



# 术后指南

(乳房小手术)



Changi  
General Hospital  
SingHealth



以下信息可帮助您术后伤口护理。您的医生和乳房护理护士可能也会为您提供其他建议。

## 缓解疼痛

您很可能会感觉伤口疼痛。在手术后的头几天，这个疼痛可能更强烈。我们建议您服用指定的镇痛药来缓解疼痛。镇痛药可能会让您感觉头晕或困倦。服用镇痛药期间请避免饮酒，因为这会使您更加昏昏欲睡。

手术部位周围出现瘀青、肿胀甚至“肿块”等症状是正常的。这是愈合过程的一部分，可能需要6个月才能完全消除。



## 日常活动

您将能够活动手术部位一侧的手臂。不过，建议您避免游泳和进行其他剧烈运动，直至伤口完全愈合。

如果您有任何疑问，请咨询您的医生或乳房护理护士。

## 术后的胸罩穿戴

手术后，您可以选择是否穿戴胸罩。

如果您想这样做，建议您穿戴舒适的无钢圈胸罩。这有助于支撑和减轻乳房的重量，使乳房不会拉扯手术部位。如果感到任何不适，那么最好不要穿戴胸罩。您可以选择在汗衫或宽松上衣上叠穿其他衣物。



## 饮食

建议您均衡饮食。任何饮食限制都没有科学依据。

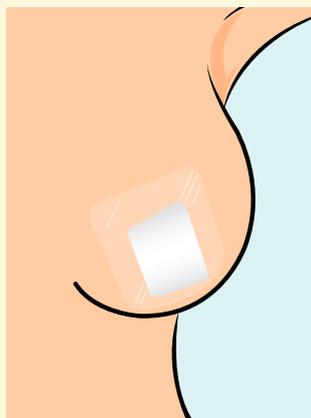
不过，如果您患有其他疾病，如糖尿病，请遵照医生建议的必要饮食限制。除非您的医生另有建议，否则您应继续服用针对其他健康问题的药物。



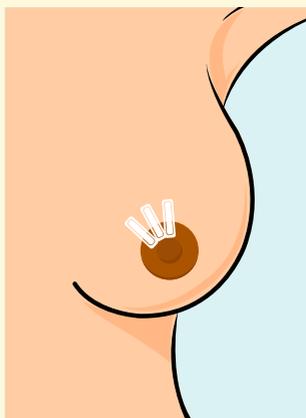
## 伤口敷料

敷料具有防水功能，因此正常淋浴是安全的。建议您在术后第三天自行拆除外敷料。如果在第三天之前，外敷料脱落或被浸湿，请与CGH乳房中心联系。

揭开防水外敷料（图1）后，您会看到免缝胶带形成的内敷料（图2）。淋浴时，用肥皂和水在免缝胶带上涂洗是安全的。几天后，这些免缝胶带应该会自行脱落。如果没有脱落，也不要惊慌。伤口中的缝合线是可溶解的，因此无需拆除。



(图1)



(图2)



## 如果出现以下情况，请立即就医：

- ▶ 发烧
- ▶ 您感到伤口极度疼痛或肿胀
- ▶ 您的伤口红肿或发现手术部位有脓液

如需求医，请在前往诊所前拨打6936 5307致电CGH乳房中心。我们的护士将在您到达时为您提供服务。

### **樟宜综合医院医疗中心，三楼，3C乳房中心**

工作时间：周一至五，上午8:30至下午5:00

如果您在上述时间以外需要即时医疗咨询，您可以到任何一家24小时全科诊所或任何一家医院的急诊科就诊。

在急诊科就诊将按当时的就诊费率收费，并且不予退款。



**PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®**

2 Simei Street 3 Singapore 529889  
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933  
Reg No 198904226R

**CGH Appointment Centre**

For appointments and enquiries,  
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:

8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)  
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)  
Closed on Public Holiday

For more information, please visit [www.cgh.com.sg](http://www.cgh.com.sg)

 [facebook.com/ChangiGeneralHospital](https://facebook.com/ChangiGeneralHospital)



Scan this QR code to download the digital  
copy of this brochure!

Information is valid as of October 2020 and subject to revision without prior notice.

All information provided within this publication is intended for general information and is provided on the understanding that no surgical and medical advice or recommendation is being rendered. Please do not disregard the professional advice of your doctor.