



# Post-Surgery Care Guide

Minor Breast Surgery

手术后护理指南

乳房小手术

**Panduan Selepas Pembedahan**

Pembedahan Kecil Payudara

**அறுவை சிகிச்சைக்குப்  
பிறகான உங்கள் வழிகாட்டி**

மாப்பகத்தில் சிறு அறுவை சிகிச்சை



Changi  
General Hospital  
SingHealth



The following are some guidelines to help you care for your wound after your surgery. Your doctor and breast care nurse may also provide you with other advice.

## Pain relief

You are likely to experience pain at the wound area. This may be more intense in the first few days after your surgery. You are advised to take the prescribed analgesia to relieve the pain. The analgesia may make you feel dizzy or sleepy. Avoid consuming alcohol when taking the analgesia as this may cause you to be more drowsy.

It is normal to experience symptoms such as bruising, swelling or even 'lumpiness' around the surgery site. This is part of the healing process and may take up to six months to completely resolve.



## Daily activities

You will be able to move your arm on the side of your surgery site. However, you are advised to avoid swimming and other strenuous exercises until your wound has healed completely.

If you have any queries, please consult your doctor or breast care nurse.

## Wearing a bra after your surgery

Wearing a bra after your surgery is optional.

If you wish to do so, wear a comfortable bra without underwire. This will help support and relieve the weight of the breast so that it does not pull on the surgery site. If you experience any discomfort, it may be better not to wear one. You may choose to layer clothes with a singlet or loosely fit top.



## Diet

You are advised to have a balanced diet. There is no scientific basis for any dietary restriction.

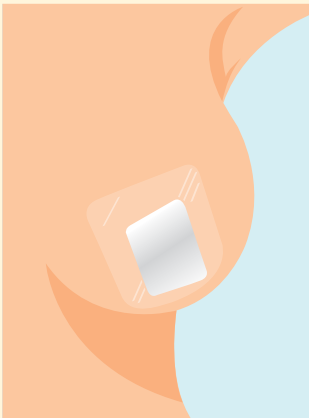
However, if you have other medical conditions such as diabetes, please adhere to the dietary restrictions as advised by your doctor. You should continue taking the medications for your other medical conditions, unless otherwise advised by your doctor.



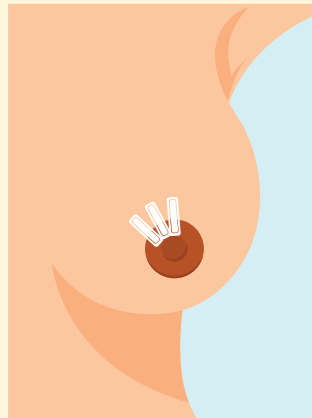
## Wound dressing

It is safe to shower normally as the dressing is waterproof. You are advised to remove the outer dressing yourself on the third day after your surgery. If the dressing comes off or becomes soaked before the third day, please contact the Changi General Hospital (CGH) Breast Centre for advice.

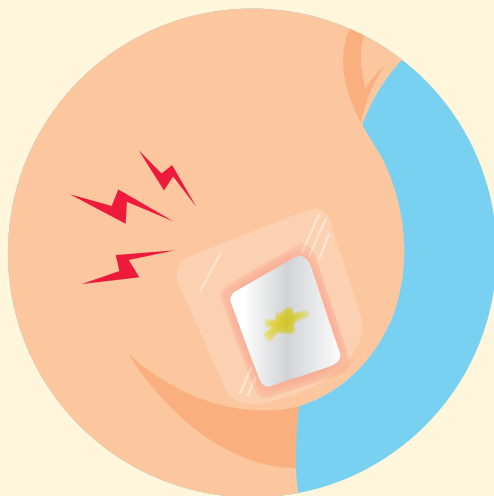
After removing the outer waterproof dressing (Fig 1), you will see an inner dressing of steri-strips (Fig 2). It is safe to use soap and water over the steri-strips during a shower. These strips should fall off after a few days. Do not be alarmed if it does not. The stitches in the wound are dissolvable, hence there is no need to remove them.



(Fig 1)



(Fig 2)



## **Please seek immediate medical attention if you experience the following symptoms:**

- ➔ Fever
- ➔ Extreme pain or swelling at the wound area.
- ➔ The wound is red, swollen or you notice pus from the surgery site.

To seek medical attention, please call the CGH Breast Centre at (65) 6936 5307 before making your way to the clinic.

3G Breast Centre

CGH Medical Centre Level 3

Operating hours: Monday to Friday, 8.30am to 5.00pm

If you need immediate medical consultation outside of the centre's operating hours, please visit any 24-hour General Practitioner (GP) clinic or at the Emergency Department at any hospital.

Attendance at the Emergency Department will be charged at the prevailing attendance rate and is non-refundable.



以下信息可帮助您手术后伤口护理，您的医生和乳房护理护士也会为您提供其他建议。

## 缓解疼痛

您可能会在伤口处感觉到疼痛。在手术后的头几天，疼痛可能会更剧烈，请服用医生开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，以免加剧困倦感。

手术部位周围出现瘀青、肿胀甚至似结节或结块等症状属正常现象。这是愈合过程的一部分，并可能持续长达6个月。



## 日常活动

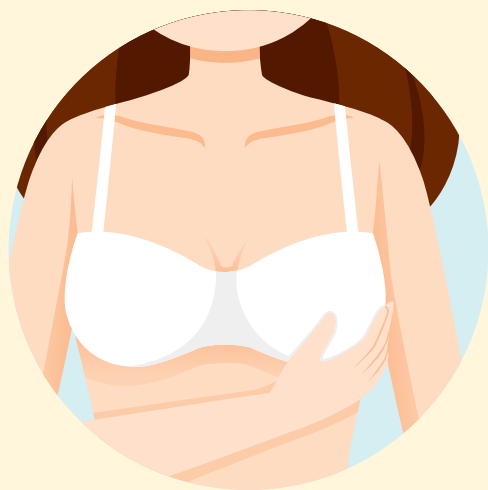
手术不会影响您使用您的手臂，但请在伤口完全愈合前避免游泳或其他激烈的运动。

如果您有任何疑问，请咨询您的医生或乳房护理护士。

## 手术后的胸罩穿戴

您可以在手术后选择是否穿戴胸罩。

如果您想穿戴胸罩，您可以穿戴舒适无钢圈胸罩。这有助于支撑和减轻乳房的重量，避免乳房拉扯到手术的部位。如果您感到任何不适，不穿戴胸罩也许更好。您可以选择在汗衫或宽松上衣上叠穿其他衣物。



## 饮食

任何饮食限制都没有科学根据，请在手术后维持均衡饮食。

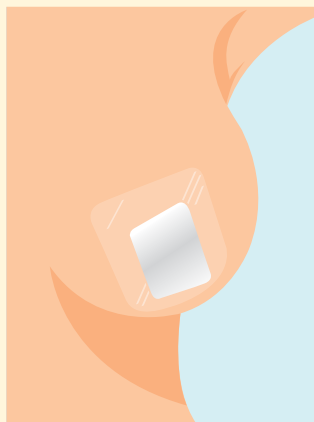
如果您患有其他疾病，如糖尿病，请遵照医生所指示的饮食限制。除非医生另有指示，您应继续服用针对您其他疾病的药物。



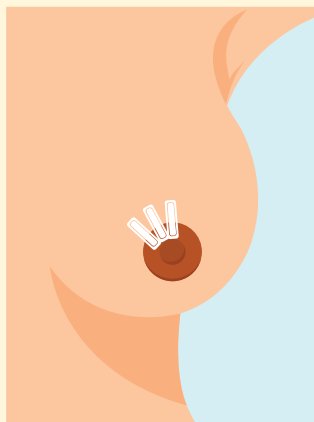
## 伤口护理

由于敷料防水，您可以放心淋浴。请在手术后第三天自行拆除外敷料。如果外敷料在第三天之前脱落或被浸湿，请与樟宜综合医院乳房中心联系咨询。

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，在免缝胶带上用肥皂和水涂洗是安全的。几天后，这些免缝胶带应该会自行脱落。如果没有脱落，也不需惊慌。伤口的缝线是可溶解的，因此无需拆除。



(图1)



(图2)





## 如果您出现以下症状，请立即就医：

- ➔ 发烧
- ➔ 感到伤口极度疼痛或肿胀。
- ➔ 伤口红肿或发现手术部位出现脓液迹象。

如需就医，请在前往乳房中心前拨打（65）6936 5307 以便通知医护人员。

3G乳房中心

樟宜综合医院医疗中心3楼

营业时间：周一至五，上午8.30至下午5.00

如果您需在营业时间以外咨询，可以到任何一家24小时全科诊所或离您最近的医院急诊部门就诊。

在急诊部门就诊将按当前就诊费率收费，并且不予退款。

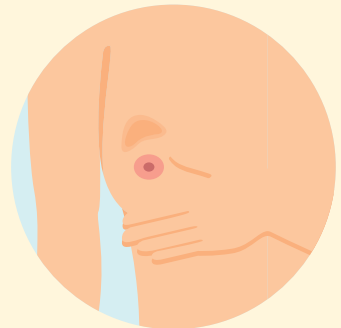


Berikut adalah beberapa garis panduan untuk membantu penjagaan luka anda selepas pembedahan. Doktor dan jururawat penjagaan payudara anda juga akan memberikan nasihat lain.

## Mengurangkan kesakitan

Anda mungkin akan mengalami rasa sakit di bahagian luka. Kesakitan mungkin lebih ketara dalam beberapa hari pertama selepas pembedahan. Anda dinasihatkan untuk mengambil analgesia (ubat tahan sakit) yang ditetapkan untuk mengurangkan rasa sakit. Analgesia boleh membuat anda berasa pening atau mengantuk. Elak pengambilan alkohol semasa mengambil analgesia kerana ia akan menyebabkan anda semakin mengantuk.

Simptom seperti lebam, bengkak, dan 'ketulan' di bahagian pembedahan adalah biasa. Ini adalah sebahagian proses penyembuhan yang mungkin mengambil masa sehingga 6 bulan untuk pulih sepenuhnya.



## Aktiviti harian

Anda boleh menggerakkan lengan di sebelah bahagian pembedahan. Tetapi, anda dinasihatkan supaya mengelakkan aktiviti renang dan senaman berat sehingga luka anda sembuh sepenuhnya.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, sila bertanya kepada doktor atau jururawat penjagaan payudara anda.

## Memakai bra selepas pembedahan

Anda boleh memakai bra selepas pembedahan.

Jika ingin memakai bra, pilih bra tanpa dawai yang selesa. Ini akan membantu menyokong dan melegakan beban payudara supaya bahagian pembedahan tidak tertarik. Jika anda berasa tidak selesa, mungkin lebih baik tidak memakainya. Anda boleh memakai singlet atau baju yang longgar di bahagian dalam.



## Pemakanan

Anda dinasihatkan supaya mengambil makanan yang seimbang. Tiada bukti saintifik untuk sebarang sekatan pemakanan.

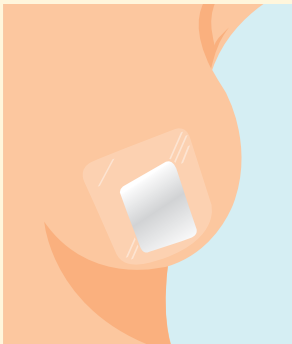
Tetapi, jika anda mempunyai masalah kesihatan lain seperti diabetes, sila patuh kepada sekatan pemakanan seperti yang dinasihatkan oleh doktor anda. Anda patut terus mengambil ubat untuk masalah kesihatan lain melainkan dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda.



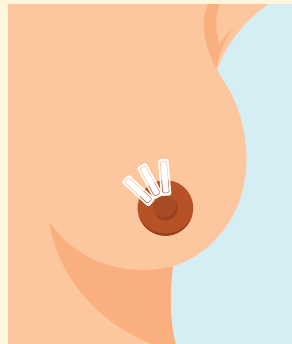
## Balutan luka

Anda boleh mandi seperti biasa kerana pembalut luka kalis air. Anda dinasihatkan supaya membuka sendiri pembalut luar pada hari ketiga selepas pembedahan. Jika pembalut itu terbuka atau basah sebelum hari ketiga, sila hubungi Pusat Payudara Hospital Besar Changi (CGH) untuk mendapatkan nasihat.

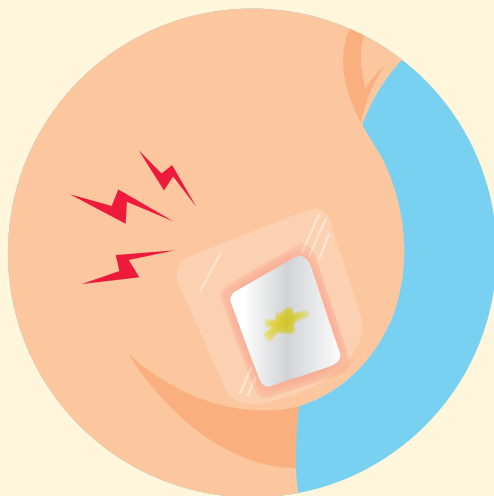
Selepas membuka balutan luar kalis air (Rajah 1), anda akan nampak steri-strips (Rajah 2) yang dilekatkan. Penggunaan sabun dan air pada steri-strips adalah selamat semasa mandi. Pelekat ini akan tertanggal dengan sendiri selepas beberapa hari. Tidak perlu panik jika ia tidak tertanggal. Jahitan pada luka adalah daripada bahan boleh serap, dan tidak perlu dibuka.



(Rajah 1)



(Rajah 2)



## Sila dapatkan rawatan segera jika:

- ➔ Anda demam.
- ➔ Anda mengalami kesakitan dan bengkak yang kuat di tempat luka.
- ➔ Luka anda merah, bengkak atau kawasan pembedahan bernanah.

Jika perlu mendapatkan rawatan, sila hubungi Pusat Payudara di talian (65) 6936 5307 sebelum anda pergi ke klinik.

3G Pusat Payudara

CGH Medical Centre Tingkat 3

Waktu operasi: Isnin hingga Jumaat, 8.30 pagi hingga 5.00 petang

Jika anda memerlukan rundingan perubatan segera di luar waktu operasi klinik sila lawat mana-mana klinik awam (GP) 24 jam atau Jabatan Kecemasan di mana-mana hospital.

Urusan di Jabatan Kecemasan akan dicaj pada kadar yang ditetapkan dan bayaran tidak boleh dipulangkan.



பின்வரும் சில வழிகாட்டுதல்கள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பராமரிக்க உதவும். உங்கள் மருந்துவரும் மார்பக பராமரிப்பு செவிலியரும் கூட உங்களுக்குப் பிற ஆலோசனைகளை வழங்கலாம்.

## வலி நிவாரணி

நீங்கள் காயத்தில் வலியை அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் சில நாட்கள் மிகவும் தீவிரமான வலி இருக்கலாம். வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலியின்மை மருந்துகளை உட்கொள்ளுமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. வலியின்மை மருந்துகள் உங்களுக்கு மயக்கம் அல்லது தூக்க உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடும். வலியின்மை மருந்துகளை உட்கொள்ளும்போது மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் மது உங்களுக்கு அதிக மயக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தைச் சுற்றி சிராய்ப்பு, வீக்கம் அல்லது ஷகட்டியாக இருத்தல் போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிப்பது இயல்பானது. இது குணமாகும் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும், மேலும் இது முழுமையாக குணமடைய 6 மாதங்கள் வரை ஆகலாம்.



## தினசரி நடவடிக்கைகள்

அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தின் பக்கத்தில் உள்ள கையை உங்களால் நகர்த்த முடியும். இருப்பினும், உங்கள் காயம் முழுமையாக குணமாகும் வரை நீச்சல் மற்றும் பிற கடுமையான பயிற்சிகளைத் தவிர்க்குமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மார்பக பராமரிப்பு செவிலியரிடம் ஆலோசனைப் பெறவும்.

## உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மார்புக் கச்சு (ப்ரா) அணிவது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ப்ரா அணிவது உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது.

நீங்கள் அணிய விரும்பினால், அடியில் கம்பி இல்லாத வசதியான ப்ராவை அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இது அறுவை சிகிச்சை செய்த இடத்தை இழுக்காதபடி மார்பகத்தின் எடையைத் தாங்கவும், குறைக்கவும் உதவும். நீங்கள் ஏதேனும் அசௌகரியத்தை அனுபவித்தால், ப்ரா அணியாமல் இருப்பது நல்லது. நீங்கள் சிங்லெட் அல்லது தளர்வாகப் பொருந்தும் ஆடைகளை உடையின் உள்ளே அணிந்துக் கொள்ளலாம்.



## உணவு

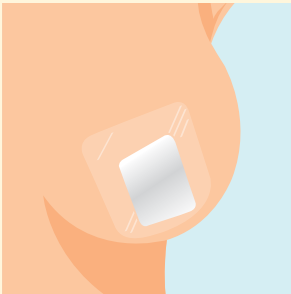
சீரான உணவை உட்கொள்ள உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. உணவு கட்டுப்பாடு ஏதேனும் என்பது அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், உங்களுக்கு நிரிழிவு நோய் போன்ற பிற மருத்துவ பிரச்சனைகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி தேவையான உணவு கட்டுப்பாடுகளை கடைபிடிக்கவும். உங்கள் மருத்துவர் வேறுவிதமாக அறிவுறுத்தினால் தவிர, பிற மருத்துவ பிரச்சனைகளுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.



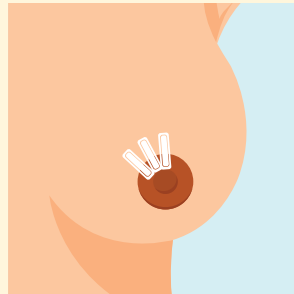
## காயத்தில் மருந்துக்கட்டு (டீரெஸ்ஸிங்)

டீரெஸ்ஸிங்கில் நீர்ப்புகாது என்பதால் குளிப்பது பாதுகாப்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மூன்றாவது நாளில் வெளியில் இருக்கும் டீரெஸ்ஸிங்கை மட்டுமே நீங்களே அகற்றுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. டீரெஸ்ஸிங் வெளியே வந்துவிட்டால் அல்லது மூன்றாம் நாளுக்கு முன்பு நனைந்தால், ஆலோசனைப் பெற. மார்பக மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வெளிப்புற டீரெஸ்ஸிங்கை அகற்றிய பின் (படம் 1), நீங்கள் ஸ்டெரி-கீற்றுகளின் (ஸ்டீரிப்புகளின்) டீரெஸ்ஸிங் உள்ளே இருப்பதைக் காண்பீர்கள் (படம் 2). குளிக்கும்போது ஸ்டெரி-கீற்றுகளின் மீது சோப்பையும் தண்ணீரையும் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது. இந்த கீற்றுகள் சில நாட்களுக்குப் பிறகு விழுந்துவிடும். அவ்வாறு விழாவிட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். காயத்தில் உள்ள தையல்கள் கரையக்கூடியவை, எனவே அவற்றை அகற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.



(படம் 1)



(படம் 2)





## பின்வருபவை நடந்தால் உடனடி மருத்துவ கவனிப்பை நாடுங்கள்:

- வலி அல்லது வீக்கம் அனுபவித்தால்.
- காயம் சிகப்பாக, வீக்கமாக இருந்தால் அல்லது அறுவைசிகிச்சை செய்த இடத்தில் சீழ் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால்.

மருத்துவ கவனிப்பைப் பெற, மருத்துவமனைக்குச் செல்வதற்கு முன் (65) 6936 5307 இல் மார்பக மையத்தை அழைத்திடுங்கள்.

3ஜி பிரெஸ்ட் சென்டர், லெவல் 3, சி.ஜி.ஹெச். மெடிக்கல் சென்டர்  
செயல்படும் நேரம்: திங்கள் - வெள்ளி, காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை

உங்களுக்கு உடனடி மருத்துவ ஆலோசனைத் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஏதேனும் 24-மணிநேர பொது மருத்துவர் (ஜி.பி.) மருத்துவமனையை அல்லது எந்தவொரு மருத்துவமனையின் அவசரகால பிரிவை அணுகலாம்.

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் வருகைக்கு, நடைமுறையில் உள்ள வருகை விலை வசூலிக்கப்படும் மற்றும் அது திருப்பிச் செலுத்தப்படாது.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Singapore  
General Hospital



Changi  
General Hospital



Sengkang  
General Hospital



KK Women's and  
Children's Hospital



National Cancer  
Centre Singapore



National Dental  
Centre Singapore



National Heart  
Centre Singapore



National  
Neuroscience Institute



Singapore National  
Eye Centre



SingHealth  
Community Hospitals



Polyclinics  
SingHealth

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

2 Simei Street 3 Singapore 529889  
Tel: (65) 6788 8833 Fax: (65) 6788 0933  
Reg No 198904226R

### **CGH Appointment Centre**

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

Operating hours:  
8.30 am to 5.30 pm (Monday to Friday)  
8.30 am to 12.30 pm (Saturday)  
Closed on Sunday & Public Holidays

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



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

Information is valid as of July 2023 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.