



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Vancouver
CoastalHealth

DEPARTMENT OF PLASTIC SURGERY
Breast Reconstruction Program

Chinese Traditional

患者指南

乳房重建手術

手術的預期目標、手術類型和術後恢復過程

A Patient's Guide to **Breast Reconstruction Surgery**

Expectations, Procedures & Recovery

溫哥華沿岸衛生局和卑詩大學
整形外科部，乳房重建中心

免責聲明：

本手冊中的資料僅供教學和參考用途，不應取代醫生或醫護專業人員的建議和諮詢。儘管溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health) 致力於確保本手冊內容的準確性，但每個人對資訊的解讀不同，您的經歷也可能與手冊中的描述有所差異。請務必與您的醫生或醫護專業人員諮詢。

重要事項 IMPORTANT

如果您有緊急醫療狀況，請撥打 911

如需查詢非緊急的資訊，請撥打 811 聯繫卑詩省健康連結 (Health Link BC)

這兩項服務皆為 24 小時全年無休

目錄 Contents

前言	5
乳房重建手術是否適合您	5
手術的預期目標.....	5
您的術前諮詢會診	6
乳房重建手術時間表	8
乳房重建方式介紹	9
使用植入物（異體重建）	10
植入物的類型	10
一階段乳房重建手術	11
二階段乳房重建手術	11
併發症	12
使用自身組織（自體重建）	13
深下腹動脈穿通枝皮瓣 (DIEP).....	13
橫向腹直肌皮瓣 (TRAM).....	14
闊背肌皮瓣 (LAT).....	15
上臀動脈穿通枝皮瓣 (SGAP).....	16
橫向股薄肌皮瓣 (TUG).....	17
整形式乳癌術後重建手術	18
整形式乳癌術後重建技術	18
併發症	18
術後恢復過程	18
乳頭和乳暈重建	19
乳頭和乳暈重建技術	19
修復手術	19
手術前的準備	20
出院須知	20
Jackson-Pratt (JP) 引流管護理須知	21
敷料和傷口護理.....	22
手術後的疼痛與緩解	22
莢膜攣縮.....	22
尋求幫助.....	23
術語詞彙表	24
醫療保險計劃／費用承保資訊	26
引流量記錄表	27

前言 Introduction

這本手冊為您提供手術所需的基本資訊，並解答您對乳房重建手術可能有的各種疑問。透過本手冊，您可以了解各種不同類型的乳房重建手術，包括異體重建 (alloplastic reconstruction) 或使用植入物、自體重建 (autologous reconstruction) 或使用組織皮瓣，以及整形式乳癌術後重建手術 (oncoplastic reconstruction)。我們會介紹每種選擇的手術流程、可能的併發症及術後恢復過程。此外，手冊還提供乳頭和乳暈重建、修復手術，以及出院後如何護理的詳細資訊。手冊的最後還有一份資源清單，讓您在乳房重建的任何階段隨時可以參考與使用。

請注意，雖然我們致力於提供正確可靠的資訊，但您的護理方案可能會因個人情況及外科醫生的習慣和操作方式而有所不同。本手冊旨在幫助您對乳房重建手術有更深入的了解，但請優先聽從外科醫生的建議。

我們希望這本手冊能夠幫助您做出最適合自身情況、美觀需求和生活方式的決定。

乳房重建手術是否適合您 Deciding if Breast Reconstruction is Right for You

乳房重建是在因癌症而接受乳房切除手術 (mastectomy) 後，用於重塑乳房的手術。乳房重建可以只做單側，也可以雙側都做。

手術的目的是讓重建後的乳房觸感和外觀盡可能地自然。

乳房重建手術不僅能幫助您應對失去乳房所帶來的情緒創傷並向前邁進，同時也能協助您在乳癌治療後重新找回自我，恢復正常生活。有些人選擇不做乳房重建手術，因為還有其他非手術的選擇，例如配戴義乳。我們建議您參考本手冊的資訊，並與您的外科醫生討論所有可行的選擇，以便做出讓您感到安心且滿意的決定。無論您最終選擇哪一種方案，我們的團隊都將全力支持您的決定。

手術的預期目標 Expectations

在乳房重建的過程中，對手術目標保持合理的期望是非常重要的。雖然外科醫生的目標是重建出與您切除前相似的乳房外觀，但在期待效果時，仍有一些事項值得留意。首先，重建後的乳房無法與您原來的乳房完全相同。其次，對大多數患者來說，重建後的乳房感覺通常會比原本的乳房遲鈍許多或是感覺不同。

我們建議您在術前諮詢會診時與外科醫生討論自己期望的外觀、偏好和擔憂，以便在重建過程中設定與現實相符的期望。

您的術前諮詢會診 Your Consultation Appointment

諮詢前和諮詢期間需要考慮的問題

1. 乳房重建是否適合我？
2. 我是否符合乳房重建的條件？
3. 我應該選擇與癌症手術同時做乳房重建（立即性重建），還是等到癌症治療完成後再做（延遲性重建）？
4. 乳房重建是否會影響化療和放療？
5. 我有哪些乳房重建的選擇？
6. 每種選擇的風險和益處各是什麼？
7. 每種乳房重建手術的術後恢復過程是怎樣的呢？
8. 重建後的乳房會跟另一側的乳房相似嗎？
9. 長期而言，重建的乳房可能會有什麼變化？未來可能會出現哪些問題？
10. 何時以及如何做乳頭重建？

備註：本手冊中的資訊和常見問答集可以為您解答部分上述問題，但請記得在您的術前諮詢會診時間與外科醫生討論這些問題，以便根據您的特定情況提供更詳細的答案。

您的術前諮詢會診資訊一覽 Your Consultation Appointment at a Glance

我的整形外科醫生是： _____

我的重建手術是： _____

我的手術日期是： _____ 時間： _____

我想諮詢的問題： _____

備註： _____

乳房重建手術時間表 Breast Reconstruction Surgery Timeline

乳房重建手術的時機分為兩種：立即性重建和延遲性重建。接下來我們將分別介紹這兩種手術的時間表，並說明每種選擇的考量因素。無論您選擇哪一種方式，乳房重建都不應干擾到乳癌的治療，我們會根據您的治療方案與您討論最合適的時間表。

立即性乳房重建

立即性乳房重建手術 (Immediate breast reconstruction surgery) 與乳房切除手術同時進行。這表示您的一般外科醫生和整形外科醫生會共同參與這項手術。一般外科醫生負責切除受癌症影響的乳房（或部分乳房），而整形外科醫生則負責乳房的重建。

立即性乳房重建有幾個優點。主要的好處是手術次數較少。此外，當一般外科醫生和整形外科醫生合作時，他們可以採用皮膚保留技術 (skin-sparing technique) 來保留乳房的皮膚，這樣疤痕較容易隱藏。另一個好處是乳房切除手術和重建手術的傷口可以同步恢復和癒合，無需額外的恢復期。

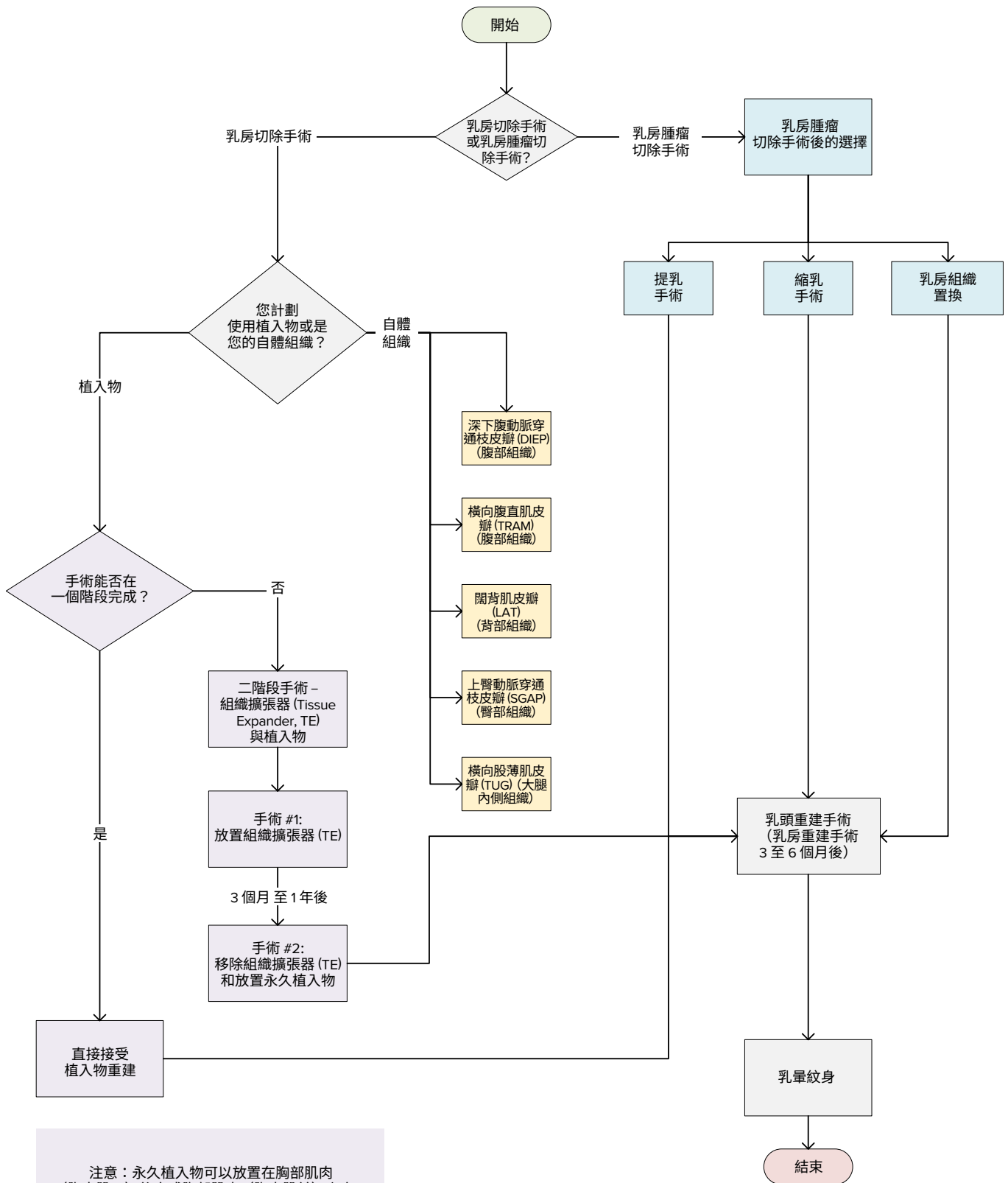
並非所有人都會選擇立即性乳房重建手術，因為乳癌治療所帶來的情緒和身體負擔可能已經很沉重。此外，若您尚未確定是否選擇接受乳房重建，或需要更多時間考慮適合自己的選擇，也可以選擇延遲性乳房重建。乳房切除手術後，在沒有乳房的情況下生活一段時間，可能也會讓您更清楚自己對乳房重建的需求和意願。最後，有些選擇立即性乳房重建的人可能會更容易將重建乳房的外觀和感覺與自然乳房比較而感到不滿意。

延遲性乳房重建

延遲性乳房重建手術 (Delayed breast reconstruction surgery) 可以在乳房切除手術後的數月或數年後完成。這表示您將先接受乳房切除手術，數月或數年後再依照您的意願決定是否接受一至兩次的手術重建乳房。

若術後傷口癒合能力較弱（如吸菸、糖尿病或體重過重的患者），醫生可能會推薦延遲性乳房重建手術，以便在手術前先解決這些因素，達到最佳的術後癒合效果。如果您需要更多時間來考慮各種不同的選擇，也可以選擇延遲性乳房重建手術。不過，延遲性乳房重建的外觀與立即性乳房重建有很大的不同，建議您向外科醫生要求展示臨床照片為您做更詳細的說明。

乳房重建方式介紹 Breast Reconstruction Options Overview



注意：永久植入物可以放置在胸部肌肉（胸大肌下）後方或胸部肌肉（胸大肌前）上方。與您的外科醫生討論哪種選擇最適合您。

使用植入物（異體重建） Using Implants (Alloplastic Reconstruction)

異體重建是指使用乳房植入物來重建乳房。這種方式是將植入物放置在胸部肌肉（胸大肌 (pectoralis muscle)）的下方或上方來塑造乳房輪廓，並可選擇是否使用脫細胞真皮 (acellular dermis)。使用植入物重建乳房後，隨著女性年齡增長和乳房外觀的改變，未來可能會需要再次手術。植入物重建的另一個缺點是重建乳房的大小會受限，因為重建乳房的大小主要取決於可用的植入物尺寸。

植入物的類型

植入物有兩種類型可供選擇：果凍矽膠植入物和鹽水植入物。

矽膠植入物

矽膠植入物內填充的是果凍矽膠。由於沒有科學證據顯示矽膠與癌症、結締組織疾病或神經系統疾病之間存在關聯，因此矽膠植入物已獲得加拿大衛生部 (Health Canada) 的批准。

矽膠植入物的優點是比鹽水植入物的乳房形狀更柔軟且自然。波紋是植入物常見的副作用，但矽膠植入物通常能減少波紋的出現。

如果植入物破裂，果凍矽膠會留在矽膠袋中，不會被身體吸收。也因為如此，植入物破裂可能不會立即被發現，儘管目前沒有證據顯示這會引發問題。您的外科醫生可能會建議日後使用磁振造影掃描 (Magnetic Resonance Imaging, MRI) 或超聲波（又譯超音波）來檢查植入物是否有破裂。

鹽水植入物

鹽水植入物內填充的是生理食鹽水 (鹽水)。與矽膠植入物相比，鹽水植入物出現波紋的機率略高，且觸感較硬。如果植入物破裂，您的身體會將生理食鹽水吸收掉，植入物也會隨之變平。在這種情況下，您需要更換植入物。

一階段乳房重建手術

一階段植入物乳房重建手術僅適用於乳房切除手術的當下同時置入植入物。手術過程中會使用脫細胞真皮基質 (acellular dermis matrix) (一種使用去細胞化過程製成的軟性結締組織人體移植) 來覆蓋全部或部分植入物，以促進植入物的融合和血管再生。換句話說，脫細胞真皮基質有助於減少患者身體對植入物的排斥反應。您可以參考本手冊末尾的術語詞彙表，了解更多有關脫細胞真皮基質的資訊。一階段乳房重建手術非常適合那些希望重建後的乳房比原本小或大小相似的患者。

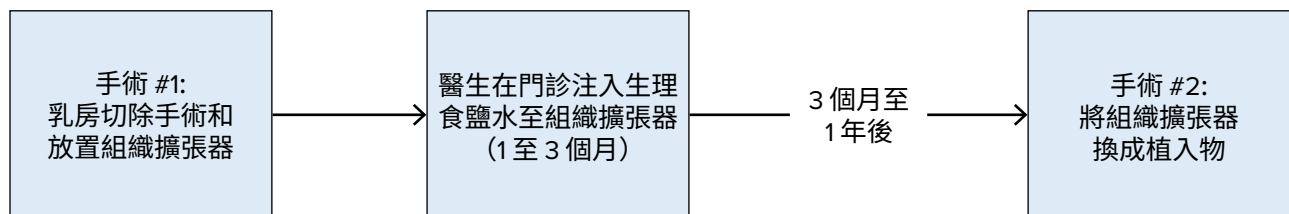
術後恢復過程

手術通常當天完成，或可能需要住院一晚。重建後的乳房需要置入引流管，並在手術後約 7 至 10 天複診時移除。患者通常需要請假 6 週，而且在這 6 週內不能運動和提舉重物。請注意，手術後胸部的感覺會跟以往有所不同，因此建議避免在胸部／植入物上使用熱敷或冷敷墊，因為長時間使用可能會導致皮膚出現嚴重的併發症和／或植入物毀損。

二階段乳房重建手術

二階段植入物乳房重建需要分兩次手術。第一階段的手術會先置入一個稱為組織擴張器的臨時植入物。組織擴張器上有一個可通過皮膚進入的接口，用於注入生理食鹽水，使組織擴張器像氣球一樣膨脹。組織擴張器可以擴展乳房皮膚，形成夠大的空間以便日後置入植入物。第一階段手術的傷口癒合後，醫生會在接下來的 1 至 3 個月內在門診為您檢查組織擴張器，並分次注入生理食鹽水，直到達到理想的大小。當組織擴張器填充至理想大小後，您的皮膚還需要有足夠的時間來充分延展，之後才能進入第二階段的手術。因此，置入永久植入物的第二階段手術通常會在 3 個月至 1 年後完成。

二階段植入物乳房重建手術通常適合希望重建後乳房比原先更大、乳房切除手術後空間不足以放置植入物，或乳癌切除後皮膚血流不佳的患者。



術後恢復過程

第一階段的手術通常當天完成，或可能需要住院一晚。重建後的乳房會置入引流管以收集引流液。手術後約 7 至 10 天複診時，若 24 小時內的總引流量少於 20 至 30 毫升，醫生會在診所移除引流管。患者需要請假一段時間，具體時長視多種因素而定，包括工作性質及恢復情況。第二階段的手術通常會比較快速，也不需要引流管，患者一般可以在手術後直接回家。兩次手術後的 6 週內都不能運動和提舉重物。請注意，手術後胸部的感覺會跟以往有所不同，因此建議避免在胸部／植入物上使用熱敷或冷敷墊，因為長時間使用可能會導致皮膚出現嚴重的併發症和／或植入物毀損。

併發症

以下是異體／植入物乳房重建可能出現的併發症。本手冊末尾的術語詞彙表將會詳細介紹每種併發症及發生率。

- 莢膜攣縮 (Capsular Contracture)
- 乳房切除手術後皮瓣壞死 (Mastectomy flap necrosis)
- 血清腫 (Seroma)
- 傷口癒合併發症
- 植入物錯位、移位或破裂
- 血腫 (Hematoma)
- 感染
- 深層靜脈栓塞 (Deep Vein Thrombosis, DVT)
- 肺栓塞 (Pulmonary Embolism, PE)

使用自身組織（自體重建）

Using Your Own Tissue (Autologous Reconstruction)

自體重建是指移植您身體其他部位的組織到胸部來重建乳房。這類手術通常費時較長，術後恢復期也相對較久。不同選擇的主要區別在於組織的來源部位，以及組織是否需要連接到新的供血來源，或者是否可以使用原本的供血來源。請注意，並非每位患者都適合這些手術；必須在供體部位擁有足夠的組織時才能符合條件。您的外科醫生會在術前諮詢會診時檢查您的情況，以確定最適合您的手術方式。

對於居住在外地的患者，建議手術後在溫哥華 (Vancouver, BC) 停留至少兩週，以便醫療團隊能夠及時處理任何可能出現的併發症。

深下腹動脈穿通枝皮瓣

深下腹動脈穿通枝 (Deep Inferior Epigastric Perforator, DIEP) 皮瓣手術是一種取腹部組織移植到胸部以重建乳房的手術。由於組織取自腹部，您還可以同時享有腹部拉皮的「額外效果」。在手術中，肚臍與恥骨之間的組織會被取出並分離，但腹直肌會保持完整。剝離出的皮瓣包含皮膚、脂肪和一條血管，然後會被移植到胸部。外科醫生會將皮瓣上的血管接合到內乳血管，為皮瓣提供新的供血來源。由於手術不會動到腹直肌，所以腹部疝氣或隆起的風險也顯著降低。患者的肚臍周圍、髖關節水平的腹部和乳房上都會留下疤痕。

這個手術通常需要 5 至 10 小時，如果雙側乳房都需要重建，手術時間會更長。

併發症

- 皮瓣壞死（由血塊引起）
- 血腫
- 感染
- 傷口癒合併發症
- 血清腫
- 深層靜脈栓塞 (DVT)
- 肺栓塞 (PE)
- 臍壞死 (Umbilical necrosis)

術後恢復過程

您會需要住院 3 至 5 天。患者住院期間，護士會密切監測皮瓣的供血情況。患者的腹部會置入兩條引流管、每個重建乳房也各置入一條，通常會在手術後 7 至 10 天複診時移除。建議您出院後的頭兩週，最好有人在家協助日常生活起居。手術後的 6 週內應避免運動和提舉重物。術後恢復的建議會因不同的外科醫生而略有不同，包括是否需要穿戴術後壓力胸罩或束胸帶、活動練習的安排及限制，請務必遵從醫生指示。

橫向腹直肌皮瓣

橫向腹直肌 (Transverse Rectus Abdominus Myocutaneous, TRAM) 皮瓣手術與深下腹動脈穿通枝 (DIEP) 皮瓣手術類似，不同之處在於橫向腹直肌 (TRAM) 皮瓣手術會取用部分腹直肌。手術過程中，脂肪、肌肉和皮膚會從您的下腹部取出，並移植到胸部重建乳房。有時可以保留皮瓣來自腹部的供血來源。但如果無法保留，您的外科醫生會將皮瓣的血管接合到胸部的供血來源。由於橫向腹直肌 (TRAM) 皮瓣的手術時間較短，對於有共病症 (comorbidities) 和平時活動量較低的人來說是一個不錯的選擇。如果需要更多皮瓣供血來源，則可考慮選擇橫向腹直肌 (TRAM) 皮瓣手術。

併發症

這個手術需要 3 至 4 小時，具體時間取決於需要重建單側或是雙側乳房。

- 血清腫
- 血腫
- 傷口癒合併發症
- 脂肪壞死 (Fat necrosis)
- 深層靜脈栓塞 (DVT)
- 肺栓塞 (PE)
- 感染
- 皮瓣壞死 (由血塊引起)
- 腹部疝氣／隆起

術後恢復過程

手術後需要住院 3 至 5 天。腹部和重建乳房部位都需要置入引流管，通常可以在手術後 7 至 10 天複診時移除。建議您出院後的頭兩週，最好有人在家協助日常生活起居。手術後您可能會感到腹部緊繃、拉扯和麻木，這些症狀通常會在 3 個月內逐漸改善，但麻木感可能會持續較長時間。手術後的 6 週內應避免運動和提舉重物。整體的恢復建議會根據醫生有所不同，請遵從外科醫生指示，以達到最佳的癒合效果。

闊背肌皮瓣

闊背肌 (Latissimus Dorsi Flap, LAT) 皮瓣手術是一種從背部取出皮膚、脂肪和闊背肌來重建乳房的手術。與深下腹動脈穿通枝 (DIEP) 皮瓣手術不同的是，闊背肌 (LAT) 皮瓣手術中採集的皮瓣在手術期間仍保持與身體相連，血液供應也來自原本的來源。有些患者沒有足夠的背部組織能夠重建完整的乳房，因此可能需要結合闊背肌 (LAT) 皮瓣和植入物來完成手術。手術後，患者的乳房和背部胸罩線位置都會留下疤痕。

這個手術通常需要 4 至 8 小時，具體時間取決於需要重建單側或是雙側乳房。

併發症

- 深層靜脈栓塞 (DVT)
- 肺栓塞 (PE)
- 血清腫
- 血腫
- 傷口癒合併發症
- 乳房切除手術後皮瓣壞死
- 植入物相關併發症
- 感染
- 皮瓣壞死 (由血塊引起)

術後恢復過程

手術後需要住院 2 至 4 天。背部和重建乳房部位都需要置入引流管，通常可以在手術後 7 至 10 天複診時移除。手術後的 6 週內應避免運動和提舉重物，並建議休假 6 週。在術後初期時您可能會發現，當需要做高舉過頭或提重物等活動時，力量不如從前 (力氣最多減少 30%)。但在接下來的 6 個月到一年內，您的肌肉會逐漸適應這個改變，力量也會恢復正常。您的外科醫生會在手術前為您提供具體的術後恢復指導，請遵從這些指示，以達到最佳的癒合效果。

上臀動脈穿通枝皮瓣

上臀動脈穿通枝 (Superior gluteal artery perforator, SGAP) 皮瓣手術是一種從臀部上部取出皮膚和脂肪，並移植到胸部來重建乳房的手術。皮瓣移植部位的血管會連接到胸部的內乳動脈，為皮瓣供應血液。這項手術的技術相當複雜，通常只有在患者不適合接受深下腹動脈穿通枝 (DIEP)、闊背肌 (LAT) 或橫向腹直肌 (TRAM) 皮瓣手術時才會使用。

整個手術需要 8 至 10 小時。

併發症

- 深層靜脈栓塞 (DVT)
- 肺栓塞 (PE)
- 感染
- 血腫
- 血清腫
- 脂肪壞死 (Fat necrosis)
- 皮瓣壞死 (由血塊引起)
- 乳房切除手術後皮瓣壞死
- 傷口癒合併發症

術後恢復過程

手術後需要住院 3 至 5 天，護士會經常檢查皮瓣，確保供血充足。在住院的頭兩天，患者必須平躺在床上，以防止臀部切口受到任何壓力或張力。臀部和重建乳房部位都需要置入引流管，通常可以在手術後 7 至 10 天複診時移除。建議您出院後的頭兩週，最好有人在家協助日常生活起居。手術後的兩週內要盡量減少髖關節彎曲。手術後的 6 週內應避免運動和提舉重物，6 週後可以返回工作崗位。

橫向股薄肌皮瓣

橫向股薄肌 (Transverse Upper Gracilis, TUG) 皮瓣手術是一種將大腿內側的皮膚、脂肪和肌肉取出，並移植到胸部重建乳房的手術。皮瓣會連接到內乳動脈，為皮瓣供應血液。為了達到對稱，通常另一側大腿會需要抽脂。術後患者的乳房和大腿內側的比基尼線處會留下疤痕。

這個手術通常需要 4 至 8 小時，具體時間取決於需要重建單側或是雙側乳房。

併發症

- 血清腫
- 脂肪壞死 (Fat necrosis)
- 血腫
- 傷口癒合併發症
- 乳房切除手術後皮瓣壞死
- 皮瓣壞死 (由血塊引起)
- 感染
- 肺栓塞 (PE)
- 深層靜脈栓塞 (DVT)

術後恢復過程

手術後需要住院 3 至 5 天，護士會經常檢查皮瓣，確保供血充足。患者的大腿和重建乳房部位都需要置入引流管，通常可以在手術後 7 至 10 天複診時移除。與上臀動脈穿通枝 (SGAP) 皮瓣手術類似，患者在術後必須平躺兩天，以防止大腿內側切口受到張力或壓力。手術後的兩週內也必須要盡量減少髖關節彎曲。手術後 4 至 6 週內應避免運動和提舉重物。建議您出院後的頭兩週，最好有人在家協助日常生活起居。患者應計劃請假 6 週。

整形式乳癌術後重建手術 Oncoplastic Reconstruction

整形式乳癌術後重建手術 (Oncoplastic reconstruction) 適用於選擇乳房腫瘤切除手術 (lumpectomy) 的患者。乳房腫瘤切除手術僅移除受癌症影響的局部乳房，而不是透過乳房切除手術移除整個乳房。在乳房腫瘤切除手術後，可能會出現不對稱或輪廓異常的情況，特別是乳房較豐滿的患者。這時整形重建技術就可以用來改善這些外觀上的問題。一般來說，乳房重建會與乳房腫瘤切除手術同步進行。

整形式乳癌術後重建技術

整形式乳癌術後重建手術主要分為兩大類：乳房組織重整（包括提乳和縮乳）和乳房組織置換。在您於術前諮詢會診與外科醫生討論過您的乳房腫瘤切除計劃後，醫生會根據您的需求和目標，推薦最適合您的整形式乳癌術後重建手術。如僅有一側乳房受癌症影響，您也可以選擇調整另一側乳房以達到對稱效果。

提乳手術 (Mastopexy)：在切除腫瘤後，重新排列剩餘的乳房組織，以改善乳房的形狀和胸部位置。這個手術適合不想大幅改變乳房大小但希望改善形狀的患者。

縮乳手術：切除腫瘤後，另外移除部分乳房組織以減小乳房的整體大小，並改善胸部的形狀和位置。

乳房組織置換手術：切除腫瘤後，使用剩餘的乳房組織和胸部的其他非乳房組織來填補空間。這個選擇適合希望維持原有乳房大小並改善形狀的患者。不過，這個手術會在胸部取出非乳房組織的部位留下額外的疤痕。

併發症

- 乳房／乳頭不對稱
- 血清腫
- 血腫
- 乳頭感覺變化
- 感染
- 乳頭壞死
- 深層靜脈栓塞 (DVT)
- 肺栓塞 (PE)
- 傷口癒合併發症

術後恢復過程

根據您的手術範圍，您需要的住院時間可能較短，甚至不需要住院，或是在手術後可以直接回家。有可能也不需要置入引流管。手術後 6 週內應避免運動和提舉重物。

乳頭和乳暈重建 Nipple & Areola Reconstruction

乳頭重建通常會在第一次的乳房重建手術後 3 至 6 個月完成，讓您的傷口有足夠的時間從先前的手術中癒合，這時候重建乳房的形狀和位置也差不多已經穩定下來。需要注意的是，在大多數情況下，重建乳頭的感覺會與自然的乳頭不太一樣。

乳頭和乳暈重建技術

乳頭皮瓣重建術：乳頭皮瓣重建技術是一項小手術，透過重塑部分乳房皮膚來建造一個突出的乳頭。

乳頭共用重建術：如果患者仍保有一側自然乳頭，可以使用乳頭共用重建術來重建。這項手術能將一半的自然乳頭移植到另一側的乳房上。

乳頭和乳暈紋身：乳頭和乳暈紋身會由此類專業的紋身師完成。他們可以通過顏色和陰影來達到立體 (3D) 效果。如果您對這方面的資訊有興趣，診所也可以為您推薦紋身師。

修復手術 Revision Surgeries

有時可能需要修復手術來處理原手術的併發症或改善不對稱的問題。在某些情況下也可以做疤痕修復。根據需要修復的部位，可以採用不同的技術和方法。如果您有任何疑慮或想討論可能需要修復的部份，請與您的整形外科醫生預約諮詢。

手術前的準備 Preparing for Surgery

如先前所述，手術出院回家後的前幾週通常需要限制活動，您可能會需要他人協助日常生活起居。您可以在術前做好以下準備，讓返家後的生活更輕鬆：

- 洗好衣物
- 換上乾淨的床單
- 把常用物品放到腰部高度，避免手術後需要抬高手或彎腰取物
- 將經常使用的物品放在您休養區域附近，方便拿取
- 預先購買日用品並準備好一些餐點，因為術後要購物和烹飪可能會比較困難
- 如有需要，提前安排有人在家幫忙照顧孩子、寵物或親人

您必須在手術前 6 小時停止進食固體食物，並可飲用清澈液體（蘋果汁、水等）直至手術前 2 小時。請確實遵守這些指示，以免手術延遲。

出院須知 Going Home

手冊接下來的部分將介紹手術後自我照顧的重要事項。在出院前，您應收到以下資訊：

- 出院指南
- 出院後一週內與外科醫生的約診
- 如有需要，請醫生開立止痛藥、止嘔藥和抗生素的處方箋

Jackson-Pratt (JP) 引流管護理須知

引流管會通過縫合固定在您的皮膚上，並用繃帶包紮。少量的引流液滲漏到繃帶上是正常的，若有需要可以更換繃帶。在引流管移除之前，您不可以淋浴。

出院前，護士會教您如何排空引流液。您需要每天排空引流球中的液體兩次，並記錄引流量。您會收到一個量杯，以便測量排出的引流量，手冊末尾附有記錄表，供您記錄每天排出的引流量。

請依照以下步驟排空引流液：

1. 若引流管中有血塊，可以用一隻手捏緊靠近管子插入處的部份，另一隻手輕輕地沿著引流管滑動，將血塊推進引流球中。您可以考慮使用面紙包住手指，減輕擠壓引流管時所產生的摩擦力。
2. 打開引流球的塞子，引流球會開始膨脹。請不要觸碰到塞子或引流球的內面，以減少感染的風險。
3. 將引流球倒置，輕輕地將引流液倒入量杯中。
4. 將引流球正置並擠壓引流球的兩側，盡量將所有空氣排出。
5. 在蓋上塞子時要持續擠壓引流球。
重要提醒：如果密封時引流球內仍充滿空氣，將無法正常引流和排空，可能會導致液體積聚。
6. 將日期／時間和容器中的引流量記錄在本手冊提供的引流量記錄表上。
7. 將引流液倒進馬桶沖掉，並將量杯清洗乾淨。
8. 每天重複上述步驟兩次，並在每日結束時加總 24 小時的引流量。
9. 每個引流管都要重複這些步驟（如身上有多個引流管）。

敷料和傷口護理

手術後敷料上有少量液體或血液是很常見的。請勿自行在家移除任何手術敷料；整形外科醫生會在您複診時為您移除敷料，並檢查切口的癒合情況。醫生看診時也會提供後續的指導，包括是否需要更換敷料，或者是否可以不要覆蓋敷料讓切口透氣。矽膠貼布可用於疤痕護理，您可以向整形外科診所購買；整形外科醫生會告知您何時可以開始使用矽膠貼片。

手術後 4 至 6 周左右，如果您發現切口周圍上有針狀的小孔或丘疹般的突起，這可能是縫線膿腫 (stitch abscess)。這種情況不必擔心，是身體在自然排出溶解的縫線。每天熱敷皮膚兩次，它就會慢慢消退。如果皮膚發紅加劇或擴散，請聯繫您的外科醫生。

手術後的疼痛與緩解

手術後出現疼痛是正常的。整形外科醫生會為您開立止痛藥的處方，讓您在家服用。我們建議您在手術後的頭幾天定期服用止痛藥。手術後您可能會有噁心感；您的外科醫生可開立相關處方箋，或者也可以自行在家中服用 Gravol 來緩解不適。

莢膜攣縮

莢膜攣縮是使用植入物和組織擴張器可能出現的併發症。在這種情況下，乳房內的擴張器或植入物周圍形成的莢膜／疤痕組織會硬化和收縮。這可能會引起乳房疼痛、外觀變硬及緊繃感。這些症狀很常見，不需要立即處理。但是，如果您發現乳房發紅或明顯腫脹，請立即與您的整形外科醫生聯繫，以處理相關問題。

壓力衣

在大多數乳房手術後，都需要穿著壓力衣來支撐乳房並減少腫脹。穿戴術後壓力胸罩的時長將取決於您的外科醫生的建議。市面上有多種壓力衣可供選擇，您可以在診所試穿並購買，或是由我們為您推薦一些選擇。如果您有額外的醫療保險計劃，我們建議您確認一下承保資格，因為有時這些費用可能有包括在承保範圍內。

尋求幫助

重要事項：如果您在乳房重建手術後出現以下任何症狀：

- ❖ **辦公時間：**請致電您的整形外科診所
 - ❖ **非辦公時間：**請致電溫哥華綜合醫院 (Vancouver General Hospital, VGH) 的值班整形外科醫生 (604-875-4111) 或前往離您最近的急診室
-
- 傷口或引流管周圍的皮膚紅腫加劇，或是摸起來有溫熱感
 - 傷口或引流管周圍的引流液或出血量增加
 - 引流管鬆動或脫落
 - 持續發燒（攝氏 38 度以上）並伴隨發冷超過 4 小時
 - 切口處出現不尋常的「膿狀」滲液（通常伴隨異味，顏色為黃色或綠色）
 - 疼痛加劇且處方止痛藥已無法控制疼痛
 - 移植的組織皮瓣呈現深色／黑色／紫色，或是變得非常蒼白且觸感冰冷，這些都可能是供血不足的跡象。皮瓣應該呈現粉紅色而且摸起來是溫的。
 - 胸悶或呼吸困難

如果您在乳房重建手術後出現以下任何症狀，請立即撥打 911：

- 嚴重出血
- 呼吸急促
- 突然或劇烈的胸痛
- 突然感到頭暈或暈眩

術語詞彙表 Glossary of Terms

腹部疝氣／隆起：腹壁因虛弱而導致腸道向外推出，形成腹部的隆起。根據嚴重程度，可能需要手術來修復腹部疝氣或隆起。

脫細胞真皮基質：捐贈皮膚經過加工處理，移除所有人體成分，用於促進植入物的融合和血管再生。它也可以用來重塑乳房形狀，並增加放置植入物時的靈活性。使用脫細胞真皮基質後，植入物就可以放置在胸部肌肉（胸大肌）的上方。

乳房／乳頭不對稱：雙側乳房或乳頭沒有對稱。發生率：1 至 5%。

莢膜攣縮：植入物周圍形成疤痕組織導致收縮和硬化，並可能會改變植入物的形狀。這可能在乳房重建後的幾個月或幾年內發生，在某些情況下可能需要更換植入物。曾接受放射線治療的患者發生莢膜攣縮的風險較高。發生率：20 至 30%。

深層靜脈栓塞 (DVT)：深層靜脈栓塞 (DVT) 是指在手術過程中腿部形成血塊。症狀包括腿部腫脹、發紅和發熱。醫生會開立抗凝血藥物（血液稀釋劑）來治療此併發症，患者通常需服用該藥物達 3 個月。發生率：0.07 至 3.5%。

脂肪壞死：皮瓣脂肪的供血不足時，脂肪可能會壞死並硬化。患者有時會感到乳房內有硬塊，可能會引起擔憂。發生率：8 至 15%。

皮瓣壞死：由於血塊形成中斷了皮瓣的血液供應，導致皮瓣壞死。這種情況需要緊急返回手術室，以修復血液供應。在某些情況下，可能還需要移除皮瓣。發生率：1 至 2%。

血腫：皮下出血就會造成血腫。如果出血嚴重，可能需要額外的手術來止血。發生率：5%。

植入物錯位、移位或破裂：如果植入物出現錯位、移位或破裂的情況，可能需要額外的手術來修復或更換植入物。乳房造影 (Mammograms)、磁共振造影掃描 (MRI) 和超聲波（又譯超音波）可用來檢查植入物是否有破裂的跡象，但最終還是需要透過手術才能確認。

感染：乳房重建手術後發生感染的情況雖然罕見，但的確有可能發生。如果出現感染，醫生會開立抗生素來治療。如果抗生素無效且感染症狀持續，植入物可能需要被取出。醫療團隊通常會建議在感染消退並讓身體完全痊癒後，至少等待 3 個月再安排後續的重建手術。發生率：1 至 2%。

乳房切除手術後皮瓣壞死：乳房切除手術後，剩餘的皮膚因血液供應不足，導致部分組織壞死。如果發生皮瓣壞死，可能需要額外更換敷料、採取其他手術，或者透過皮膚移植來修復受影響的部位。發生率：15%。

乳頭壞死：乳頭的血液供應不足，導致乳頭壞死。發生率：1%。

乳頭感覺變化：手術可能會影響乳頭的部分神經，導致乳頭的感覺改變。發生率：10%。

肺栓塞 (PE)：肺栓塞 (PE) 是指手術期間在肺部形成血塊。深層靜脈栓塞 (DVT) 也可能會破裂，導致較小的血塊經由血液流進肺部。雖然肺栓塞 (PE) 非常罕見，但是是一種非常嚴重的併發症，因為它會破壞或完全阻斷肺部的血液供應，可能會致命。如果患者出現可以治療的肺栓塞 (PE)，醫生會開立 3 個月的抗凝血藥（血液稀釋劑）的處方箋。發生率：0.09 至 2%。

血清腫：血清腫是指液體在傷口皮膚表面下積聚的現象。根據嚴重的程度，可能需要引流積液，這項操作可以在診所完成。發生率：15%。

臍壞死：臍（肚臍）組織壞死。發生率：<1%。

傷口癒合併發症：這些併發症可能包括感染或傷口裂開（縫線裂開）等問題。有些因素會增加患者出現這些併發症的風險，例如免疫系統衰弱（化療後）和吸煙。發生率：10%。

醫療保險計劃／費用承保資訊 MSP/Cost Coverage Information

因罹患乳癌、乳癌基因突變 ((Breast Cancer, BRCA)/gene mutation) 或其他可能需要乳房切除手術／乳房腫瘤切除手術的疾病／病況而希望接受乳房重建的患者，醫療保險計劃 (Medical Service Plan, MSP) 將承保初次乳房重建手術的費用以及任何必要的修復手術費用。然而，選擇性手術和非必要的修復手術不在醫療保險計劃 (MSP) 的承保範圍內，相關費用需由個人自行承擔。

手術後所需的壓力衣不在醫療保險計劃 (MSP) 的承保範圍內，但許多額外的醫療保險計劃可能會承保部分費用。請查看您的額外醫療保險詳細條款，以確定是否符合報銷資格；如有需要，我們的外科醫生可開立壓力衣的「處方箋」／醫生證明，說明手術後穿著壓力衣的必要性，以便您申請保險理賠。

如果您不確定某項手術是否在醫療保險計劃 (MSP) 的承保範圍內，建議您與外科醫生討論。他們可以告知您哪些手術在醫療保險計劃 (MSP) 的承保範圍內，哪些則不在範圍內。

引流量記錄表 Drain Record-Keeping Sheet

日期	引流管 #1	引流管 #2	引流管 #3	引流管 #4
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____
	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____	時間： 毫升： _____ _____ 24 小時總計：_____



請掃描此二維碼並提供您對翻譯品質的反饋



如需更多副本，請瀏覽以下網址 vch.eduhealth.ca 或
發送電子郵件至 pem@vch.ca 並引用目錄編號 **FE.327.P38.CN**

© Vancouver Coastal Health, 2024 年 8 月

本文中的資訊僅供
醫療照護團隊所指定的人士使用。

vch.ca