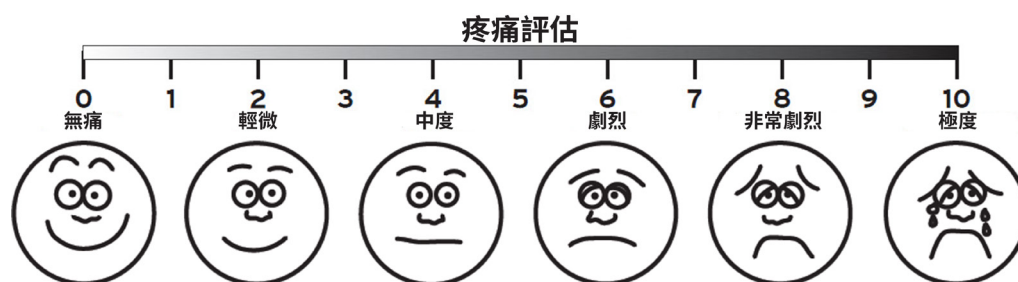
護士會檢查您的血壓、脈搏、呼吸速率，並定時查看覆蓋著手術部位的敷料。切口是以“Steri-Strips”(免縫傷口膠貼，即貼在傷口上的膠貼)以及敷料(或繃帶)覆蓋著。您可能會配備了引流管(細小的膠管)。

當您清醒及覺得較為舒服時，我們會將您移送到外科日間護理部，讓您準備好回家。

手術後的疼痛

手術後有些疼痛是意料中事。我們的目標是幫助處理您的疼痛，使它維持在可接受的程度，讓您能夠參與可幫助您康復的活動。不受控制的疼痛可能拖延痊癒、令您更緊張、擾亂睡眠、造成焦慮、使您食慾不振以及拖慢康復。

疼痛量表可幫助您說出和監測您的疼痛。量表上的零(0)表示無痛，而十(10)就表示最難受的疼痛。請看看以下的疼痛量表：



舒適感方面的目標

您一旦看過疼痛量表，就決定對您來說什麼是忍受得住的疼痛程度。這是一個數字，讓您可深呼吸及不受限制地四處走動。如果您有慢性疼痛，您的目標可能是您在身體狀況最好的一天給疼痛的評分。經常留意自己的情況。在醫院裏，您如不舒服，要召喚護士或醫護團隊成員，告訴他們有關您的疼痛。如果耽擱至疼痛失控，您會康復得更慢。

防止噁心和嘔吐

手術後您可能會覺得反胃（作嘔）或嘔吐。您會按需要得到藥物來防止噁心。您一開始覺得反胃及在噁心變得太糟糕之前就服食這些藥物，效果是最好的。

您一覺得反胃就要告訴護士，好讓我們能馬上給您施用藥物，防止情況惡化。

幫助止吐的其他方法：

- 鋪一塊涼的濕布在面上。
- 深呼吸幾口。
- 啜飲幾小口冷水或吮吸冰片。
- 嘗試用聽音樂或看電視來轉移自己的注意。

離開醫院

手術後，您的家人或朋友可在外科日間護理部陪著您，直至您準備好回家。

當您能夠喝清澈流質而沒有感到不適時，我們會給您吃一些點心。回家之後您可以開始吃固體食物。

在您回家之前，護士會與您和您的家人或朋友一起審視居家指示。您的外科醫可能會給您處方在任何藥房都買得到的止痛藥。

在以下情況您是準備好回家：

- 您的健康情況穩定。
- 您的疼痛和噁心受到控制。
- 您能夠步行。
- 您收到護士給您的出院指示。

重要：

您如接受了麻醉，切勿：

- 在手術後24小時內開車。
- 在手術後24小時內工作或操作任何機械。
- 在手術後24小時內作出重大決定或簽署文件。
- 在手術後24小時內服食鎮靜劑或安眠藥。
- 在手術後24小時內喝酒。

回家

處理疼痛

有不同方法處理疼痛。通常，當您能夠喝液體時，我們會開始給您口服藥物。您可能會獲給予處方止痛藥供回家之用。

口服止痛藥（藥丸或藥水）

鴉片類藥物（又稱為“麻醉劑”），例如Tylenol #3。這些藥物是以藥丸或藥水的方式施用。手術後，您可能需要用鴉片類鎮痛劑一段短時間，來處理疼痛。如果您能夠吃喝，您會獲得這些口服的藥物（藥丸或藥水）。

非鴉片類藥物作為緩解疼痛之用，例如乙醯胺酚（Tylenol）、萘普生和布洛芬。手術後，您通常會每隔6小時獲給予乙醯胺酚一次。這種藥可能會與其他止痛藥一併使用。

不用藥物來處理疼痛

除了用藥之外，您可以做這些事情來幫助舒緩疼痛：

- 放鬆以幫助減輕疼痛。
- 擺好姿勢（如有需要就找人幫忙），以便能夠不受限制地和不費力地呼吸。
- 進行緩慢和放鬆的呼吸。
- 用枕頭支撐身體。
- 聽音樂。
- 想像寧靜的環境。
- 有充足的睡眠。如睡眠有困難，要告訴護士或醫生。

詢問護士或致電**乳房中心：604-877-8511**，談談這些處理疼痛的方法。

手術後的活動

每個人的康復過程都不一樣。您愈快站起來及四處走動，對您的康復就愈有利。讓自己有充足的休息，以便能在幾天後恢復正常生活。在大多數情況下，您一覺得準備好，就可以恢復正常活動。

手術後要立即開始運用雙臂，這是非常重要的。活動雙臂可有助肌肉癒合以及恰當地活動。

運用雙臂和雙肩來做普通任務，例如進食、洗澡和穿衣、刷牙、梳頭或洗碗碟。**記住不要害怕活動雙臂。**

手術後做輕便家務是安全的。**不要**做會用力拉切口的活動，例如不可用吸塵機清掃、洗地或伸手到高處拿東西。

您可以提舉您能輕易應付得來的物件。最初4星期**不可**提舉超過**5公斤（10磅）**的東西。

不可讓做手術那一邊的肩膀保持向前，這可能引致肩膀肌肉繃緊。

運動

運動在您的康復過程中很重要。無論您做的什麼類型的手術，手術後做運動來讓手臂和肩膀再次活動，以及盡快恢復每天都會做的正常活動，這是很重要的。

手術後每天都散步是理想的運動，有助肺部和心臟保持健康，並且也是舒緩緊張、控制體重增加及增加精力的很好方法。

您一旦回到家裏，在手術後翌日就要開始“**Exercises After Breast Surgery**”（乳房手術後的運動）。

做運動之前20至30分鐘要服食止痛藥。您可以每天都做運動，一天做3次，直至手臂完全恢復活動能力。在做每種運動的時候，要經常深呼吸。

最初4星期切勿：

- 運動過度或使用鍛煉計劃4星期。
- 進行高衝擊有氧運動，例如緩步跑或跑步。
- 游泳，直至傷口完全癒合。
- 提舉超過**5公斤（10磅）**的東西。

重要：

如果您認為經過兩星期自己都還未完全恢復活動能力，就要致電乳房中心：604-877-8511。

如有需要，我們可轉介您去見物理治療師。

性活動

當您感到準備好及沒有不舒服時，您可以恢復性活動。您可能需要一點時間，才得以有充分的良好身體狀況或能夠在情感上應付任何形式的性活動。這方面對每個人來說都不一樣，做您有良好感覺的事情是很重要的。和伴侶談談您們可讓對方感到歡愉的其他方法，例如撫摸、摟抱或接吻。

此外，您也可和醫生談談您對於恢復性活動可能會有的憂慮。

在受影響的手臂量血壓、抽血及注射

在乳癌或腋窩手術後，毋須避開在受影響的手臂進行醫療程序。近期的研究顯示，在受影響的手臂量血壓、抽血或注射，並不會增加手臂腫脹或淋巴水腫的風險。

開車

如果您能夠活動手臂和肩膀而沒有疼痛，而且只有當您沒有不舒服時，您才可以開車。

麻醉後24小時或在服食麻醉劑或處方止痛藥期間，**切勿**開車。

淋浴/洗澡

手術後，您可能會察覺到，手術部位周圍的皮膚有淺粉紅色的污漬，這是來自我們在手術前用來清潔皮膚的殺菌劑（氯己定）。當您回到家裏，可使用濕布輕輕洗掉這顏色。我們建議要洗掉污漬，因為它會刺激皮膚。

切勿游泳、浸浴、洗熱水浴或進行蒸氣浴，直至傷口完全癒合為止。取而代之的是進行海棉擦浴或淺水浴。**切勿**浸濕切口或引流管。

在手術後2或3天，您可以拿掉敷料。一旦撕掉敷料，就可以輕輕淋水清洗貼了免縫傷口膠貼的切口。**切勿**撕掉免縫傷口膠貼。

洗完澡之後，用乾淨的毛巾非常輕柔地拍乾切口。**切勿**擦那個部位。任何時間都要保持那個部位乾爽。傷口如保持乾爽和清潔，就會癒合得更快。

切勿在傷口上使用護膚油、維他命E等。

如果切口是乾淨，並且沒有任何東西流出來，您就不必鋪上另一塊敷料。有些人覺得，切口一直鋪著敷料是更舒服的，但切口是可以露出來的。

如果您察覺切口有排液，就要鋪上一小塊乾淨的敷料。



手術後的舒適感

您會想日夜都戴有承托力的胸罩一段時間，以盡量減少要做可能致痛的動作。我們建議您用無鋼絲的胸罩。確保胸罩不會使您的引流管或切口部位受壓。

如果您的乳房比較大，您可能會發覺，向沒有做手術的那一邊身側臥，以枕頭（放在前面）支撐著正在癒合乳房，會增加舒適感。

當您穿衣服時，要先將做手術那一邊身的手臂穿入襯衫。

情緒調節

在乳房手術後，每個婦女的康復情況都不一樣。許多患了乳癌的婦女通過向家人及/或朋友訴說憂慮和感受來勉強應付，其他婦女就參加互助小組。

如果您希望了解病人和家屬輔導服務，您的外科醫生或乳房中心可轉介您去卑詩癌症局。

如果您想知多點有關自己的情況，或者希望得到有關支援選項的資料，加拿大防癌協會設有電話查詢熱線。該會的義工會為您提供極好的資訊。您可致電1-888-939-3333，聯絡該會。

飲食和營養

手術後，您的身體需要含額外熱量和蛋白質的有益健康食物，來幫助您痊癒。要吃含豐富蛋白質的食物，例如肉類、魚、雞、雞蛋、豆類和堅果。

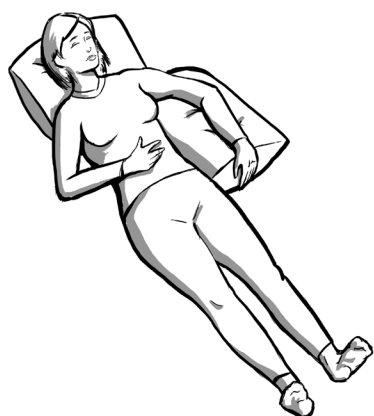
確保有喝足夠的水（每天6至8杯）。選吃新鮮食物及含豐富纖維的食物，以盡量減少便秘，尤其是您如正在服食止痛藥。

想取得更多有關飲食和營養的資訊，請參看第26頁所列的網站。

照料傷口

腫脹

手術後您可能立即察覺到有腫脹，這是正常的，並應該隨著時間過去而好轉。手術後幾天，用2至3個枕頭作為支撐，舒適地抬高手臂，這是有幫助的。每天做2至3次，每次45分鐘。



仰臥：

放一個枕頭在整條受影響的手臂底下。



側臥：

放一個枕頭在受影響的手臂底下，放另一個在雙膝之間。



坐著：

放幾個枕頭在受影響的手臂底下，高度至心臟。

每隔3至4小時放一個包住的冰袋在切口上面15至20分鐘。這可增加舒適感及紓緩腫脹。用毛巾包住冰袋，然後放在切口部位上面。**切勿**將冰或冰袋直接放在皮膚上。

敷料護理

務必遵照您的外科醫生在切口護理方面的指示。如果您沒有收到您的外科醫生的指示，可使用這些資料作為一般準則。

您可能會察到傷口部位周圍有些瘀傷、觸痛和輕微出血。手臂麻木也很常見。隨著傷口痊癒，情況會慢慢有所好轉。傷口需要大約4至6星期才會癒合。

您會有一塊敷料鋪在切口上。切口是用可溶解的縫線和稱為“免縫傷口膠貼”的膠布來縫合。

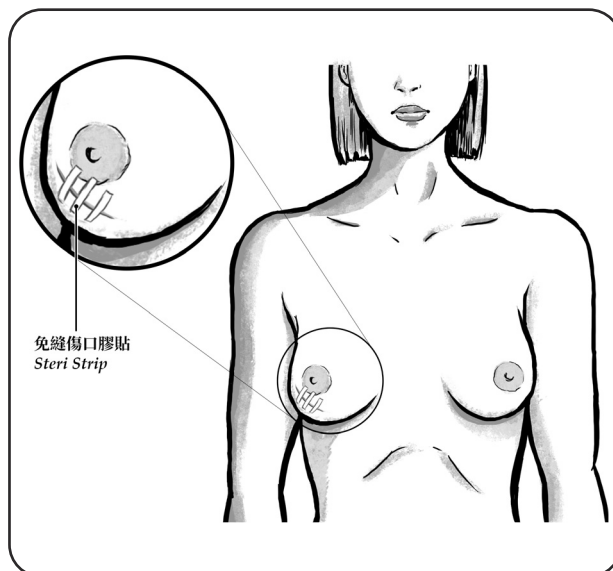
手術後2至3天，您可以撕掉敷料。切口可暴露於空氣中，或者如果您喜歡的話，可繼續鋪一塊敷料在上面，但**切勿**撕掉免縫傷口膠貼。

貼一塊細小乾淨的敷料，例如紗布或藥水膠布，在散發出濕氣的部位上。

免縫傷口膠貼如果刺激您的皮膚，它一旦開始脫落，您可以輕輕將它撕掉。不必由護士或醫生來將它撕掉。如果在覆診那一天您還貼著它，那麼您就可以輕輕將它拿掉。

隨著傷口癒合，縫線需要大約3至4星期才可溶解。

如果您做了腋下淋巴結活檢或手術，**切勿**使用體香劑、滑石粉或剃去腋下的毛髮，直至切口完全癒合。只有需要除去腋下的毛髮時才可使用電動剃鬚刀。



出血

手術後，切口有少許出血是很常見的，不過可能會出現問題，導致您出血過多。

出血的症狀包括：

- 流血再度開始或愈來愈嚴重，例如在2至4小時內使繃帶濕透。
- 您感到頭暈或頭昏眼花，或者覺得可能要暈倒。

感染的警示症狀

在傷口完全痊癒之前，任何時間都可能發生傷口感染。以下任何症狀都可能意味著您的傷口受到感染：

- 傷口一觸就痛、腫脹或觸手溫暖。
- 周圍發紅。
- 切口或引流部位疼痛加劇。
- 傷口或引流部位流出看起來像膿的液體。
- 全身感到不適，體溫升高，攝氏38度或以上的發燒。

可能出現的併發症

血清腫

移除引流管之後，有時候會有液體積聚在切口底下或腋下。您身體內可能會形成一個充滿液體的囊，名叫“血清腫”。這種情況可能造成乳房有“嘩啦”的聲音，有脹滿的感覺，覺得好像皮膚底下有液體或手臂底下有腫塊。除非那個部位變得腫脹、繃緊或疼痛，否則血清腫並不礙事。

幾星期或幾個月後，血清腫可能會自行消退。身體會慢慢吸收細小的血清腫。沒有藥物可使血清腫更快消退。您如有血清腫而且它造成疼痛，您的外科醫生可以用針頭和注射筒來將它清除。

淋巴水腫

如果您的手臂、手或手腕呈現腫脹、繃緊、疼痛、腫脹、發紅、動作/靈活性減弱，您可能患上一種名為“淋巴水腫”的病。

當液體積聚在皮膚底下時，就會出現淋巴水腫。淋巴水腫可能在手術或電療之後很快就出現。它可能在這些治療之後多個月或多年才出現。視乎做的是何種手術以及病人接受了什麼其他治療，手臂、手、乳房、軀幹或腹部出現淋巴水腫是有可能的。腫脹可能伴隨著疼痛、繃緊、麻木以及有時候會有感染。如果您出現這些症狀，就要通知您的外科醫生，商討一下處理和治療淋巴水腫。

液網症候群

在腋下淋巴結手術及/或對腋窩進行電療之後，有些人會患上一種名為“液網症候群”（即淋巴管繩索組織）的病，也就是淋巴管硬化。這種病的症狀是腋下、前臂或手腕呈現僵硬或繃緊。

您可能會察覺到有細小的繩索組織（就像小提琴的弦）從手臂內側向下伸展，並且有時會進入前臂。您可能無法如以前一樣靈活的活動手臂。

在幾星期或幾個月後，液網症候群通常會消退，無需治療。如果會察覺到有這些繩索組織，切勿將它們扯斷。我們建議，隨著時間過去慢慢舒展肢體，這會使到更容易活動肩膀和手肘。

專長於乳癌復康的物理治療師也許可能夠幫忙。請致電卑詩物理治療協會（Physiotherapy Association of BC）：604-736-5130，或瀏覽www.bcphysio.org。

參考書目及其他資源

乳癌資訊及互助小組

了解自己的狀況，可幫助減輕焦慮及對未知的恐懼。

如希望取得有關互助小組的資訊，可致電加拿大防癌協會：1-888-939-3333。

地區加拿大防癌協會：604-872-4400或1-800-263-6750。

資源書籍

The Intelligent Patient Guide to Breast Cancer (5th Edition) by Ivo Olivotto MD, Karen Gelmon MD, David McCready MD, Kathleen Pritchard MD, Urve Kuusk MD. (2017) 有關乳癌的風險、預防、症狀、跡象、診斷、階段、手術、電療、化療、預後、治療的資訊。

網站

飲食和營養指南：http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/a_nutrition_guide_for_women_with_breast_cancer.pdf

卑詩癌症局：www.bccancer.bc.ca

加拿大防癌協會：

<http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-type/breast/breast-cancer/?region=bc>

Breast360.org: <http://www.breast360.org/>

Breastcancer.org: <http://www.breastcancer.org/treatment/surgery/>

卑詩健康結連：<https://www.healthlinkbc.ca/health-services/healthlink-bc-811-services>

物理治療：www.bcphysio.org

淋巴水腫、量血壓：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872021/>

淋巴水腫、量血壓 (續)：

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5260339/>

聖若瑟醫院乳房診所：

<http://www.msjbreastclinic.com/>

出院資料一覽

在離開之前，您是否：

- ☐ 知道如有問題該怎麼辦或致電什麼人？
- ☐ 有您的藥物的處方 (如有需要)？
- ☐ 知道如何照料您的切口或引流管 (說明小冊子，如有的話)？
- ☐ 知道如何處理您的疼痛？
- ☐ 了解在家中的活動和運動程度？
- ☐ 預約了去見外科醫生及家庭醫生的全部覆診？
- ☐ 取回所有個人財物？

覆診

您見乳房外科醫生的覆診已預約在手術後約兩星期。乳房中心將會提前安排這次覆診。在覆診時您的外科醫生將會審視您的身體狀況如何，並告訴您是否需要接受進一步治療。

您的覆診是：_____ 時間：_____

診所地點：_____

重返工作崗位

重返工作崗位之前要先諮詢您的家庭醫生或外科醫生。在以下情況您可以恢復工作：

- 您能應付工作裏所用的動作。(最初4星期**不可**提、推或拉超過5公斤 (10磅) 的東西)。
- 您沒有併發症 (例如血清腫、感染)。
- 您覺得準備就緒。做好準備要視乎您從事何種工作 (2至4星期)。

筆記



**Providence
Health Care**

providencehealthcare.org