

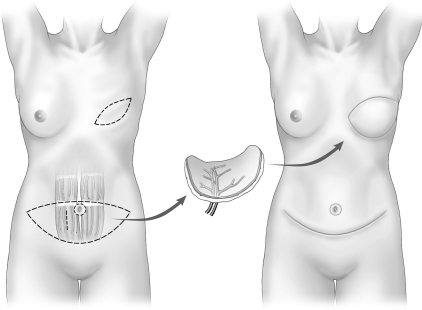
# 심하부 상복부 천공지(DIEP) 피판 유방 재건술 이후

## 집에서 스스로 관리하기

이 유인물은 DIEP(심하부 상복부 천공) 피판 유방 재건술 이후 집에서 따라야 할 스스로 돌보기 지침을 제공합니다.

### 활동

수술 후 4 주 동안:



심하부 상복부 천공지(DIEP)  
피판 유방 재건술 이

- 8 파운드(1 갤론의 물의 무게 정도) 이상 무게가 나가는 것은 아무것도 들지 **마십시오**. 이것은 어린이와 애완동물을 포함합니다.
- 팔을 아주 살짝 움직이십시오:
  - 팔이나 양팔을 앞이나 옆으로 어깨보다 더 높이 들어 올리지**마**십시오.
  - 손을 뒤로 뻗지 **마십시오**.
  - 아무것도 밀거나 당기지 **마십시오**.
  - 집안일(진공 청소, 설거지, 밧빨래)과 같이 반복적인 팔동작을 피하십시오.
- 상처 회복과 힘을 재건하는 데 도움이 되기 때문에 걷기를 장려합니다. 하루에 3~4 번, 한번에 5~10 분정도로 시작하십시오. 회복되는대로점차적으로 거리와 시간을 늘리십시오.
- **유산소 운동**(호흡이 가빠지거나 심박수가 지속적으로 올라가는 활동)을 피하십시오.
- 다음과 같은 상황이 될 때까지 운전하지 **마십시오**:
  - 수술 후 4 주 이상 지남.
  - 처방받은 진통제 복용이 더 이상 필요 없음.
- 가슴을 압박하는 옷을 착용하지 **마십시오**. 하지만 자전거용 반바지 또는요가 바지와 같은 복부를 짊조이는 옷을 입기를 권장합니다. 이것은 체내 수분의 양을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.
- 잠을 잘 때는 똑바로 누워서 다리와 등이 약간 올라간 상태로주무십시오.

## 위생

- 감염의 위험을 줄이기 위해서 매일 샤워하기를 권합니다. 순한 비누를 쓰고 절개부위를 아주 부드럽게 씻으십시오.
- 절개 부위가 완전히 아물고 딱지가 떨어져 나가기 전까지는 목욕, 자쿠지욕, 또는 수영하지 **마십시오**. 4~6 주 정도 걸릴 수도 있습니다.

## 배액관

수술 도중 3~4 개 정도의 배액관이 삽입될 것입니다. "JP 배액관 관리" 유인물을 참조해 주십시오.

## 도플러 전선

도플러 전선이 스테리 스트립이나 흰색 테이프로 고정되어 있습니다. 전선은 담당 의료인이 제거할 때까지 그대로 있을 것입니다. 보통 2 주 후속관리 방문 시 제거됩니다.

만일 전선이 헐거워 지는 경우 수술용 테이프로 고정시키십시오. 대부분의 약국에서 이 테이프를 구입할 수 있습니다.

## 통증 조절

수술 부위에 냉찜질이나 온찜질을 하지 마십시오. 통증에 대한 더 자세한 정보는 "재건술 이후의 통증 조절"이라는 유인물을 읽으십시오.

## 진료팀에게 연락해야 할 때

**다음과 같은 경우 즉시 전화하십시오:**

- 피판(수술해서 가슴으로 옮긴 육안으로 보이는 복부 조직)에 변화가 있음.
- 피판의 피부가 검붉어지거나 보라색이거나 검게 변함.
- 피판의 피부가 창백하고 차가움.
- 재건된 유방이 급속하게 부음.

**지체하지 말고 206.598.6190 으로 전화해서 성형외과 당직 전공의 호출을 요청하십시오. 의료제공자와 통화하기 전까지는 아무것도 먹거나 마시지 마십시오.**

## 그 외에 진료가 필요한 경우

다음과 같은 경우 클리닉 간호사에게 전화하십시오:

- 드레싱이 젖을 정도의 출혈이나 진물이 남. (출혈을 줄이기 위해서 그 부위에 압박을 가하십시오.)
- 화씨 100.5 도(섭씨 38 도) 이상의 열이 남
- 떨림 및/또는 오한
- 수술 부위의 모든 감염의 징후:
  - 발적
  - 부기 증가
  - 악취가 나는 진물
  - 고름 또는 탁한 색의 진물
- 메스꺼움증 및/또는 구토증
- 새로운 발진
- 점점 심해지고 진통제로 더 이상 가라앉지 않는 통증

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 걱정되는 것이 있을 경우 담당의 또는 의료제공자에게 연락하십시오.

### 클리닉 업무 시간 중

(휴일을 제외한 월요일에서  
금요일까지 오전 8 시에서 오후 5 시  
사이):

질문이나 우려사항이 있을 경우 EPIC MyChart 를 통해서 집도의에게 메시지를 보낼 것을 권합니다. 걱정되는 것을 설명하는 데 도움이 될 경우 사진을 첨부해 주십시오.

아니면, 206.598.1217 로 전화해서 옵션 2 를 누르고 재건 수술 센터로 전화할 수도 있습니다.

### 진료시간 외의 긴급한 일은:

업무가 종료된 이후, 주말, 및 휴일에 긴급하게 진료가 필요한 경우 206.598.6190 로 전화해서 성형외과 당직과의 통화를 요청해 주십시오.

**새로이 가슴이 아프거나 숨이 가쁠 경우 911 에 전화해 주십시오.**

**발적, 부기, 통증/쥐가 남., 또는 보통 팔다리 중 한 쪽에 열이 나는 경우 이것은 혈전증의 징후입니다. 가까운 응급실로 가 주십시오.**



# After DIEP Flap Breast Reconstruction

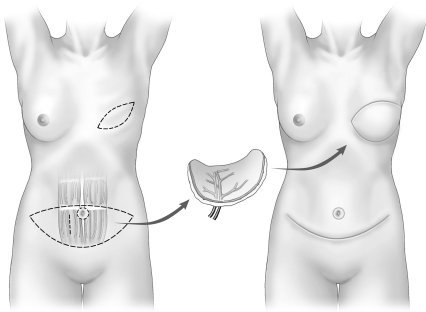
## Self-care at home

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

### 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

Please **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

### 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 it would help explain your concern.

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.

**If you are experiencing new chest pain or shortness of breath, please 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.**