



病人和職業教育

关于乳房切除术

本指南可以帮您为您将在 Memorial Sloan Kettering (MSK) 进行的乳房切除术做好准备。它还能帮您了解您在恢复期间的预期情况。

请使用该指南作为手术前几天的信息参考。手术当天时请随身携带本指南。您和您的医疗团队会在您了解更多关于恢复的信息时参考本资源。

关于该手术

本指南包含多种类型乳腺手术的相关信息。您可能需要接受以下一种类型的手术：

- 全乳房切除术
- 全乳房切除术和前哨淋巴结活检
- 全乳房切除术和前哨淋巴结活检以及可能接受腋窝淋巴结清扫
- 全乳房切除术和腋窝淋巴结清扫（也称为乳腺癌改良根治术）
- 其他类似手术

如果您需要接受乳房重建手术，您的整形外科医生将为您提供更多相关信息。

全乳房切除术

全乳房切除术是一种切除所有乳房组织的手术。通常通过胸部的一个切口（手术切口）完成，但可以通过不同的方式进行。您的乳房外科医生将与您讨论哪种手术方式最适合您。

在手术过程中，您的外科医生也可能会从您的腋下切除一个或多个淋巴结。病理医生将对切除的淋巴结进行检查，以观察癌症是否扩散至淋巴结。

前哨淋巴结活检

前哨淋巴结活检是指切除腋下接受乳腺肿瘤引流的第一个淋巴结并检查其中是否存在癌细

胞。这些淋巴结被称为前哨淋巴结。如果癌细胞扩散，前哨淋巴结通常是首先扩散到的地方。您的外科医生将通过向您的乳房注射一种特殊染料的方式来识别前哨淋巴结。

如果您需要接受前哨淋巴结活检，作为手术的一部分，您可能需要接受淋巴结定位。有关该操作的更多信息，请参见本指南后面的内容。

手术期间，您的外科医生可能会将前哨淋巴结送至病理医生处进行检查。如果病理医生观察到有任何癌细胞，您的外科医生可能会进行腋窝淋巴结清扫。

腋窝淋巴结清扫

腋窝淋巴结清扫是指切除腋窝的大部分或全部淋巴结。切除的淋巴结数目因人而异。

关于淋巴系统

了解淋巴系统如何工作将有助于您为乳房手术的开展及手术后的恢复做好准备。淋巴系统承担两项工作：

- 帮助抵抗感染。
- 帮助排出身体部位的液体。

淋巴系统由淋巴结、淋巴管和淋巴液组成（见图 1）。

- **淋巴结**是沿淋巴管分布的豆状小腺体。淋巴结可以过滤淋巴液，清除细菌、病毒、癌细胞和其他废物。
- **淋巴管**是像血管一样的微小管道，负责将液体输送至淋巴结或将淋巴结处的液体输送到其他部位。
- **淋巴液**是流经淋巴系统的一种透明液体。它会携带有助于对抗感染和其他疾病的细胞。

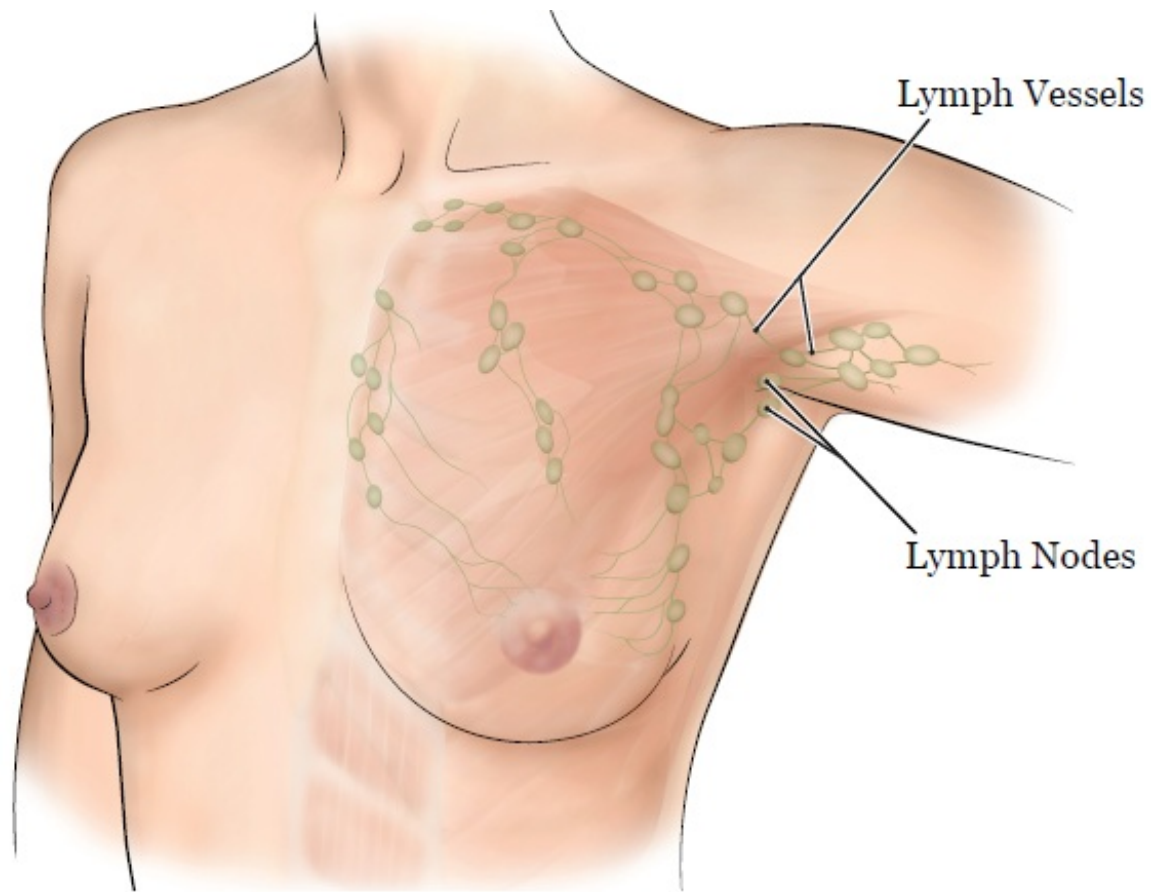


图 1. 乳腺和腋窝内的淋巴系统

手术前

本节信息将帮助您为手术做好准备。安排手术后，请阅读本节内容，并在临近手术时将它用作参考。它介绍了您在手术前需要做哪些事等重要信息。

当您通读本节内容时，请写下您希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

为您的手术做好准备

您和您的医疗团队将共同为手术做准备。

请告知我们以下陈述是否适用于您，即便您不确定，也请告知，以帮助我们保证您在手术过程中的安全。

- 我在使用血液稀释剂药物，如
 - 阿司匹林
 - 肝素

- 华法林 (Jantoven® 或 Coumadin®)
- 氯吡格雷 (波立维®)
- 依诺肝素 (Lovenox®)
- 达比加群 (泰毕全®)
- 阿哌沙班 (艾乐妥®)
- 利伐沙班 (拜瑞妥®)

还有其他类型的血液稀释药物，请务必确保您的保健提供者了解您正在服用的所有药物。

- 我在使用处方药（保健提供者开具的药物），包括贴剂和乳膏。
- 我在使用非处方药（我不需要处方就能买到的药物），包括贴片和药膏。
- 我在摄入膳食补充剂，比如草药、维生素、矿物质、天然或家庭疗法。
- 我装有起搏器、自动植入式心脏复律除颤器 (AICD) 或其他心脏装置。
- 我患有睡眠呼吸暂停。
- 我过去使用麻醉药（手术过程中让我入睡的药物）时出现过问题。
- 我对某些药物或材料（包括胶乳）过敏。
- 我不愿意接受输血。
- 我饮酒。
- 我吸烟或使用电子吸烟设备（如 vape pen、电子烟或 Juul®）。
- 我服用娱乐性毒品。

避孕

如果您在手术前有可能怀孕，请务必采取不含激素的避孕措施。例如，您可以使用避孕套、隔膜或铜制 (Paragard®) 宫内节育器 (IUD)。

如果您对避孕有疑问或希望获得帮助来选择适合您的避孕方式，请咨询您的妇科医生。

生育力保留

治疗期间请进行避孕。如果您的医生告诉您需要在一段时间内采取避孕措施，并且您希望未来进行生育，您可以考虑冷冻您的卵子。更多信息，请阅读资源 *Fertility*

关于饮酒

您的饮酒量会在手术期间和之后对您造成影响。向保健提供者诚实说明您的饮酒量，这很重要。这将有助于我们为您制定医疗照护计划。

- 如果您突然戒酒，可能导致癫痫发作、谵妄和死亡。如果我们知晓您有发生这些并发症的风险，我们可以开具处方药来帮助预防这些并发症。
- 如果您经常饮酒，您在手术过程中和手术后可能存在发生其他并发症的风险。其中包括出血、感染、心脏问题和住院时间延长。

您可以在术前采取以下措施来防止出现问题：

- 向保健提供者诚实说明您的饮酒量
- 当您的手术计划得到确定之后，请尝试停止饮酒。如果您在停止饮酒后出现头痛、恶心（感觉像要呕吐）、焦虑加剧或无法入睡的情况，请立即告知您的保健提供者。这些均为戒酒的早期征兆，可以进行治疗。
- 如果您无法停止饮酒，请告知您的医疗保健提供者。
- 如有关于饮酒和手术的疑问，您都可咨询您的医疗保健提供者。您的所有医疗信息将一如既往地保密。

关于吸烟

如果您吸烟，接受手术时您可能会出现呼吸问题。即使在手术前仅停止吸烟几天，都会对您有帮助。如果您吸烟，您的医疗保健提供者会将您转诊至我们的烟草治疗项目。您也可以致电 212-610-0507 与本项目取得联系。

关于睡眠呼吸暂停

睡眠呼吸暂停是一种常见的呼吸疾病，导致人在睡眠期间短时间内停止呼吸。最常见的类型是阻塞性睡眠呼吸暂停 (OSA)。OSA 患者在睡眠期间会发生气道完全阻塞。OSA 可在术中和术后引起一些严重问题。

如果您患有或者怀疑患有睡眠呼吸暂停，请告知我们。如果您使用呼吸机（如持续性正压

呼吸器 (CPAP)) 治疗睡眠呼吸暂停, 请在手术当天随身携带。

MyMSK 使用须知

MyMSK (my.mskcc.org) 是您的 MSK 患者门户账户。您可以使用 MyMSK 发送和接收您的医疗团队消息, 查看您的检测结果, 查看您的预约日期和时间等。您也可以邀请您的照护者创建他们自己的账户, 以便他们查看您的医疗照护信息。

如果您没有 MyMSK 帐户, 可以访问 my.mskcc.org, 或致电 646-227-2593, 或致电您的医生办公室获得注册 ID 以进行注册登记。您还可以观看我们的视频 *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal)。如需帮助, 请通过电子邮件联系 MyMSK 服务台 mymask@mskcc.org 或致电 800-248-0593。

手术后 30 天内 术前测试 (PST)

手术前, 我们将为您安排术前测试 (PST)。外科医生办公室将为您打印包含相关日期、时间和地点信息的预约提醒单。您可以在预约当天进食和服用常规药物。

在 PST 预约期间, 您将会见一位与麻醉科医生密切合作的执业护士 (NP) (在您手术期间为您施用麻醉药物的专业医疗保健提供者)。您的 NP 会与您一起查看您的医疗和手术病史。您可能需要接受一些检测, 比如检查心律的心电图 (EKG)、胸部 X 光片检查、验血和制定照护计划所需的任何其他检测。执业护士也可能会建议您去会见其他保健提供者。

如果您正在哺乳 (直接母乳喂养或泵乳喂养), 请告知您的 NP。

您的 NP 会告知您手术日早晨应该服用哪些药物。

前去接受术前测试时, 随身携带以下物品将对您有所帮助:

- 您服用的所有药物的清单, 包括处方药、非处方药、贴片、和药膏。
- 在 MSK 以外进行的任何检查的结果, 例如心脏负荷试验、超声心动图或颈动脉多普勒检查。
- 保健提供者的姓名及电话号码。

确定您的照护者

照护者在您的医疗护理中扮演着重要的角色。在手术前，您和您的照护者将从您的医疗保健提供者处了解您将接受的手术相关信息。手术结束后，您的照护者会在您出院后将您安全送回家中。他们还会帮助您居家照顾自己。

照护者须知



我们有相关的资源和支持来帮助管理照护接受癌症治疗的患者所带来的责任。如需了解有关支持资源和信息，请访问 www.mskcc.org/caregivers 或阅读资源 *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)。

填写完成医疗委托书

如果您还没有填写完成医疗委托书，我们建议您现在就填写一份。如果您已经完成一个指令或有任何其他预先指示，请将它们带到您的下一次约会。

医疗授权书是一份法律文件，通过它可以指定一名在您无法进行自我表达的情况下代替您的人。您指定的人被称为您的医疗保健代理人。

如果您有兴趣完成医疗保健代理，请与您的医疗保健提供商联系。您还可以阅读资源 [bXNrLW5vZGUtbGluazogMXNDkx] 和 [bXNrLW5vZGUtbGluazogMTU1NTk5]，了解有关医疗保健代理、其他预先指令和作为卫生保健代理的信息。

安排人接您回家

手术后请务必确保有一名负责的照护者接您回家。负责的照护者必须能够帮助您安全回到家中，并在需要时向您的保健提供者报告任何问题。请务必在手术开始前将此事安排好。

如果没有负责的照护者接您回家，您可以致电以下服务机构。他们会安排人送您回家。通常情况下，此项服务需要付费，并且您需要提供交通工具。您可以乘坐出租车或汽车回家，但必须保证有一个负责的照护者陪同。

纽约的服务机构

Partners in Care: 888-735-8913

Caring People : 877-227-4649

新泽西的服务机构

Caring People : 877-227-4649

购买 **4% 葡萄糖酸氯己定 (CHG) 溶液** 抗菌皮肤清洁剂 (如洗必泰®)

4% CHG 溶液是一种皮肤清洁剂，使用后可持续 24 小时杀死细菌。手术前使用洗必泰淋浴将有助于降低术后感染风险。您可以在离开 Evelyn H. Lauder 乳腺中心前或在当地药店购买 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂，无需处方。

购买 325 毫克版对乙酰氨基酚片（如泰诺® 常规规格）

对乙酰氨基酚是一种非处方止痛药。可以在手术后使用它来帮助您在家管理疼痛。建议提前购买。可以在当地药店购买，无需处方。服用任何药物时，请始终遵循包装上或您的医疗保健提供者的说明。

手术前 7 天

遵循保健提供者关于服用阿司匹林的指示

如果您在服用阿司匹林或含有阿司匹林的药物，您可能需要在手术前 7 天调整剂量或停止服用。阿司匹林可能会导致出血。

请遵循医疗保健提供者的指导说明。未得到医疗保健提供者的指示时，请勿随意停用阿司匹林。有关更多信息，请阅读资源 [含阿司匹林、其他非甾体抗炎药 \(NSAID\) 或维生素 E 的常见药物 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

停止服用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂

在手术前 7 天停止服用维生素 E、复合维生素、草药和其他膳食补充剂。它们可能会导致出血。有关更多信息，请阅读资源 [草药疗法和癌症治疗 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。

手术前 2 天

停用非甾体抗炎药 (NSAID)

在手术前 2 天，停用非甾体抗炎药 (NSAID)，比如布洛芬 (Advil® 和 Motrin®) 和萘普生 (Aleve®)。这些药物可能会导致出血。有关更多信息，请阅读资源 [含阿司匹林、其他非甾体抗炎药 \(NSAID\) 或维生素 E 的常见药物 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

手术前 1 天

留意手术时间

入院办公室的一名工作人员将在您手术前一天下午 2:00 后致电给您。如果您的手术安排在星期一，他们会在前一个星期五致电给您。如果您在晚上 7:00 前未接到电话，请致电 212-639-5014。

工作人员将告知您到达医院进行手术的时间。他们还会提醒您接受手术的地点。

淋巴结定位

如果您需要接受前哨淋巴结活检，您可能在手术前一天或手术当天早晨进行淋巴结定位。这将帮助您的外科医生在手术期间找到前哨淋巴结。

在淋巴结定位过程中，您将躺在躺椅上约 20 分钟。当您躺在躺椅上时，医疗保健提供者将在您患侧乳房乳晕下方的皮肤下注射少量放射性液体。注射期间您可能会感觉刺痛或灼热。

注射后，您需要按摩注射部位 10 分钟。这将有助于放射性液体进入前哨淋巴结。然后，一位技师将会测量您患侧乳房和腋窝处的放射性，以观察放射性液体的吸收量。测量有两种方法：

- 您的放射技师可能会使用一种称为 Neoprobe® 的小型手持式设备。
- 您可能需要躺在一个较大型机器上进行成像扫描。更多信息，请阅读“核医学扫描”部分。

这两种方法同样有效。您的医疗保健提供者将告知您可能发生的情况。

核医学扫描

如果您在注射后接受了成像扫描，您的技师会将您带到扫描室。当您在扫描床上躺好后，技师会给您拍摄影像。每张影像需要 5 分钟才能拍摄完成，在此期间您必须保持静卧。如果您在任何位置停留 5 分钟感到不适，请让您的技师为您倒计时。扫描需要花费 10-15 分钟。

扫描期间拍摄的影像将显示放射性液体的流动。还将显示哪些淋巴结吸收液体。这将创建淋巴系统的“分布图”。您的外科医生将在手术过程中借助此分布图找到您的前哨淋巴结。

如果您在淋巴结定位的同一天进行手术，工作人员会将您从扫描室带到手术室。如果您将在 Josie Robertson 手术中心 (JRSC) 接受手术，您的医疗照护团队将安排 MSK 接送

车，在您完成定位后将您送至 JRSC。在大多数其他情况下，您会在淋巴结定位后直接回家。

使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂（如洗必泰）进行淋浴

手术前一天的晚上，使用 4% 葡萄糖酸氯己定溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。

1. 使用您常用的洗发水洗头。充分冲洗头部。
2. 使用您常用的肥皂清洗面部和生殖器区域。用温水冲洗身体。
3. 打开 4% CHG 溶液的瓶子。倒一些在您的手中或干净的毛巾中。
4. 请远离淋浴流。从颈部到足部，将 4% CHG 溶液轻轻揉搓到身体上。请勿将该溶液用在面部或生殖器区域。
5. 移回淋浴水流中将 4% CHG 溶液冲洗掉。使用温水。
6. 淋浴后用干净的毛巾擦干您的身体。
7. 淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

术前进食指导说明



手术前一晚午夜后请勿进食。包括硬糖和口香糖。

手术当天早晨

术前液体摄入指导说明



您可以在午夜至预定到达时间前 2 小时之间饮用总计 12 盎司的水。请勿饮用其他任何饮品。

在预定到达时间前 2 小时内，请勿饮用任何饮品。其中包括水。

遵医嘱服药

如果您的医疗保健提供者告知您在手术当天早晨服用某些药物，请用一小口水送服这些药物。具体取决于您服用的药物，可能是全部、部分或者不是您平时在早上服用的药物。

使用 4%CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂（如洗必泰）进行淋浴

在前往医院前使用 4% CHG 溶液抗菌皮肤清洁剂进行淋浴。使用方法与前一晚相同。

淋浴后请勿使用任何乳液、护肤霜、除臭剂、化妆品、粉扑、香水或古龙水。

注意事项

- 如果您平时戴隐形眼镜，请用镜框眼镜代替。手术期间配戴隐形眼镜可能会对眼睛造成伤害。
- 请勿穿戴任何金属物品。摘除所有饰物，包括穿体装饰。手术过程中使用的器械如果接触到金属，可能会导致灼伤。
- 请将贵重物品留在家中。
- 如果您正处于月经期，请使用卫生巾，而非卫生棉条。我们会为您提供一次性内衣，如果需要的话，还会提供一个垫子。

随身携带的物品

- 纽扣式或宽松上衣。
- （如果您有的话）用于治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机（例如 CPAP 机）。
- 您的医疗授权书表和其他预立医疗指示（如果您已完成）。
- 手机和充电器。
- 只需要带小额现金用于购买小物件（如报纸）。
- 个人物品（例如眼镜、助听器、假牙、假肢、假发和宗教用品）的收纳盒（如果有）。
- 本指南。您的医疗团队将使用本指南来指导您如何在术后进行自我护理。

抵达手术地点后

许多工作人员会要求您说出并拼写出您的姓名和出生日期。这是为了您的安全考虑，因为姓名相同或相似的患者可能会与您同一天接受手术。

当您该为手术更衣时，我们会为您提供医院病号服、长袍和防滑袜更换。

与护士见面

您将在手术之前与您的护士见面。告诉他们您在午夜后服用的所有药物的剂量（包括处方药、非处方药、贴片和药膏）以及服用时间。

护士可能会在您的一根静脉中放置一根静脉注射 (IV) 线，通常是您的手臂或手上的静脉。如果护士没有放置静脉注射线，麻醉师可能会在手术室里放置。

与麻醉师见面

在手术前，您将与麻醉师见面。他们会：

- 与您一起查看您的病史。
- 询问您是否曾因使用麻醉药而出现过问题，包括恶心或疼痛。
- 和您谈论手术过程中的舒适度和安全性。
- 和您谈论您将接受哪种麻醉。
- 回答您提出的麻醉相关问题。

标记手术部位

除了询问您的姓名和出生日期外，工作人员还可能会询问您的外科医生的姓名、您即将接受的手术名称，以及身体哪一侧将要接受手术。您的外科医生或手术团队的其他成员将使用记号笔在您身体上的待手术部位签名来做标记。这是为了您的安全，并确保您的手术团队的所有成员了解您的手术计划。

为手术做好准备

到了做手术的时间时，您需要取下助听器、假牙、假肢、假发和宗教物品（如果有）。

您将自己走进手术室，或者躺在担架上被工作人员抬入手术室。手术室团队的一位成员将会帮助您上手术台，并在您的小腿上穿戴压缩靴。它们可以缓慢充气或放气，促进您腿部的血液循环。

当您感觉舒适后，麻醉师会通过您的静脉注射管线为您施用麻醉药，让您入睡。在手术过程中和手术后，您还将通过静脉注射管线接受液体输送。

手术期间

在您完全睡着后，我们将从您的嘴部放置一根呼吸管（抵达气管）来帮助您呼吸。

如果您正在进行前哨淋巴结活检，您的外科医生将在您的乳头下方或肿瘤附近注射少量蓝色染料。该染料将流经您的淋巴液并进入前哨淋巴结内，将其染成蓝色。如果您接受了淋巴结定位程序，您的外科医生还将使用小型设备测量该程序期间注射液体的放射性。

定位前哨淋巴结后，您的外科医生将作一个切口并将前哨淋巴结切除。他们可能会在您的手术过程中将其送至病理科检查是否存在癌细胞。如果病理医生观察到癌细胞，您的外科医生可能会切除更多的淋巴结。这被称为腋窝淋巴结清扫术。如果需要，您的外科医生将与您进行更详细的讨论。

由于在前哨淋巴结活检期间使用了蓝色染料，您的皮肤、尿液和粪便在手术后 1-2 天可能会呈蓝绿色。

手术完成后，医生将在您的皮下用缝线闭合切口。可能还会在切口上使用 Steri-Strips™（手术胶带薄片）或 Dermabond®（手术胶水）。切口可能会用绷带进行包覆。

呼吸管通常会在您还在手术室时被拔出。

手术后

本节信息将向您介绍您手术后可能发生的情况，包括住院期间和离开医院后。您将会了解如何从手术中安全恢复。

当您通读本节内容时，请写下您希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

在麻醉复苏室 (PACU) 或恢复室内

手术后，您将在 PACU 或恢复室内醒来。

护士会追踪记录您的体温、脉搏、血压和氧气水平。您可能会通过位于鼻子下方的一根细管或覆盖鼻子和嘴的面罩来获得氧气。我们还会将压缩靴穿戴于您的小腿上。

管路和引流管

您的胸部周围会有一个手术胸罩覆盖您的手术部位，并且至少会有一个 Jackson-Pratt® (JP) 引流管（见图 2）连接到胸罩上。JP 引流管有助于排出切口内的液体并防止发生肿胀。您将获得相关用品和一个额外的手术胸罩带回家，以帮助您对切口和引流管进行护理。

管理疼痛

手术后您会感到有些疼痛。以下是一些帮助您管理疼痛的方法：

- 我们将通过静脉 (IV) 管线为您输注止痛药。

- 一旦您能够进食正常的食物，您将可以开始口服止痛药。

您的医疗保健提供者将经常询问您的疼痛情况，并根据需要给您用药。如果您的疼痛没有缓解，请告知保健提供者。控制疼痛非常重要，这样您就可以使用激励肺活量计并四处走动。控制疼痛将有助于您更好地恢复。

您在离开医院之前会拿到止痛药。与您的医疗保健提供者讨论可能的副作用以及您应该何时开始转换为非处方止痛药。

四处走动和散步

四处走动和散步将有助于降低发生血凝块和肺炎的风险。这还有助于您开始再次排气和排便。您的护士、物理治疗师或职业治疗师将帮助您四处走动。

阅读资源 *Call! Don't Fall!*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)，了解您在医院期间应该如何确保安全并防止跌倒。

锻炼肺部

锻炼肺部，使其充分扩张非常重要。这有助于预防肺炎。

- 在您清醒的情况下，每小时使用激励肺活量计 10 次。更多信息，请阅读资源 *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)。
- 做咳嗽和深呼吸练习。您的护理团队成员将教您如何进行这些练习。

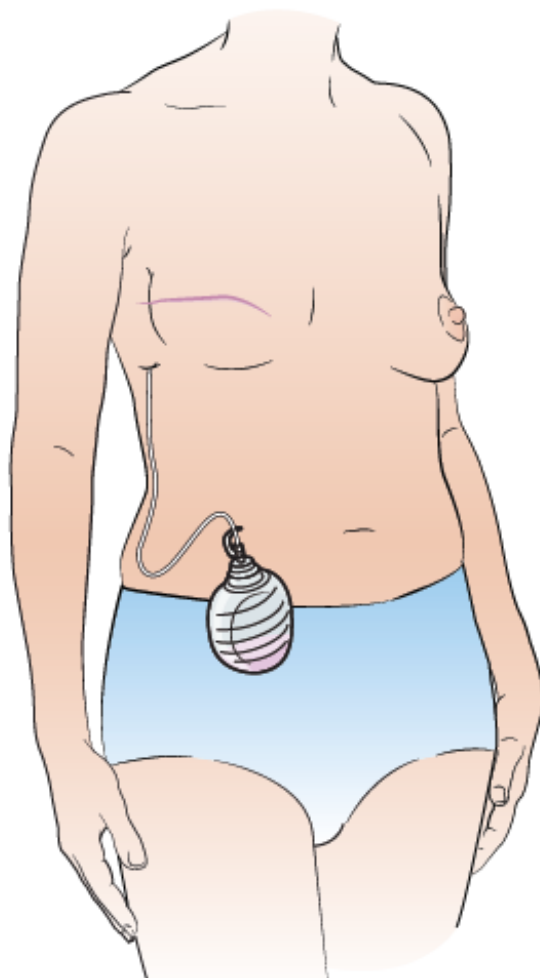


图 2. JP 引流管

饮食

最初的时候，您可以饮用水或果汁。然后，您可以开始进食固体食物，如饼干。之后，您可以在能够进食的情况下重新开始进食正常食物。如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

学会护理管路和引流管

您在出院回家时，体内会留置有至少 1 个 JP 引流管。引流管通常在手术后约 1-2 周拔除，但也可能会留置更长时间。

在您离开医院之前，您的一名护士将教您如何护理引流管。如果您的照护者也可以一起学习，将会对您更有帮助。也样他们在家中可以更好的帮助您。

更多信息，请阅读 *Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)。

为出院作准备

手术后的第一次随访通常会安排在您出院后的 1-2 周进行。您的护士将为您提供随访说明，包括需要致电的号码。

离开医院

在您离开医院之前，您需要与您的医疗保健提供者一起查看您的切口情况。了解切口的状态将帮助您注意到随后的任何变化。

出院当天，请您计划在上午 8:00 到 11:00 之间离开医院。出院后，您需要有一位负责的照护者接您回家。

在您离开之前，您的医疗保健提供者将填写您的出院医嘱并确保您拿到所需的所有药物处方。您还将获得书面出院指导。在您离开前，您的医疗保健提供者将与您一起回顾这些指导说明。

居家

阅读资源 *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)，了解您可以采取哪些方法确保安全并防止跌倒（在家中以及来 MSK 访视期间）。

填写您的恢复情况跟踪

我们希望了解您在离开医院后的情况。为了帮助我们继续为您提供照护，我们将在您出院后 10 天内每天向您的 MyMSK 帐户发送一些问题。这些问题被称为“恢复情况跟踪”。

请在每天午夜（凌晨 12:00）前完成恢复情况跟踪。您只需花费 2~3 分钟即可完成。您对这些问题的回答将有助于我们了解您的感受和您的需求。

根据您的回答，我们可能会联系您或要求您致电您的外科医生办公室，为我们提供更多信息。如果您有任何问题，请随时联系您的外科医生办公室。更多信息，请阅读资源 *About Your Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)。

管理疼痛

每个人经历疼痛或不适的时间各不相同。回家后，您可能仍感到一些疼痛，如果需要，我们可以为您提供止痛药。有些患者切口周围的疼痛、发紧或肌肉疼痛会持续 6 个月或更长时间。这并不表示出现了问题。

请遵循以下指南，帮助您居家管理疼痛。

- 请根据医嘱和需要服用止痛药。
- 如果为您开具的处方药不能缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者。
- 服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆或饮酒。一些处方止痛药可能会使您感到困倦。酒精会加重困倦。
- 随着切口逐渐愈合，您的疼痛会减轻，所需的止痛药也会减少。非处方止痛药，如对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或布洛芬 (Advil® 或 Motrin®) 可减轻疼痛和不适。
 - 按照您的医疗保健提供者的指示停用处方止痛药。
 - 请勿服用超过说明书上指示或您的医疗保健提供者指导剂量的任何药物。
 - 阅读您正在服用的所有药物的说明书，尤其是如果您正在服用对乙酰氨基酚。对乙酰氨基酚是一种在很多非处方药和处方药中十分常见的成分。过量服用有伤肝脏。在未与您的医疗团队成员讨论的情况下，请勿使用超过 1 种含有对乙酰氨基酚的药物。
- 止痛药会有助于您恢复正常活动。服用足够的药物，帮助您提高活动和锻炼的舒适度。当您开始活动时，您的疼痛会稍有增加，这是正常的。
- 记录您服用止痛药的时间。服用后 30 至 45 分钟效果最佳。当疼痛出现后马上服用

止痛药会比等待疼痛加重时再服用效果要好。

一些处方止痛药（如阿片类药物）可能会引起便秘（排便比平时少）。

预防和管理便秘

与您的医疗保健提供者讨论如何预防和管理便秘。您也可以遵循以下指南。

- 每天在同一时间上厕所。这样您的身体就会习惯每天在同一时间上厕所。如果感觉到有便意，请立即上厕所。
- 尽量在餐后 5 至 15 分钟的时间上厕所。早餐后是适合排便的时间。这时，您的结肠反射最强。
- 如果可以，尝试进行锻炼。散步是一个极好的锻炼方法。
- 如果可以，每天饮用 8 至 10（8 盎司）杯（2 升）水。选择水、果汁（如西梅汁）、汤、冰激凌奶昔等液体。避免摄入含咖啡因的液体（如咖啡和苏打水）。咖啡因会将液体从您的体内排出。
- 逐渐增加饮食中的纤维摄入量，最终达到 25 到 35 克每天。未去皮的水果和蔬菜、全谷物和燕麦均含有纤维。如果您进行过造口术或最近做过肠道手术，请在改变您的饮食之前咨询您的医疗保健提供者。
- 非处方药和处方药均可治疗便秘。在服用任何治疗便秘的药物之前，请咨询您的医疗保健提供者，尤其是如果您接受了造口术或肠道手术。遵循标签上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。治疗便秘的非处方药物包括：
 - 多库酯钠 (Colace®)。这是一种大便软化剂（使您的排便变得更软的药物），几乎没有副作用。您可以使用它来帮助预防便秘。请勿同时服用矿物油。
 - 聚乙二醇 (MiraLAX®)。这是一种泻药（引起排便的药物），几乎没有副作用。用 8 盎司（1 杯）液体送服。只有在您发生便秘之后再服用该药。
 - 番泻叶 (Senokot®)。这是一种刺激性泻药，可引起痉挛。最好在睡前服用。只有在您发生便秘之后再服用该药。

如果这些药物中的任何一种引起腹泻（稀便、水样便），请停止服用。如果需要，您可以重新服用。

如果您已 2 天没有排便，请致电您的医疗保健提供者。

恢复过程和新的感觉

在手术后恢复期间，您可能会感觉到手臂、胸部或胸壁有许多不同的感觉。您可能会感觉到触痛、麻木、抽搐，或所有 3 种皆有。您也可能会有液体从手臂向下流动的感觉（实际并没有）。这可能是因为您的神经在手术过程中被切断。

乳房切除术后，您还可能会感觉乳房或乳头仍然存在。这被称为幻觉。

这些感觉通常会时来时去，且通常在术后前几个月内会好转。而有些感觉可能会持续数月，甚至 5 年或更长时间。这是因为神经是身体愈合最慢的部分。大多数人表示这种感觉并不严重或令人痛苦。

由于感觉变化，请勿将任何热的或冷的东西直接放在手术部位（如热水瓶、加热垫或冰袋）。

随着您继续恢复，您可能会感觉到切口部位有瘢痕组织形成。摸上去会很硬。这很常见，它会在未来几个月内逐渐软化。

切口的护理

医生会在您的皮下用缝线闭合切口。这些缝线将会逐渐自行溶解，无需取出。如果您的切口上有小块手术胶带 (Steri-Strips)，您的外科医生或护士将在随访预约时将其移除。如果有手术胶水 (Dermabond) 覆盖您的切口，它会随时间的推移自行溶解。

请按照医疗保健提供者指示的频率对切口进行清洁。

手术后一两周，在切除组织的腋窝或胸部区域的皮肤下可能会形成一个液体囊。这叫做血清肿，是无害的。该区域可能感觉变软和肿胀。您也可能会有压痛感。

血清肿通常会自行消失。如果您出现较大的血清肿或感觉不适，请致电您的医疗保健提供者办公室，与您的医生或护士进行讨论。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 切口部位周围发红较为严重。
- 切口部位周围发红加重。
- 引流液看起来像脓液（稠厚和乳状）。

饮食

除非您的医疗保健提供者给您其他指示，否则您可以恢复术前的常规饮食。选择高热量和高蛋白的均衡饮食有助于术后恢复。每餐尽量摄入足够的蛋白质来源（如肉、鱼或蛋）。您也应该尝试吃水果、蔬菜和全谷类食物。

大量饮用液体也很重要。选择不含酒精或咖啡因的液体。每天尽量饮用 8 至 10 杯（8 盎司）液体。

如果您对饮食有任何疑问，请咨询临床营养师。

淋浴

如果您接受了乳房重建手术，请与您的整形外科医生讨论您什么时候可以开始洗澡，以及他们是否有任何特别的指导说明。

如果您还未接受重建手术，您可以在手术后 24 小时开始淋浴。在您出院回家之前，护士会教您如何在淋浴时保护引流管。

准备淋浴时，取下手术胸罩和覆盖切口的纱布垫。如果切口上有 Steri-Strips，请勿将其取下。用肥皂和水轻轻清洗切口，让淋浴水流过切口。淋浴后，用干净的毛巾轻轻拍干切口位置。重新戴上手术胸罩，将引流管固定在胸罩上。如果感觉更舒适，您可以在胸罩下的切口上放置一个干净的纱布垫。

在医生或护士告知您可以之前，请勿洗盆浴、热水浴、桑拿和游泳。此外，在手术部位附近使用除臭剂、乳液、粉末或香水之前，请咨询医生或护士。

佩戴胸罩

如果您佩戴手术胸罩，请在引流管移除前一直佩戴。之后，请与您的医疗保健提供者讨论替代选择。您的手术胸罩将为您提供支撑，帮助您保持舒适，并将引流管固定在适当位置。您应该在睡觉时戴上手术胸罩，但在淋浴前脱掉。

在您的术后恢复过程中或您经历乳房重建的不同阶段中，您可以在胸罩内添加垫片以帮助平衡乳房的外观。填充胸罩的一种方法是使用柔软的乳房状填充物（临时乳房假体）。这种乳房状填充物是一种轻质尼龙袋。您可以通过添加或取出里面的棉绒来调整尼龙袋的大小以匹配您对侧的乳房。您可以使用温和的肥皂（如 Woolite® 或 Ivory®）清洗尼龙袋，然后晾干。

您可以从 Evelyn H. Lauder 乳腺中心的乳房用品店 (Breast Boutique) 购买这种乳房状填充物。乳房用品店的地址是 300 East 66th Street, at 2nd Avenue。如您需要联系用品店，请致电 646-888-5330。

您也可以使用软纱布填充您的胸罩，软纱布可以从您的护士那里领取。请经常更换纱布，确保其始终保持洁净。

乳房假体

乳房假体是一种比软尼龙袋更持久的乳房状填充物。如果您有兴趣佩戴乳房假体，请咨询您的医疗保健提供者。如果您还没有进行乳房重建，您通常可以在手术后 4-6 周开始佩戴假体。

您的医生可以在随访预约期间为您开具乳房假体处方。请向您的保险公司咨询乳房假体的承保范围。

乳房假体的种类有很多。乳房切除术后用品店和内衣店有售，Evelyn H. Lauder 乳腺中心的乳房用品店也售卖各种类型的假体。试衣裁缝可以帮助您找到最适合您的乳房假体。如果您希望在离家较近的地方购买假体，请致电 800-ACS-2345 (800-227-2345) 联系美国癌症协会的 Reach to Recovery 项目，以获得您所在地区的商店清单。

体力活动和运动

如果您已接受重建手术，在您的医生告知您安全之前，请勿提举重量超过 5 磅 (2.3 千克) 的物体。对于接受组织移植重建手术的患者，通常约为 6 周，对于接受组织扩张器重建手术的患者，通常约为 4-6 周。您的医生将告知您，应该在多长时间内避免提举重物。

避免剧烈活动（如慢跑和打网球），直至医生认为安全。物理治疗师将为您提供书面指导，针对切口愈合期间您可以做哪些运动和锻炼活动给予您指导。开始任何剧烈运动（如跑步、慢跑或举重）前，请咨询医生或护士。

手术部位周围形成的瘢痕组织可能会限制您的手臂和肩部的活动范围。如果您接受过重建手术，您也可能出现肌肉疼痛或紧张的情况。

回顾 [乳房切除术后的锻炼 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy) 中的信息，了解有助于您恢复手臂和肩部运动的锻炼方式。如果您有不适感，在开始运动前 30 分钟服用一些止痛药可能会对您有所帮助。

助。

性生活

当您感觉准备就绪时，您可以再次开始性生活。性交不会伤害手术部位。

手术后早期让您的伴侣看到您的切口可能会对您有所帮助。这样可能会减轻双方的担忧。让您的伴侣了解什么对您来说是不舒服的。术后第一周避免对手术部位施加压力。尝试在手术区域放置一个小枕头或毛巾。如果您有任何问题，请与您的护士讨论。

您可能担心癌症和治疗对您的外观或性生活产生影响。我们的女性性医学和女性健康项目可以为您提供帮助。如需了解更多项目信息或进行预约，请致电 646-888-5076。

如果您有可能怀孕，请采取避孕措施。请勿选择任何含激素的避孕方式。您可以选择以下的避孕方式：

- 男性用避孕套
- 子宫帽
- 铜制宫内节育器 (IUD)。如果您对这种方式感兴趣，请咨询您的妇科医生。这种类型的 IUD 可在子宫内留置长达 10 年，也可以提前取出。

在治疗期间请继续使用避孕措施，直至您的医生告诉您可以安全尝试怀孕为止。

返回工作岗位

与您的医疗保健提供者讨论您的工作以及您何时可以安全地重新开始工作。如果您的工作涉及大量的运动或抬举物体，您可能需要比那些坐办公室的人等待更长的时间才能重新开始工作。

驾驶

服用处方止痛药期间，请勿驾驶车辆。这些药物可能会使您昏昏欲睡，使您无法安全驾驶。此外，请勿驾驶，直至：

- 您的引流管已被移除。
- 您的活动范围已全部恢复。
- 您可以轻松转动方向盘。

如果您对驾驶车辆何时安全有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

关于淋巴水肿

有时，切除淋巴结会使您的淋巴系统难以正常引流。如果发生这种情况，淋巴液可能会积聚在淋巴结切除区域。这些多余的液体会引起一种被称为淋巴水肿的肿胀。

淋巴水肿可能发生在您患侧（淋巴结切除侧）的手臂、手、乳房或躯干。

大多数人不会出现淋巴水肿，但有些人会。很难预知每个人发生淋巴水肿的风险，因为：

- 目前还没有诊断淋巴水肿的标准检测方法。
- 淋巴结的切除或损伤对每个人会产生不同的影响。
- 淋巴水肿可能在手术后不久发生，也可能在多年后发生。
- 目前的淋巴水肿病例可能是由较老的治疗方法所引起。

发生淋巴水肿的风险取决于淋巴结的切除方式（见图 3）。

在前哨淋巴结活检期间，会从腋下切除 1 至几个淋巴结并检查其中是否有癌细胞侵袭。前哨淋巴结活检后发生淋巴水肿的风险较低。在进行前哨淋巴结活检的每 100 人中，约有 0-7 人会发生淋巴水肿。

在腋窝淋巴结清扫过程中，会从腋下切除多个淋巴结。这样做是为了切除可能有癌细胞侵袭的其他淋巴结。腋窝淋巴结清扫后发生淋巴水肿的风险高于前哨淋巴结活检后的风险。每 100 例接受腋窝淋巴结清扫的患者中约有 15-25 例可能会发生淋巴水肿。

目前我们无法确定哪位患者会发生淋巴水肿。

降低发生淋巴水肿的风险

以下措施可能有助于您降低发生淋巴水肿的风险。

- 维持或采用安全的方式达到健康的体重。

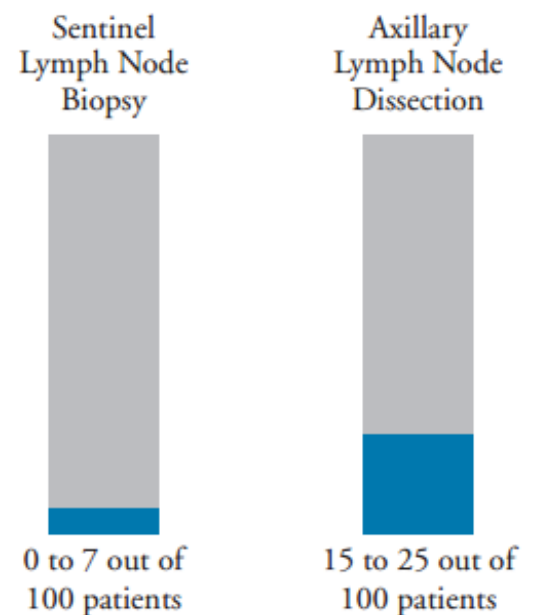


图 3. 发生淋巴水肿的相关风险

- 经常锻炼和伸展肌肉。您可以与您的外科医生或护士讨论哪些锻炼适合您。
 - 当您恢复运动和活动时，请确保缓慢进行，并逐渐增加强度。如果您感觉有任何不适，请停止并休息。运动不应该引起疼痛。
- 请尽量降低手和手臂感染的风险。咨询您的医疗保健提供者如何最好地护理割伤、划伤和烧伤。

如果您接受了前哨淋巴结活检：

- 可以使用您患侧手臂进行抽血、注射、静脉 (IV) 置管和血压测量。但请要求您的医疗保健提供者尝试使用您非患侧手臂进行以上操作（如果可以的话）。
- 如果您开始注意到任何淋巴水肿的体征，请始终使用非患侧的手臂。如果无法做到这一点，请与您的医疗保健提供者讨论使用哪一侧手臂最安全。

如果您接受了腋窝淋巴结清扫：

- 阅读资源 *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)，了解关于术后降低淋巴水肿风险的信息。

淋巴水肿体征

术后部分轻度肿胀是正常现象。肿胀可能会持续长达 6 周。通常是暂时性的，且会逐渐消失。手术后，您可能还会感到疼痛或有其他感觉，如抽动和刺痛。这些感觉很常见，并不一定是淋巴水肿的体征。

如果您有发生淋巴水肿的风险，请注意患侧手臂、手、乳房和躯干的以下这些体征：

- 沉重感、酸痛或疼痛
- 皮肤紧绷感
- 灵活性降低
- 皮肤变化，如发紧或凹陷（皮肤在按压后保持凹陷）

如果您有任何淋巴水肿体征或您对此不确定，请联系您的医疗保健提供者。

满足您的情感需求

重病手术后，您可能会有一些新的或者不安的感觉。很多人表示他们时不时会哭泣、悲伤、担心、紧张、易怒和生气。您可能会发现有些情绪是您无法控制的。如果发生这种情况，寻求情感支持是个好主意。您的医疗保健提供者可以帮助您转诊至 MSK 的咨询中心。您也可以致电 646-888-0200 与其取得联系。

应对的第一步是您需要谈论您的感受。家人和朋友都可以给您提供帮助。您的医疗保健提供者可以为您提供安慰、支持和指导。让我们了解您、您的家人和朋友的感受是一个好主意。我们有很多提供给您和您的家属的资源。无论您是在医院还是在家，我们都可以随时帮助您和您的家人以及朋友处理您疾病的情绪方面问题。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 发热 $\geq 100.5^{\circ}\text{F}$ (38°C)。
- 切口出现渗出液。
- 呼吸困难。
- 切口周围皮肤比平时温度高。
- 切口周围不适感增加。
- 切口周围皮肤比平时更红。
- 切口部位周围开始出现肿胀。
- 切口部位周围的肿胀加重。
- 您有任何疑问或担忧。

联系信息

周一至周五上午 9:00 至下午 5:00，请致电您的医疗保健提供者办公室。

下午 5:00 后，以及周末和节假日，请致电 212-639-2000，并请求值班工作人员帮您联系您的医疗保健提供者。

支持服务

本节包含一系列支持服务，这些服务可能能够帮助您为手术做好准备，并在术后安全恢复。

当您通读本节内容时，请写下您希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

MSK 支持服务

如需了解更多在线信息，请访问 www.mskcc.org 的癌症类型部分。

入院处办公室

212-639-7606

如果您对住院有任何疑问，包括要求提供私人病房，请致电联系我们。

麻醉

212-639-6840

如果您对麻醉有任何疑问，请致电联系我们。

献血室

212-639-7643

如果您有兴趣捐献血液或血小板，请致电了解相关信息。

Bobst International Center

888-675-7722

MSK 欢迎世界各地的患者。如果您是一名国际患者，请致电我们来帮助安排您的医疗照护。

咨询中心

646-888-0200

许多人发现咨询服务很有帮助。我们为个人、夫妻、家庭和团体提供咨询服务，并在您感到焦虑或抑郁时为您提供药物帮助。预约时，请向您的医疗保健提供者请求转诊，或致电上述电话号码。

女性性医学与女性健康项目

646-888-5076

癌症和癌症治疗会对您的性健康产生影响。如果您正在应对癌症相关的性健康问题，比如过早绝经或生育问题，我们的女性性医学和女性健康项目可以为您提供帮助。您可以致电了解更多相关信息或进行预约就诊。我们可以帮助您在治疗前、治疗期间或治疗后采取行动来解决性健康问题。

食物援助项目

646-888-8055

食品援助项目为癌症治疗期间有需要的人士提供食物。如需了解更多信息，请咨询您的医疗保健提供者或致电上述电话号码。

综合医学服务

646-888-0800

综合医学服务中心通过提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。

男性性医学与生殖医学项目

646-888-6024

癌症和癌症治疗会对您的性健康产生影响。如果您正在应对癌症相关的性健康问题，比如勃起功能障碍 (ED)，我们的男性性医学和生殖医学项目可以为您提供帮助。您可以致电了解相关信息或进行预约就诊。我们可以帮助您在治疗前、治疗期间或治疗后采取行动来解决性健康问题。

MSK 图书馆

library.msccc.org

212-639-7439

您可以访问我们的图书馆网站或与图书馆工作人员交谈，以获得关于特定癌症类型的更多信息。您还可以访问 MSK 图书馆网站上的 LibGuides，网址为 libguides.msccc.org

患者及照护者教育

www.msccc.org/pe

请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

患者及照护者同辈支持项目

212-639-5007

与接受过类似治疗的人员交谈，您可能能够找到一些安慰。您可以通过我们的患者和照护者同辈支持项目与 MSK 曾经的患者或照护者进行交谈。所有交谈内容都将保密。可以当面交谈，也可以通过电话交谈。

患者账单计费

646-227-3378

如果您对保险公司预授权有任何问题，可致电询问。预授权也称为预批准。

患者代表办公室

212-639-7202

如果您有关于医疗护理委托书的任何问题，或者如果您对您的护理有任何顾虑，请致电询问。

围手术期的护士联络

212-639-5935

如果您对手术期间 MSK 披露的任何信息有任何疑问，请致电联系我们。

私人值班护理室

212-639-6892

您可以申请私人护士或陪护。如果您需要更多信息，请致电联系我们。

患癌后的生活资源 (RLAC) 计划

646-888-8106

MSK 将从始至终为您提供照护服务，直至您完成治疗。RLAC 项目专为已经完成治疗的患者及其家属设计。该项目提供许多服务，包括研讨会、讲习班、支持小组、治疗后生活咨询以及有关保险和就业问题的帮助。

社会工作

212-639-7020

社工帮助患者、家人和朋友处理癌症患者所常见的事务。他们会在整个治疗过程中提供个人咨询和支持小组帮助，还能够帮助您与儿童和其他家庭成员进行沟通。如果您符合条件，我们的社工还可以帮助您转诊至合适的社区机构和项目，帮您介绍一些财政资源。

精神照护

212-639-5982

我们的牧师（宗教信仰咨询师）可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联系社区神职人员或信仰团体，或者作为安慰的同伴和精神上的慰藉为您提供支持。不论您是何种宗教信仰，任何人都可以请求获得精神支持。MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。每天 24 小时开放。如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000，联系值班牧师。

烟草治疗项目

212-610-0507

如果您想戒烟，MSK 的专家可以为您提供帮助。如果您需要相关信息，请致电联系我

们。

虚拟计划

www.mskcc.org/vp

当您无法亲自前往 MSK 时，可以使用 MSK 的虚拟计划，该计划为患者和照护者提供在线教育和支持。通过实时的交互式会议，您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理的各个阶段做准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。如果你有兴趣加入虚拟计划，请访问 www.mskcc.org/vp，获取更多信息。

外部支持服务

残障专车

web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm

877-337-2017

在纽约市，MTA 为无法乘坐公共汽车或地铁的残疾人提供共享的乘车、上门服务。

Air Charity Network

www.aircharitynetwork.org

877-621-7177

提供往返治疗中心的交通。

美国癌症协会 (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

提供各种信息和服务，包括 Hope Lodge，Hope Lodge 是为患者和照护者在癌症治疗期间提供免费的住所。

癌症和职业

www.cancerandcareers.org

为有工作的癌症患者提供的教育、工具和活动资源。

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)

New York, NY 10001

提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

为癌症患者提供支持和教育。

照护者行动网络

www.caregiveraction.org

800-896-3650

为照顾患有慢性疾病或残疾的亲人的人提供教育和支持。

企业天使网络

www.corpangelnetwork.org

866-328-1313

使用公司专机上的空座位，为患者提供免费的全国治疗交通。

Gilda 俱乐部

www.gildasclubnyc.org

212-647-9700

通过网络社交、研讨会、讲座和社交活动，让患有癌症的男性、女性和儿童找到社会和情感支持的地方。

Good Days

www.mygooddays.org

877-968-7233

为治疗期间的保险分摊费用提供经济援助。患者必须有医疗保险，符合收入标准，并有开具了处方的药物（需为 Good Day 处方集涵盖的药物）。

Healthwell 基金会

www.healthwellfoundation.org

800-675-8416

提供财政援助，以支付保险分摊费用、医保费和某些药物和治疗的免赔额。

Joe's House

www.joeshouse.org

877-563-7468

为癌症患者及其家属提供治疗中心附近住所的清单。

LGBT 癌症项目

<http://lgbtcancer.com/>

为 LGBT 社区提供支持和倡导，包括在线支持小组和 LGBT 友好型临床试验数据库。

LIVESTRONG 生殖

www.livestrong.org/we-can-help/fertility-services

855-744-7777

为癌症患者和幸存者提供生殖信息和支持（通常这些患者和幸存者的药物治疗会给他们带来不孕不育的相关风险）。

Look Good Feel Better 项目

www.lookgoodfeelbetter.org

800-395-LOOK (800-395-5665)

该项目提供研讨会，让您了解您可以做的事情，帮助您改善您对自己外表的看法。如需了解更多信息或报名参加研讨会，请拨打上述号码或访问项目网站。

美国国家癌症研究所 (National Cancer Institute)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

国家癌症法律服务网络

www.nclsn.org

免费癌症法律肠道项目。

国家 LGBT 癌症网络

www.cancer-network.org

为 LGBT 癌症幸存者和有风险的人提供教育、培训和宣传。

Needy Meds

www.needymeds.org

提供专利药和仿制药的患者援助项目的清单。

NYRx

www.nyrxplan.com

向纽约州公共部门雇主中满足要求的雇员和退休人员提供处方药物福利。

处方援助伙伴关系

www.pparx.org

888-477-2669

帮助无法获得处方药医保赔付但满足要求的患者获得免费或低价药物。

Patient Access Network 基金会

www.panfoundation.org

866-316-7263

为有保险的患者提供保险分摊费用相关的协助。

Patient Advocate 基金会

www.patientadvocate.org

800-532-5274

提供获得医疗照护、财政援助、保险援助、工作留用援助的机会，以及获得国家保险不足资源目录的机会。

RxHope

www.rxhope.com

877-267-0517

提供援助，帮助人们获得他们难以负担的药物。

乳腺癌支持服务

SHARE

www.sharecancersupport.org

866-891-2392

为曼哈顿、皇后区、布鲁克林和史坦顿岛的乳腺癌、转移性乳腺癌和卵巢癌幸存者提供支持小组相关帮助。

Susan G. Komen for the Cure

www.komen.org

为乳腺癌患者提供信息和支持服务。

三阴性乳腺癌基金会

www.tnbcfoundation.org

提供相关信息，让大家了解三阴性乳腺癌。

教育资源

本节包含本指南中提到的教育资源。这些资源将帮助您为手术做好准备，并帮助您在术后安全恢复。

当您通读这些资源时，请写下您希望向您的医疗保健提供者咨询的问题。

- *A Guide for Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *About Your Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Advance Care Planning* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Jackson-Pratt 引流管的护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *含阿司匹林、其他非甾体抗炎药 (NSAID) 或维生素 E 的常见药物* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *乳房切除术后的锻炼* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy)
- *Fertility Preservation: Options for Females Starting Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *草药疗法和癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How to Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

[education/how-be-health-care-agent](#))

- *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mym-sk-patient-portal)
- *如何使用诱发性肺量计* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *如何避免跌倒* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

更多有关淋巴水肿的信息，您还可以阅读纽约州卫生部的资源：[了解淋巴水肿](#)。

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

About Your Mastectomy - Last updated on August 17, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center