

Sau Phẫu Thuật Tái Tạo Vú Bằng Vạt DIEP

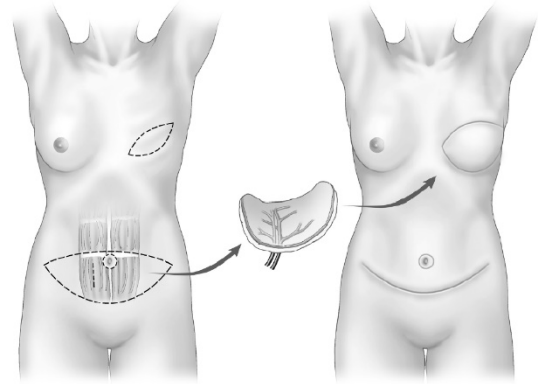
Tự chăm sóc tại nhà

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn tự chăm sóc tại nhà sau khi phẫu thuật tái tạo vú bằng vạt DIEP (lấy mô từ bụng dưới để tái tạo vú).

Hoạt động

Trong vòng **4 tuần** sau phẫu thuật của quý vị:

- **Không** nâng bất cứ vật gì nặng hơn 8 pound (khoảng nâng một ga lon nước). Bao gồm cả trẻ em và thú vật.
- Di chuyển cánh tay nhẹ nhàng:
 - **Không** giơ tay hoặc hai cánh tay lên cao hơn vai về phía trước hoặc sang hai bên.
 - **Không** vớ tay ra phía sau.
 - **Không** đẩy hoặc kéo bất cứ thứ gì.
 - Tránh các động tác lặp đi lặp lại của cánh tay như làm việc nhà (hút bụi, rửa chén bát và giặt giũ).
- Chúng tôi khuyến khích quý vị đi bộ vì nó giúp cơ thể hồi phục và lấy lại sức mạnh. Bắt đầu đi bộ 3 đến 4 lần mỗi ngày, mỗi lần từ 5 đến 10 phút. Tăng dần thời gian và quãng đường đi bộ khi quý vị hồi phục.
- Tránh **tập thể dục nhịp điệu** (các hoạt động gây thở gấp hoặc nhịp tim đập nhanh lâu dài).
- **Không** lái xe cho đến khi:
 - Đã hơn 4 tuần sau phẫu thuật.
 - Quý vị đã ngừng dùng thuốc giảm đau theo toa.
- **Không** mặc quần áo gây áp lực trên ngực. Tuy nhiên, chúng tôi khuyên quý vị nên mặc quần bó quanh bụng, chẳng hạn như quần đùi đạp xe hoặc quần tập yoga. Điều này sẽ giúp giảm lượng dịch tích tụ trong cơ thể.
- Khi ngủ, hãy nằm ngửa, chân và lưng hơi nâng cao lên một chút.



DIEP Flap Breast Reconstruction

Vệ sinh

- Chúng tôi khuyên quý vị nên tắm hàng ngày để giảm nguy cơ nhiễm trùng. Sử dụng xà phòng nhẹ và rửa thật nhẹ nhàng vết mổ.
- **Không** tắm bồn, ngâm mình trong bồn nước nóng hoặc đi bơi cho đến khi vết mổ lành hẳn và không còn vảy. Quá trình này có thể mất từ 4 đến 6 tuần.

Ống thoát dịch

Quý vị sẽ có 3 đến 4 ống thoát dịch khi phẫu thuật. Vui lòng đọc tài liệu hướng dẫn "Chăm Sóc Ống Thoát Dịch JP".



Scan for a digital copy
of this handout.

Miếng băng Doppler

Băng Doppler dán cố định bằng băng dính trắng gọi là Steri-Strips. Băng sẽ giữ cho đến khi bác sĩ tháo ra khi tái khám 2 tuần.

Nếu băng bị hở lỏng, hãy dán thêm băng phẫu thuật để giữ vững chắc. Quý vị có thể mua loại băng này ở bất kỳ tiệm thuốc nào.

Kiểm Chế Đau

Vui lòng **không** chườm nước đá hoặc chườm nóng tại vị trí phẫu thuật. Đọc tài liệu hướng dẫn “Kiểm Chế Đau Sau Phẫu Thuật Tái Tạo” để biết thêm thông tin về kiểm chế đau.

Khi Nào Cần Liên Lạc Nhóm Chăm Sóc

Gọi Ngay Nếu:

- Quý vị nhận thấy những thay đổi ở vạt da (phần mô bụng đã được phẫu thuật chuyển lên vú).
- Da vạt chuyển sang màu đỏ sẫm, tím hoặc đen.
- Da vạt chuyển sang màu trắng nhạt và lạnh.
- Quý vị nhận thấy vú tái tạo bị sưng nhanh

Gọi ngay số 206.598.6190 và yêu cầu gọi bác sĩ trực Phẫu Thuật Thẩm Mỹ. **Không ăn uống gì** cho đến khi quý vị nói chuyện với bác sĩ.

Nhu cầu chăm sóc khác

Gọi cho y tá phòng khám nếu quý vị có:

- Chảy máu hoặc dịch tiết thấm vào băng (ấn nhẹ vào vết thương làm giảm chảy máu)
- Sốt cao hơn 100,5°F (38°C)
- Run rẩy và/hoặc ớn lạnh
- Bất kỳ dấu hiệu nhiễm trùng nào tại vị trí phẫu thuật:
 - Đỏ
 - Sưng nhiều
 - Dịch tiết có mùi hôi
 - Dịch tiết có mủ hoặc màu đục
- Buồn nôn và/hoặc ói mửa
- Phát ban mới
- Đau tăng lên và dùng thuốc giảm đau không còn hiệu quả

Nếu quý vị mới bị đau ngực hoặc khó thở, vui lòng gọi 911.

Nếu quý vị bị đỏ, sưng, đau/chuột rút hoặc nóng, thường ở một tay hoặc một chân, đây có thể là dấu hiệu của cục máu đông. Vui lòng đến phòng cấp cứu tại địa phương.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy liên lạc với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại.

Giờ làm việc của phòng khám

(Thứ Hai đến Thứ Sáu trừ ngày lễ, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều):

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại nào, chúng tôi khuyên quý vị nên nhắn tin cho bác sĩ phẫu thuật qua EPIC MyChart. Vui lòng gửi kèm hình ảnh nếu có để giúp giải thích mối quan tâm của quý vị.

Hoặc quý vị có thể gọi đến Trung Tâm Phẫu Thuật Tái Tạo theo số 206.598.1217, chọn bấm số 2.

Nhu cầu khẩn cấp ngoài giờ làm việc:

Nếu quý vị cần chăm sóc khẩn cấp ngoài giờ làm việc hoặc cuối tuần hoặc ngày lễ, vui lòng gọi số 206.598.6190 và yêu cầu nói chuyện với bác sĩ Phẫu Thuật Thẩm Mỹ Trực.

After DIEP Flap Breast Reconstruction

Self-care at home

This handout gives self-care instructions to follow at home after having DIEP (deep inferior epigastric perforate) flap breast reconstruction.

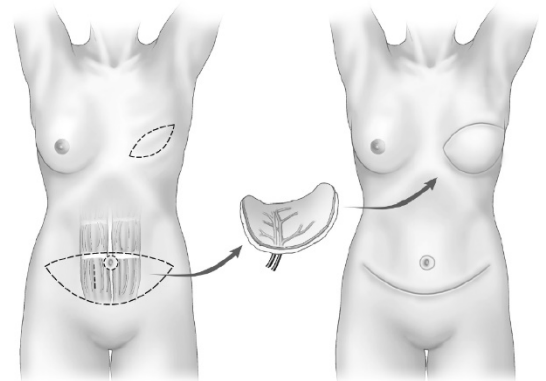


Scan for a
digital copy of
this handout.

Activity

For **4 weeks** after your surgery:

- Do **not** lift anything that weighs more than 8 pounds (about the weight of a gallon of water). This includes children and pets.
- Move your arms very gently:
 - Do **not** raise your arm or arms above shoulder level to the front or the side.
 - Do **not** reach behind you.
 - Do **not** push or pull anything.
 - Avoid repetitive arm movements such as chores (vacuuming, doing dishes, and laundry).
- We encourage walking because it is helpful for healing and rebuilding strength. Start with 3 to 4 walks a day for 5 to 10 minutes each. Gradually increase your distance and length of time as you heal.
- Avoid *aerobic exercise* (activities that cause heavy breathing or sustained elevated heart rate).
- Do **not** drive until:
 - It is more than 4 weeks after surgery.
 - You have stopped taking prescription pain medicine.
- Do **not** wear clothes that put pressure on your breasts. However, we recommend wearing tight clothes around your abdomen, such as bicycle shorts or yoga pants. This will help lower the amount of fluid your body retains.
- When you sleep, lie on your back with your legs and back slightly raised.



DIEP Flap Breast Reconstruction

Hygiene

- We recommend daily showers to reduce the risk of infection. Use mild soap and wash very gently over your incisions.
- Do **not** take a bath, sit in a hot tub, or go swimming until your incisions are fully healed and no scabs remain. This may take 4 to 6 weeks.

Drains

You will have 3 to 4 drains placed during surgery. Please read the handout, "Caring for Your JP Drains."

Doppler Wires

The Doppler wires are held in place with white tape called Steri-Strips. The wires will stay in place until your provider takes them out. This is usually done at your 2-week follow-up visit.

If the wires become loose, use more surgical tape to keep them in place. You can buy this tape at most drugstores.

Pain Control

Do **not** use ice or heat on your surgical sites. Read the handout, "Pain Control After Reconstructive Surgery," for more information about pain control.

When to Contact the Care Team

Call Right Away If:

- You experience changes to your flap (the visible part of your abdominal tissue that was surgically moved to your breast).
- Your flap skin turns dark red, purple, or black.
- Your flap skin turns pale and cold.
- You experience rapid swelling to the reconstructed breast.

Call 206.598.6190 right away and ask to page the resident on call for Plastic Surgery. **Do not eat or drink anything** until you speak with a provider.

Other Care Needs

Call the clinic nurse if you have:

- Bleeding or drainage that soaks your dressing (hold pressure on the site to lessen bleeding)
- A fever higher than 100.5°F (38°C)
- Shaking and/or chills
- Any signs of infection at your surgical site:
 - Redness
 - Increased swelling
 - Bad-smelling drainage
 - Pus or cloudy colored drainage
- Nausea and/or vomiting
- New rash
- Pain that is worsening and is no longer eased by your pain medicine

If you are experiencing new chest pain or shortness of breath, call 911.

If you are experiencing redness, swelling, pain/cramp, or warmth usually in one limb, this may be signs of a blood clot. Please go to your local ER.

Questions?

Your questions are important. Contact your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

During Clinic Hours (Monday through Friday except holidays, 8 a.m. to 5 p.m.):

If you have any questions or concerns, we recommend messaging your surgeon through EPIC MyChart. Please include a photo if needed.

Or you may call the Center for Reconstructive Surgery at 206.598.1217 option 2.

Urgent Needs Outside of Clinic Hours:

If you have an urgent care need after hours, on weekends, or holidays, please call 206.598.6190 and ask to speak to the plastic surgeon on call.