

횡단상박근(TUG) 피판 유방 재건술 이후

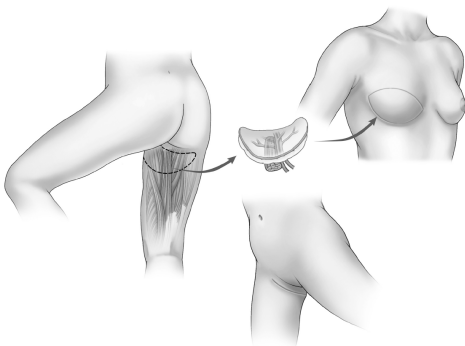
집에서 스스로 하는 관리

이 유인물은 횡단상박근 (TUG) 피판 유방 재건술 이후 집에서 따라야 할 자기 관리 지침을 제공합니다.

활동

수술 후 4 주 동안:

- 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 올리지 **마십시오**.
 - 등 뒤로 손을 뻗지 **마십시오**.
 - 아무것도 밀거나 당기지 **마십시오**.
 - 집안 일(진공청소기 돌리기, 설거지, 밧빨래)과 같은 반복적인 팔동작을 피하십시오.
- 다리를 아주 조심해서 움직이십시오:
 - 다리 한쪽이나 양쪽을 가슴으로 가까이 가게 하는 것을 피하십시오. 다리 한쪽이나 양쪽을 엉덩이보다 더 높이 들어 올리지 마십시오. (엉덩이를 90 도가 넘게 구부리지 마십시오.)
 - 앉을 때는 비치 의자에 길게 기대 앉는 자세로 앉으십시오.
- 다리나 양 다리를 옆으로 45 도 이상 벌리지 **마십시오**. 다리를 어깨 넓이로 벌렸을 때 가장 편안함을 느낄 수도 있습니다.
- 치유와 체력회복에 도움이 되기 때문에 걷기를 장려합니다. 하루에 3~4 회, 5~10 분 정도씩 걷는 것부터 시작하십시오. 회복이 되가는 대로 거리와 시간을 점차적으로 늘리십시오.
- 유산소 운동(호흡이 가빠지거나 심박수가 지속적으로 높아지는 활동)을 피하십시오.



횡단상박근(TUG) 피판 유방 재건술 이

- 운전을 하지 **마십시오**:
 - 수술 후 4 주 이상 경과할 때까지.
 - 처방 진통제 복용을 중단할 때까지.
- 가슴에 압박을 가하는 옷을 입지 **마십시오**. 하지만 자전거용 반바지나 요가 바지와 같이 복부를 꼭 조이는 옷이나 에이스 붕대와 같은 것을 권합니다. 몸에 차는 물의 양을 낮추는 데 도움이 될 것입니다.
- 잠을 잘 때는 다리와 등이 약간 올라간 상태로 똑바로 누우십시오.

위생

- 감염의 위험을 줄이기 위해서 매일 샤워하기를 권합니다. 순한 비누를 사용하고 절개부위를 아주 부드럽게 씻으십시오.
- 절개선이 완전히 아물고 딱지가 남아있지 않을 때까지 목욕, 자쿠지욕, 또는 수영을 하지 **마십시오**. 4~6 주 정도 걸릴 수도 있습니다.

배액관

수술 도중 3~4 개의 배액관이 삽입될 것입니다. "JP 배액관 관리" 유인물을 읽어 주십시오.

상처 봉합 진공 보조

특정 상황에서는 집도이가 음압 상처 치료라는 상처 봉합 진공 보조 드레싱을 허벅지 한쪽이나 양쪽에 사용하기로 결정할 수도 있습니다. 이것은 절개한 양쪽 가장자리가 같이 붙어있고 상처에서 분비물을 뽑아냄으로서 치유를 촉진하는 흡입장치입니다.

5~7 일 정도에 클리닉에서 이 진공 보조 상처 봉합기를 제거할 것입니다. 치료 장치는 7 일이 지나면 자동적으로 꺼집니다. 이 장치가 부착되어 있는 동안, 기기를 반드시 충전해 주십시오. 잠자는 동안 기기를 충전하는 것이 적합한 시간일 수도 있습니다. 드레싱이 젖지 않도록 하십시오. 치료 기기 경보가 울리 경우 800.275.4524 로 재료상에 연락해 주십시오.

도플러 전선

도플러 선은 스테리 스트립이라는 흰색 테이프로 제자리에 고정됩니다. 전선은 의료 제공자가 제거할 때까지 들어가 있을 것입니다. 보통 2 주 후속관리 방문 시 제거됩니다.

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

통증 조절

수술 부위에 냉찜질이나 온찜질을 **하지 마십시오**. 통증 조절에 대한 더 자세한 정보는 “재건수술 이후 통증 조절” 유인물을 참조하십시오.

진료팀에게 연락해야 할 때

다음과 같은 상황이 발생하면 즉시 전화하십시오:

- 피판(수술 해서 가슴으로 옮긴 육안으로 볼 수 있는 복부 조직)의 변화.
- 피판의 피부가 검붉거나 보라색이거나 검게 변함.
- 피판의 피부가 창백하고 차갑게 변함.
- 재건한 유방이 아주 빠르게 부어오르는 경우.

지체하지 말고 즉시 206.598.6190 으로 전화해서 성형외과 당직 전공의 호출을 요청하십시오. 의료제공자와 상담하기 전까지 **아무것도 먹거나 마시지 마십시오**.

그외에 진료가 필요한 경우

다음과 같은 경우 클리닉 간호사에게 전화하십시오:

- 드레싱이 젖을 정도의 출혈 또는 진물이 남 (출혈인 경우 지혈을 하기 위해서 그 자리에 압박을 가하십시오)
- 화씨 100 도 5 부(섭씨 38 도) 이상의 열이 남
- 떨림증 및/또는 오한
- 수술 부위의 모든 감염징후:
 - 발적
 - 부기 증가
 - 악취나는 진물
 - 고름 또는 탁한 색의 배액
- 메스꺼움증 및/또는 구토증
- 새로운 발진
- 악화되고 진통제가 더 이상 듣지 않는 통증

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당의나 의료제공자에게 연락하십시오.

클리닉 업무 시간 동안

(휴일을 제외한 월요일부터 금요일까지, 오전 8시부터 오후 5시까지):

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

아니면 206.598.1217 로 전화해서 2 번을 눌러서 재건외과센터로 전화하셔도 됩니다.

클리닉 업무 외 시간에 위급한 경우:

업무 종료 후, 주말, 또는 휴일에 위급한 의료이 필요한 경우 206.598.6190 으로 전화해서 당직 성형외과의와의 상담을 요청하십시오.

새로운 흉통이나 호흡 곤란증을 경험하고 있는 경우, 911 로 전화해 주십시오.

팔다리 중 한쪽에 발적, 부기, 통증/경련, 또는 열감이 있을 경우 혈전의 징후일 수도 있습니다. 가까운 응급실로 가십시오.



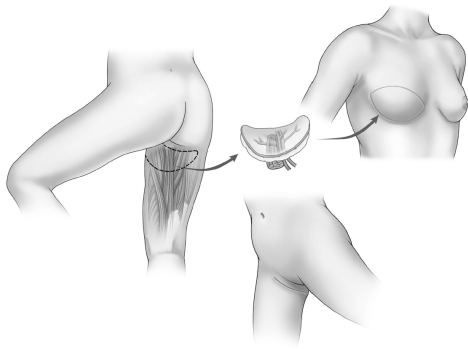
After TUG Flap Breast Reconstruction *Self-care at home*

This handout gives self-care instructions to follow at home after having TUG (transverse upper gracilis) 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).
- Move your legs very gently:
 - Avoid bringing your leg or legs close to your chest. Do **not** lift your leg or legs higher than your hip (do not flex your hip past 90 degrees).
 - When seated, recline to a “beach chair” position.
- Do **not** open your leg or legs to the side past 45 degrees. You may feel the most comfortable with your legs shoulder-width apart.
- 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.



TUG Flap Breast Reconstruction

- Do not wear clothes that put pressure on your breasts. However, we do recommend wearing tight clothes around your thighs, such as bicycle shorts, yoga pants, or ACE wraps. 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.

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.”

Wound Vac

In certain situations, your surgeon may decide to place a dressing called a *wound vac* on your thigh or thighs. This is a suction device that promotes healing by holding the incision edges together and drawing fluid out of the wound.

We will remove the wound vac in clinic after 5 to 7 days. The therapy unit will turn off automatically at 7 days. Please ensure you are charging the unit while it is in place. A good time to charge the unit may be while you are sleeping. Do not get this dressing wet. If your therapy unit sounds an alarm, please contact the supplier at 800.275.4524.

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 drug stores.

Pain Control

Please **do not** use ice or heat on your surgical sites. Read the handout, “Pain Control After Reconstructive Surgery,” for information about pain control.

When to Contact Your Care Team

Call Right Away If:

- You experience changes to your flap (the visible part of your thigh tissue that is 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, cramps, or warmth usually in one limb, this may be signs of a blood clot. Please go to your local ER.