

# 乳腺微创术后： 细致护理“焕新”生活

◎五华县妇幼保健院 温艳霞

不少患者做完乳腺微创手术，本以为大功告成，没想到真正的挑战才拉开帷幕。手臂上举受限、带着伤口不知能否洗澡、胸部肿胀刺痛……这些困扰接踵而至。别焦虑！只要精准掌握术后护理要点，从伤口守护到活动安排都细致入微，就能稳稳当当度过康复期。

## 了解身体修复进程，消除焦虑

手术虽解决了问题，但乳腺组织留下了需要修复的“创伤”。术后1~3天，伤口周围出现轻微肿胀、紧绷、牵扯感及轻微疼痛，都是正常现象，这是乳腺组织自我修复的信号。部分人胸部或腋下会有“蚂蚁爬”般的麻木感，这是乳腺周围神经在苏醒。只要疼痛在可耐受范围，体温正常，精神食欲良好，这些都属于修复过程中的正常反应。患者要给自己信心，不要把每次不适都视为大问题。

## 守护伤口防线，细节决定成败

微创术后，医生会用弹力绷带包扎固定乳腺伤口，叮嘱3天后拆除。期间，无论住院还是居家，保持伤口干燥清洁、减少干扰是关键。沐浴优先擦浴，拆绷带后才可淋浴，且勿长时间冲洗、揉搓伤口。选择柔软透气衣物减少摩擦，内衣要大小合适、无钢圈，能稳定托举乳房。若放置引流条，避免牵拉、保持朝下，每日观察记录引流液情况，有异常速报医生。伤口敷料轻微渗液正常，若渗血增多、敷料浸透、红肿热痛加剧或有恶臭，需及时就医。

## 把握活动节奏，动静结合促康复

术后活动要把握好分寸，完全

不动肩背易僵硬，动作过猛又会拉扯伤口。应循序渐进，从小范围、轻柔可控的动作做起。术后1~3天，上半身活动幅度不宜大，可做耸肩、“画小圈”、肘部屈伸、手指活动等，以轻微疼痛、不酸累为宜；15天内，患侧上肢避免上举和扩胸。随着伤口愈合，可逐渐增加活动量，但上肢仍忌过度用力。睡觉选仰卧或健侧卧，腋下垫物减少牵扯。术后30天内避免剧烈活动，以防伤口裂开出血，活动要少量多次、逐步提升。

## 应对疼痛肿胀，科学缓解不适

伤口区域的酸胀与针刺样疼痛，在休息和支撑到位时能明显缓解。合身的运动型内衣可减少震动，打喷嚏咳嗽时用手掌轻压固定胸部，减轻牵拉不适。若伤口肿胀难忍，医生会重新加压包扎促进血液循环；若疼痛难忍，会根据程度采取护理措施或给予止痛药。患者要配合治疗，在可控疼痛范围内，恢复速度会更快。

## 注重饮食睡眠，提供修复能量

术后饮食无需追求特殊的“神药菜单”，遵循够蛋白、够新鲜、够水分的原则就好。每日应摄入鱼、禽、蛋、奶、豆制品及瘦肉等优质蛋白，同时做到粗细搭配、蔬

果多样，以此补充维生素与矿物质，预防便秘；水分要分次补足，别等口渴才喝。对于海鲜等食物，若不存在过敏或明确禁忌，可少量、清淡、卫生地食用。此外，白天适当活动、定时午休，晚上保证充足睡眠，避免熬夜与过度劳累，必要时可通过深呼吸或听轻音乐放松身心。良好的饮食与睡眠，能加速伤口愈合和体力恢复。

## 接纳身体变化，呵护疤痕修复

短期内胸部两侧可能出现轻度不对称、皮肤暂时性麻木，随着乳腺组织消肿和神经修复，这些情况会逐渐改善。疤痕在3个月内会经历“变红、变硬、发痒”的阶段，这是胶原生长的过程，不必担忧。外出时注意遮阳，避免疤痕暴晒；医生允许后，按指导使用硅凝胶或硅胶贴等护理产品，有助于疤痕软化。同时，要给自己心理空间，耐心陪伴身体修复。

## 做好日常护理，助力全面康复

术后护理并非复杂的“专业动作”，而是让生活更讲究。衣着柔软、动作温和、饮食均衡、作息规律、与医院密切配合，这些看似平常的小事，却能激发身体的自愈力，让康复过程更顺利。不要因一两天的波动而焦虑，也不要忽视1周以上的停滞，保持耐心，给自己鼓劲，多数人会在术后数周到数月内，感受到从“紧绷不适”到“自然轻松”的变化。

手术是解决问题的关键，术后护理则是巩固成果的精细之举。术后认真遵循各项护理要点，从伤口护理到日常活动，每一步都稳扎稳打，便能早日回归熟悉生活，畅享安稳睡眠、自如抬手穿衣、安心出门的惬意。😊