

Phẫu thuật vú (BrS10)

Về cuộc phẫu thuật của bạn

Chuẩn bị cho cuộc phẫu thuật

Ngày phẫu thuật

Phục hồi sau phẫu thuật

Chăm sóc tại gia

Chăm sóc theo dõi tiếp

Các nguồn lợi tức

Hệ thống thoát dịch vết thương

Phẫu thuật vú: Chuyện gì sẽ xảy

Tự kiểm tra Vú (BSE)

Các bài tập sau khi phẫu thuật vú: Với ống thoát dịch

Các bài tập sau khi phẫu thuật vú: Không có ống thoát dịch

Phù bạch huyết: Phòng ngừa và điều trị cho Cánh tay

Chăm sóc chỗ thoát dịch: Sau khi tháo ống thoát dịch

Về cuộc phẫu thuật của bạn

Chào mừng

Trong toàn bộ quá trình điều trị của bạn, bạn sẽ làm theo một kế hoạch chăm sóc cụ thể. Kế hoạch của bạn sẽ phụ thuộc vào kết quả chẩn đoán của bạn. Các trang sau đây cung cấp thông tin tổng quát về lộ trình chăm sóc của bạn. Bạn và đối tác chăm sóc của bạn (thành viên gia đình hoặc bạn bè người giúp bạn trong quá trình điều trị) sẽ tìm hiểu những gì bạn phải làm và những gì sẽ xảy ra khi chúng ta cùng nhau thực hiện để hướng tới sự phục hồi của bạn.

Mặc dù tài liệu này đề cập đến các thủ tục theo chuẩn thông thường, mỗi bệnh nhân đều được chăm sóc theo cách riêng.

Nhóm chăm sóc sức khỏe

Nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ chăm sóc bạn trong quá trình điều trị. Nhóm của bạn có thể bao gồm các bác sĩ, y tá, trợ lý bác sĩ, y sĩ, nhân viên xếp lịch hẹn, đối tác chăm sóc của bạn và những người khác.

Vào những lúc bạn có thể cảm thấy quá sức mình. Xin hãy nói chuyện với các thành viên nhóm của bạn về việc điều trị của bạn. Họ ở đây để giúp đỡ với bất kỳ nhu cầu hay vướng mắc nào mà bạn và đối tác chăm sóc của bạn có thể có.

Cuộc phẫu thuật của bạn

Cuộc phẫu thuật ngực mà bác sĩ sẽ thực hiện là dựa trên nhu cầu của bạn. Cuộc phẫu thuật này có thể bao gồm một hoặc nhiều các thủ thuật sau đây:

Phẫu thuật cắt bỏ một phần của vú: Một phần của các mô vú, bao gồm cả khối u, được cắt bỏ. Một số thuật ngữ khác cho thủ thuật này bao gồm vết cắt cục bộ rộng, giải phẫu cắt bỏ một phần vú và cắt bỏ khối u.

Xác định phạm vi cắt bỏ bằng kim: Bác sĩ X quang đặt một chiếc kim vào trong vùng bất thường của vú để hướng dẫn việc loại bỏ khu vực bị ảnh hưởng.

Xác định phạm vi cắt bỏ bằng cây hạt: Trước khi phẫu thuật, bác sĩ X quang đặt một chiếc kim vào vùng bất thường của vú để cây hạt phóng xạ phát ra bức xạ tia gamma năng lượng thấp để hướng dẫn cắt bỏ khu vực bị ảnh hưởng.

Phẫu thuật cắt bỏ vú toàn phần: Toàn bộ vú bị cắt bỏ. Điều này thường bao gồm núm vú và quầng vú. Bạn sẽ được gắn ống thoát dịch mềm và đeo với thủ thuật này.

Lập bản đồ bạch huyết trong khi giải phẫu cùng với cắt hạch bạch huyết trọng điểm: Thủ thuật này có thể xác định các hạch bạch huyết sẽ được loại bỏ. Các hạch này sẽ được kiểm tra về sự lây lan của các tế bào ung thư (di căn). Mặc dù thủ thuật này có thể kéo dài thời gian phẫu thuật thêm đôi chút, nó sẽ không kéo dài thời gian phục hồi của bạn. Các hạch bạch huyết trọng điểm là các hạch đầu tiên tiếp nhận chất dịch bạch huyết chảy ra từ một khối u. Trong trường

hộp khối u vú, các hạch thường nằm ở trong nách, phía bên của vú bị ảnh hưởng. Chúng cũng có thể được nằm dưới xương ức hoặc cao hơn về phía vùng cổ.

Cắt hạch bạch huyết ở nách: Các mô mỡ ở nách có hạch bạch huyết được gỡ bỏ theo cụm và gửi đi để làm xét nghiệm thêm. Nếu bạn được giải phẫu hạch nách, một ống thoát dịch sẽ thoát chất dịch từ vết mổ của bạn.

Giải phẫu cắt bỏ vú triệt để có điều chỉnh: Toàn bộ vú được loại bỏ cùng với các hạch bạch huyết ở nách. Các cơ ở dưới vú được giữ nguyên. Bạn có thể có hai ống thoát dịch với thủ thuật này.

Một ống thoát dịch được sử dụng khi thủ thuật bao gồm giải phẫu hạch bạch huyết ở nách, giải phẫu cắt bỏ triệt để có điều chỉnh, hoặc phẫu thuật cắt bỏ vú toàn phần. (Xem tờ thông tin "Hệ thống thoát dịch của vết thương.") Ống sẽ thoát chất dịch trong một khoảng thời gian. Thông thường là khoảng 7-21 ngày sau khi phẫu thuật. Trước khi rời khỏi bệnh viện, bạn sẽ được chỉ dẫn cách bảo dưỡng ống ở nhà. Ống sẽ được tháo ra vào một trong những lần tái khám tiếp theo của bạn.

Chuẩn bị cho cuộc phẫu thuật

Hướng dẫn trước phẫu thuật

Một y tá sẽ dạy cho bạn và đối tác chăm sóc của bạn về cuộc phẫu thuật và làm thế nào để chăm sóc bản thân bạn sau phẫu thuật. Bạn cũng sẽ gặp một bác sĩ gây mê. Bác sĩ này sẽ nói chuyện với bạn về loại thuốc (thuốc gây mê) làm cho bạn ngủ trong khi phẫu thuật.

Ngừng hút thuốc ít nhất 2 tuần trước khi phẫu thuật. Nếu bạn hút thuốc, bạn có nhiều khả năng gặp các vấn đề sức khỏe sau khi giải phẫu. Có nhiều chương trình có thể giúp bạn ngừng hút thuốc. Để biết thêm thông tin, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá.

Thuốc men

- Ngưng dùng tất cả các chất làm loãng máu 10 ngày trước (bao gồm cả buổi sáng ngày phẫu thuật) phẫu thuật của bạn. Bao gồm các loại thuốc như aspirin hoặc ibuprofen (Motrin®, Aleve®, Advil®, v.v...). Đừng dùng chất làm loãng máu như Coumadin® hoặc heparin mà không nói với bác sĩ của bạn.
- Nói cho bác sĩ của bạn về tất cả các loại thuốc mà bạn đang dùng.
- Hãy hỏi bác sĩ về việc dùng bất kỳ loại thuốc nào vào ngày hôm trước hoặc buổi sáng của hôm làm giải phẫu.
- Không nên dùng các loại thảo mộc hoặc thuốc bổ thảo dược ít nhất 2 tuần trước khi phẫu thuật. Bao gồm ginkgo biloba, tỏi, gừng, nhân sâm, thảo mộc St. John, hay kava-kava. Những sản phẩm này có thể có tác dụng như chất làm loãng máu và gây mất máu nhiều hoặc kéo dài thời gian gây mê của bạn.
- Báo cho bác sĩ hoặc y tá của bạn nếu bạn bị dị ứng với iốt, hải sản hoặc cao su.

Sắp xếp lịch phẫu thuật

Bạn sẽ được thông báo ngày phẫu thuật của bạn. Nếu vì lý do nào đó bạn cần phải hủy bỏ hoặc dời buổi phẫu thuật sang ngày giờ khác, xin vui lòng gọi cho một thành viên của nhóm chăm sóc

sức khỏe của bạn càng sớm càng tốt. Người xếp lịch phẫu thuật sẽ gọi cho bạn vào buổi tối trước khi phẫu thuật. Nếu cuộc phẫu thuật của bạn là vào thứ hai, bạn sẽ được gọi vào thứ Sáu. Nếu bạn không nhận được một cuộc gọi trước 7 tối thì hãy gọi số (713) 563-8974 buổi tối trước khi phẫu thuật để biết thời gian và địa điểm tới làm phẫu thuật. Cuộc giải phẫu sẽ KHÔNG xuất hiện trên lịch hẹn của bạn.

Trước khi phẫu thuật

Đến buổi khám cuối cùng trước khi phẫu thuật theo như chỉ dẫn. Bạn sẽ đi đến khoa gây mê để khám xét nghiệm trước khi phẫu thuật. Bạn có thể được chụp quang tuyến vú hoặc siêu âm để đặt một dây dẫn kim hoặc hạt phóng xạ vào ngày hôm trước hoặc sáng ngày giải phẫu.

Nếu bạn được phẫu thuật để cắt các hạch bạch huyết trọng điểm, bạn sẽ đi đến ban y khoa hạt nhân để được một tiêm chất phóng xạ dò tìm, việc này sẽ được bác sĩ của bạn lên lịch hẹn. Bạn có thể được chụp scan để xác định các hạch bạch huyết trọng điểm sau khi tiêm nếu bác sĩ của bạn yêu cầu như vậy. Bác sĩ sẽ yêu cầu tất cả các xét nghiệm cần thiết, tùy thuộc vào dạng ung thư của bạn.

Thu xếp

Nếu bạn được xuất viện cùng ngày phẫu thuật, bạn **phải** có một người lớn có trách nhiệm lái xe đưa bạn về nhà. Bạn sẽ không thể tự lái xe vì các loại thuốc dùng sẽ làm cho bạn buồn ngủ. Nếu bạn khó thu xếp việc đi lại, xin vui lòng đề nghị nói chuyện với Nhân Viên Xã Hội.

Chuẩn bị da

Rửa hai bầu vú thật kỹ bằng xà bông và nước vào buổi tối trước khi phẫu thuật. Bạn cũng nên gội đầu bởi vì bạn có thể không muốn làm như vậy trong vài ngày sau khi giải phẫu. Không nên dùng bất kỳ loại kem dưỡng, kem thoa hoặc xịt nước hoa lên da của bạn. Không nên trang điểm mắt hoặc gắn lông mi giả vào buổi sáng ngày phẫu thuật.

Chế độ ăn kiêng

Đừng ăn hoặc uống bất cứ thứ gì sau nửa đêm vào đêm trước khi phẫu thuật. Việc này sẽ giúp ngăn ngừa các biến chứng trong khi bạn đang được gây mê. Bạn có thể đánh răng và súc miệng bằng nước súc miệng. Tránh nuốt nước hoặc nước súc miệng. Bác sĩ có thể cho phép bạn uống thuốc với một ít nước vào buổi sáng của ngày phẫu thuật.

Đóng gói đồ dùng

Mang theo các thứ sau đây đến bệnh viện nếu bạn sẽ ở qua đêm:

- Tài liệu giáo dục này
- Đồ dùng nhà tắm thiết yếu, chẳng hạn như chiếc lược, bàn chải đánh răng và kem đánh răng
- Một chiếc áo choàng dài và giày dép rộng rãi
- Một cái áo khoác rộng có cài nút phía trước

Đừng mang theo thẻ tín dụng, tiền bạc hay đồ trang sức. Nếu bạn mang theo vật có giá trị, hãy nhờ gia đình hoặc bạn bè giữ đồ cho bạn. Nếu không có ai có thể giúp đỡ, đề nghị y tá cất giùm các đồ vật có giá trị của bạn. *Bệnh viện không thể chịu trách nhiệm đối với bất kỳ vật dụng có giá trị nào bị mất.*

Tẩy hết sơn móng tay hoặc gỡ bỏ móng tay giả trước khi đến bệnh viện.

Ngày phẫu thuật

Đến nơi đúng giờ từ Trung tâm Tham vấn trước phẫu thuật. Có mặt ở khoa phẫu thuật. Bạn có thể được yêu cầu đến khoa Chụp Vú nếu cần phải làm thủ thuật xác định vị trí cắt bỏ bằng kim. Gia đình và bạn bè của bạn có thể ở lại trong phòng chờ.

Chuẩn Bị sẵn sàng cho cuộc phẫu thuật

Bạn sẽ được chỉ tới khu vực thay đồ.

- Mặc áo choàng của bệnh viện. Đó là đồ duy nhất bạn có thể mặc đến phòng mổ.
- Bảo đảm chắc chắn rằng bạn **không** đeo bất cứ thứ gì có thể rơi ra trong khi phẫu thuật, chẳng hạn như hàm răng giả hoặc một phần răng giả, kính mắt hoặc kính áp tròng, đồ trang sức, ghim, kẹp tóc, tóc giả hoặc bất kỳ bộ phận giả có thể tháo rời, ví dụ như con mắt hoặc chân nhân tạo.
- Đi vào phòng tắm và đi tiểu.

Trước và sau khi chuẩn bị da để phẫu thuật

Da bạn sẽ được làm sạch bằng dung dịch sát khuẩn. Một dung dịch như vậy tên là Betadine®.

Cũng giống như hải sản có vỏ, dung dịch này có i-ốt. **Nói cho một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn bị dị ứng với iốt hoặc hải sản có vỏ trước khi hoàn tất công việc chuẩn bị da.** Nếu bạn bắt đầu ngứa hoặc nổi mẩn sau khi chuẩn bị da, hãy nói với y tá. Sau khi phẫu thuật, bạn có thể rửa sạch dung dịch sát khuẩn sớm nhất có thể.

Trong phòng mổ

Bạn sẽ được đưa đến phòng mổ, nơi một y tá sẽ giúp bạn lên bàn mổ. Nhân viên sẽ mặc đồng phục, đeo khẩu trang và mũ.

- Nếu bạn cảm thấy lạnh, hãy đề nghị một chiếc mền.
- Da của bạn sẽ được làm sạch bằng dung dịch sát khuẩn. Bước sát trùng da sẽ làm giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.
- Băng quấn đo huyết áp sẽ được đặt trên cánh tay và một chiếc máy sẽ theo dõi nhịp tim của bạn.
- Một bác sĩ gây mê sẽ nói chuyện với bạn về gây mê. Thuốc gây mê được truyền qua một IV (một ống nhỏ truyền thuốc và các chất lỏng vào trong người bạn) sẽ được đặt trong một tĩnh mạch ở bàn tay hoặc cánh tay của bạn.
- Sau khi bạn ngủ, tay và chân của bạn sẽ được buộc giữ.
- Trong khi bạn đang ngủ, một ống có thể được đặt trong cổ họng của bạn để giúp bạn thở trong khi phẫu thuật.

Sau cuộc phẫu thuật của bạn

- Bạn sẽ thức dậy trong khu phục hồi, nơi bạn sẽ được theo dõi chặt chẽ và chăm sóc cho đến khi thuốc mê hết tác dụng. Thời gian ở khu vực này là khác nhau tùy thuộc vào mỗi bệnh nhân.

- Khi bạn thức dậy, mắt của bạn có thể bị mờ. Điều này là do thuốc gây mê và thuốc mỡ đặt vào trong hai con mắt của bạn để bảo vệ chúng trong khi phẫu thuật. Tình trạng nhòe mắt sẽ biến mất trong một thời gian ngắn.
- Nếu một ống được đặt trong cổ họng của bạn, ống đó sẽ được tháo ra sau khi bạn hoàn toàn tỉnh táo. Sau đó, bạn sẽ có thể nói chuyện. Bạn có thể bị đau họng trong một vài ngày.
- Bạn có thể thấy các dải băng dính trên vết mổ. Chúng sẽ được gỡ bỏ trong buổi khám sau phẫu thuật hoặc sẽ rơi ra một cách tự nhiên.
- Bạn có thể được khâu vết mổ bằng chỉ tự tan (chỉ khâu) dưới da. Nếu các nút thắt từ các mũi khâu có thể nhìn thấy được, những nút thắt đó sẽ được cắt bớt trong buổi tái khám đầu tiên của bạn.
- Một ống thoát dịch mềm và dẻo sẽ thoát dịch từ vết mổ của bạn nếu các hạch bạch huyết của bạn đã được gỡ bỏ hoặc nếu bạn đã có phẫu thuật cắt bỏ vú.
- Ống truyền IV của bạn có thể được giữ lại thêm một vài giờ trong khi bạn đang ở trong khu vực phục hồi. Cho ý tá biết nếu bạn nhận thấy tình trạng sưng phồng hoặc khó chịu ở nơi đặt ống truyền IV.
- Thông thường, những người phụ nữ có phẫu thuật cắt bỏ vú một phần và phẫu thuật cắt bỏ hoàn chỉnh qua nách hoặc cắt bỏ vú hoàn toàn sẽ ở lại bệnh viện qua đêm để được theo dõi. Riêng những người phụ nữ làm phẫu thuật cắt bỏ vú một phần và phẫu thuật cắt bỏ hạch trọng điểm được ra viện một vài tiếng sau phẫu thuật cùng ngày.

Phục hồi sau phẫu thuật

Chuyện gì sẽ xảy

Là một phần của quá trình chữa bệnh, cảm giác hơi đau hoặc khó chịu sau khi phẫu thuật là bình thường. Bạn sẽ được kê toa cho thuốc giảm đau. Cảm giác ở vùng vú sau phẫu thuật sẽ khác nhau ở các bệnh nhân vì mỗi người mỗi khác. Thông thường, các bệnh nhân cho biết:

- Đau ở nách và tại vết mổ
- Tê, ngứa, kéo căng hoặc thắt chặt ở vùng vú làm phẫu thuật. Nhiều bệnh nhân so sánh những cảm giác này với cảm giác tê họ đã gặp sau khi gây tê cục bộ (Novocain®) để chữa răng. Vùng vú được phẫu thuật có thể cảm thấy bị sưng nhưng thực ra là bị tê. Những cảm giác này thường giảm theo thời gian.
- Một số thấy khó chịu hơn khi tập thể dục, nhưng cảm giác này có thể suy giảm khi bạn sử dụng thuốc giảm đau.
- Sau khi phẫu thuật cắt bỏ vú, cảm giác vú ảo có thể xảy ra (cảm giác là vẫn còn vú mặc dù vú không còn ở đó nữa).

Nếu bạn đã làm thủ thuật lập bản đồ bạch huyết trong khi giải phẫu cùng với cắt bỏ hạch trọng điểm trọng điểm, thuốc nhuộm màu xanh sử dụng cho thủ thuật này có thể làm cho da vú biến thành màu xanh mờ trong vài ngày đến vài tuần. Thuốc nhuộm cũng có thể khiến nước tiểu của bạn trông có màu xanh biển hoặc màu xanh lục trong 24 giờ khi thuốc nhuộm được bài tiết qua thận.

Tất cả những cảm xúc và triệu chứng trên là bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn có vương mắc hay thắc mắc về cảm giác của bạn sau khi phẫu thuật hoặc bất kỳ các triệu chứng nào của bạn, hãy hỏi một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.

Nói với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn nếu:

- Bạn bị đau mà không bớt sau khi dùng thuốc giảm đau
- Nơi đặt ống truyền IV của bạn bị sưng đỏ hoặc đau đớn
- Bạn cảm thấy sốt hoặc ớn lạnh
- Bạn bị buồn nôn

Kiểm soát cơn đau

- Bạn sẽ được cho dùng loại thuốc có thể giúp giảm bớt hoặc giảm cơn đau của mình để bạn có thể đi lại và phục hồi nhanh hơn.
- Cho y tá biết bạn cảm thấy như thế nào trong người và loại thuốc đó có tác dụng gì hay không. Điều quan trọng là cho nhóm chăm sóc của bạn biết nếu bạn gặp bất kỳ phản ứng gì khác với loại thuốc đó ngoài tác dụng giảm đau. Hiện có nhiều loại thuốc giảm đau và thông tin này sẽ giúp bác sĩ kê đơn thuốc tốt nhất cho bạn.

Tự kiểm tra

Tất cả những người đã cắt bỏ một phần hoặc toàn bộ vú có thể tự kiểm tra nơi phẫu thuật và vùng xung quanh để xem có tình trạng tái phát hay không (có nghĩa là, để xem ung thư trở lại hay không). Cũng có thể tự kiểm tra vú đối với bên vú đối diện. Hãy hỏi một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn để được hướng dẫn về cách chăm sóc sau khi phẫu thuật cắt bỏ vú và cách tự kiểm tra bầu vú. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo tài liệu "Tự kiểm tra vú (BSE)."

Nếu bạn không thể thực hiện tư thế sau đây 4 tuần sau khi phẫu thuật, hãy gọi một thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn để được giới thiệu đi vật lý trị liệu. Tư thế đó là: Nằm ngửa trên một bề mặt cứng, đặt hai bàn tay dưới cổ của bạn và đặt khuỷu tay của bạn bằng phẳng trên bề mặt cứng.

Chăm sóc tại gia

Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

- Mặc quần áo rộng rãi, sạch sẽ.
- Bạn nên mặc một chiếc áo ngực hỗ trợ, áo lót hoặc áo ngực thể thao.
- Đi bộ hàng ngày và chú tâm vào việc giữ lưng càng thẳng càng tốt. Tăng dần khoảng cách.
- Tiếp tục các bài tập hít thở và tập ho.
- Duy trì chế độ dinh dưỡng cân bằng.
- Uống nhiều nước để giúp ngăn ngừa táo bón có thể là do các thuốc giảm đau.
- Tiếp tục sinh hoạt tình dục bất cứ khi nào bạn muốn.
- Nếu bạn có đặt ống thoát dịch, bắt đầu các bài tập từ từ và dừng lại nếu bạn bị đau nặng. Bắt đầu thực hiện các bài tập được trình bày trong tờ thông tin "Các bài tập vú sau phẫu thuật: Với ống thoát dịch". Sau khi ống thoát dịch được lấy ra, bắt đầu các bài tập được trình bày trong tờ thông tin "Các bài tập vú sau khi phẫu thuật: Không có ống thoát dịch".

- Cảm giác khó chịu đôi chút sau khi phẫu thuật là bình thường. Sử dụng thuốc giảm đau đúng như kê toa để làm giảm sự khó chịu.

Chăm sóc vết mổ và việc tắm rửa

- Lau chùi vết mổ theo như hướng dẫn.
- Thực hiện theo các hướng dẫn mà bạn nhận được về việc chăm sóc bản thân và ống thoát dịch của bạn. Tham khảo tài liệu về "Hệ thống thoát dịch vết thương: Cẩm nang hướng dẫn dành cho bệnh nhân".
- Thường có thể tắm vòi sen vào ngày đầu tiên sau khi phẫu thuật nếu có đặt ống thoát dịch. Nếu bạn đã từng phẫu thuật chỉnh hình, xin vui lòng kiểm tra với một thành viên trong nhóm của bạn.

Các triệu chứng cần Báo cáo

Kiểm tra vết mổ hàng ngày để xem có các dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng hay không.

Báo **ngay** bất kỳ triệu chứng nào sau đây cho bác sĩ của bạn:

- Sưng nặng hơn - Sau khi ống thoát dịch đã được gỡ bỏ, bạn có thể bị sưng dưới nách hoặc tại nơi mà ống được gắn vào.
- Đỏ hoặc nóng hơn
- Nhiều dịch tiết ra hơn
- Có mùi hôi
- Đau hơn hoặc đau khi chạm vào hơn
- Nhiệt độ 101° F (38.3° C) hoặc cao hơn - Đo nhiệt độ mỗi ngày một lần.
- Rất đau khi tập thể dục
- Sưng bàn tay hoặc cánh tay của bạn ở phía bên được phẫu thuật. Tình trạng sưng đôi chút ở cánh tay và bàn tay là bình thường.

Các biện pháp đề phòng sau phẫu thuật

- Hỏi với bác sĩ phẫu thuật của bạn về mức độ hoạt động nào là tốt nhất cho bạn. Hỏi để biết bạn có thể sử dụng cánh tay ở phía bên bị ảnh hưởng ở mức độ nào.
- Nếu bạn có hệ thống thoát dịch, đừng nhắc cánh tay của bạn cao quá vai (góc 90 độ) khi trong người bạn đang có hệ thống thoát dịch. Xem tờ thông tin "Các bài tập sau khi phẫu thuật vú: Với ống thoát dịch." Nếu bạn không có hệ thống thoát dịch, bạn có thể bắt đầu tập thể dục theo tờ thông tin "Các bài tập sau khi phẫu thuật vú: Không có ống thoát dịch".
- Hãy hỏi một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn để biết khi nào có thể lái xe an toàn. Nếu bạn có ống thoát dịch, đừng lái xe cho đến khi bạn đã được tháo ống. Đừng lái xe nếu vết mổ của bạn gây đau hoặc nếu bạn đang dùng thuốc giảm đau. Phản xạ của bạn có thể chậm hơn so với bạn nghĩ
- Khi bạn đang dùng thuốc giảm đau, đừng uống rượu bia.
- Đừng nâng bất cứ thứ gì nặng quá 10 lb hoặc 4.5 kg (bao gồm cả trẻ em, đồ tập hóa và thú cưng) cho đến khi vết thương lành hoàn toàn. Một khi vết thương lành lại, tăng dần mức trọng lượng bạn nâng. Tránh nâng nhiều lần (có nghĩa là, đừng nâng một đứa trẻ hay một vật nhiều lần liên tiếp.)

Giấc ngủ

Giấc ngủ là cần thiết để phục hồi nhưng không nên ngủ suốt cả ngày. Vì như thế bạn sẽ khó ngủ vào ban đêm.

Tập thể dục

- Hãy hít thở sâu và ho để giữ cho phổi của bạn mở rộng hết cỡ.
- Đi bộ càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa viêm phổi và sự hình thành các cục máu đông.
- Nếu bạn có ống thoát dịch, bắt đầu tập thể dục cánh tay trong khi người bạn đang có ống thoát. Tuân theo các hướng dẫn kèm theo. Bắt đầu luyện tập từ từ và dừng lại nếu bạn bị đau nặng. Khi ống được gỡ bỏ, bắt đầu nhóm bài tập tiếp theo mà bạn đã nhận được trong tờ "Các bài tập sau khi phẫu thuật vú: Không có ống thoát dịch." Những cử động nhẹ nhàng của cánh tay phía bên làm phẫu thuật sẽ nâng cao sự linh hoạt của bạn và tăng phạm vi chuyển động (khoảng cách bạn có thể di chuyển và với tay được.) Dần dần tăng hoạt động của bạn trong hai tuần tiếp sau đó. Trở lại hoạt động bình thường càng sớm càng tốt.

Chăm sóc theo dõi tiếp

Buổi khám đầu tiên

Khoảng từ 7 tới 14 ngày sau khi phẫu thuật, bạn sẽ có buổi tái khám đầu tiên. Bạn có thể biết trước là:

- Dải băng dán được gỡ bỏ
- Những nút thắt từ mũi khâu được cắt bớt nếu nhìn thấy chúng
- Ống thoát dịch được gỡ bỏ nếu lượng dịch thoát ra thấp hơn mức nhất định
- Thảo luận về báo cáo bệnh lý chính thức cuối cùng của bạn và các lựa chọn điều trị thêm
- Hãy nói chuyện với bác sĩ về tiến triển của bạn trong việc tập thể dục và thảo luận về nhu cầu cần vật lý trị liệu.

Nhắc nhở

- Nếu bạn làm giải phẫu cắt bỏ vú, giải phẫu cắt hạch ở nách hoặc cắt hạch trọng điểm, ngay sau khi bạn trở về nhà, bắt đầu thể dục cánh tay của bạn theo hướng dẫn.
- Bạn có thể được giới thiệu đến một bác sĩ vật lý trị liệu để khám đánh giá, điều trị và / hoặc được hướng dẫn cách tập thể dục tại gia. Các hoạt động nghe có vẻ đơn giản, chẳng hạn như lái xe, thực ra có thể mất nhiều thời gian hơn để bạn bắt đầu làm lại.
- Bình phục sau phẫu thuật cần có thời gian. Đa số bệnh nhân trở lại lịch sinh hoạt bình thường từ 4 đến 6 tuần sau khi phẫu thuật.
- Nêu thắc mắc về cách chăm sóc chữa trị của bạn và nói với một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có bất kỳ vấn đề hoặc vướng mắc nào.
- Nếu bạn đã phẫu thuật cắt bỏ vú, xin giấy kê toa vú giả từ bác sĩ.

Các nguồn trợ giúp cho các Bệnh nhân Phẫu thuật Vú và gia đình của họ

The University of Texas MD Anderson Cancer Center
1515 Holcombe Boulevard
Houston, Texas 77030-4095
713-792-6161/ 800-392-1611
Mã quốc gia nếu gọi từ nước ngoài: 1
<http://www.mdanderson.org/>

Để hủy bỏ hoặc thay đổi ngày giờ phẫu thuật, hãy gọi một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn hay phòng mạch bác sĩ của bạn. Để báo cáo các triệu chứng sau khi phẫu thuật, hãy gọi Trung tâm Vú và yêu cầu gặp y tá hoặc y tá trực khu phẫu thuật.

Trung tâm vú

Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 a.m. đến 5 p.m.
Mays Clinic, Tầng lầu 5
713-792-2360

Trung tâm cấp cứu

Thứ Hai đến thứ Sáu, sau 5 p.m.
Thứ bảy, Chủ nhật và ngày lễ
Tòa nhà Chính, Tầng lầu 1
713-792-3722

Các nguồn trợ giúp khác tại MD Anderson

Appearances

Appearances, một cửa hàng bán lẻ, cung cấp các sản phẩm và dịch vụ chuyên ngành như lưới che đầu, quần áo chống nắng, áo quần phù hợp với bệnh nhân làm phẫu thuật cắt bỏ vú và phẫu thuật chỉnh hình, mỹ phẩm và các tài liệu động viên tinh thần. Tiệm mở cửa các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng tới 5 giờ chiều và nằm trong Mays Clinic trên Tầng lầu 2, gần The Tree Sculpture trong phòng ACB2.1502.
713-563-8200

askMDAnderson

Để cập nhật thông tin về các dịch vụ, các khoa, chương trình, phương pháp điều trị của MD Anderson và nhiều hơn nữa, xin vui lòng liên hệ askMDAnderson.
1-877-MDA-6789 (1-877-632-6789)
www.mdanderson.org/ask

Tiệm thẩm mỹ và làm tóc

Tiệm thẩm mỹ và làm tóc của MD Anderson cung cấp dịch vụ chăm sóc tóc và đầu, cũng như hỗ trợ về khăn quàng cổ, nón mũ, tóc giả hoàn toàn miễn phí cho bệnh nhân của MD Anderson.

Tiệm làm việc vào các ngày trong tuần từ 7 giờ 30 sáng tới 4 giờ 30 chiều. Khách hàng được phục vụ theo thứ tự đến trước. Tiệm nằm trong tòa nhà chính, Tầng lầu 6, gần thang máy F trong phòng G6.3253.

713-792-6039

Trung tâm phòng chống ung thư

Trung tâm phòng chống ung thư cung cấp nhiều dạng dịch vụ khám sàng lọc và phát hiện bệnh sớm.

713-745-8040/ 800-438-6434

Trung tâm Y tế Kết hợp

Trung tâm Y tế hội nhập cung cấp hơn 75 chương trình, chẳng hạn như yoga, thái cực quyền, thiền định, các bài giảng về phương pháp điều trị bổ sung và kết hợp và các nhóm hỗ trợ. Cũng có dịch vụ tư vấn đề tư vấn về cách áp dụng phương pháp trị liệu kết hợp cho bệnh ung thư.

Trung tâm Y tế Kết hợp mở cửa cho bất cứ ai bị ung thư, các thành viên gia đình và những người chăm sóc họ, cho dù có hoặc không được điều trị tại MD Anderson.

713-794-4700

Trung tâm Kiến thức

Trung tâm Học tập là một thư viện giáo dục bệnh nhân. Chúng tôi cung cấp thông tin hiện tại và đáng tin cậy về phòng ngừa ung thư, điều trị, đối phó và sức khỏe chung. Các địa điểm là:

- Law Learning Center
Tòa nhà Chính, tầng 4, gần thang máy A, Phòng R4.1100, 713-745-8063
- Levit Learning Center
Mays Clinic, Tầng 2, gần The Tree Sculpture, Phòng ACB2.1120, 713-563-8010

myCancerConnection

myCancerConnection là một tổ chức tình nguyện đặc biệt của các bệnh nhân hiện tại và trước đây và những người chăm sóc họ. Họ mang đến sự hy vọng, hỗ trợ và sự thông cảm cho những ai được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, không phân biệt nơi họ được điều trị. Dịch vụ bao gồm một đường dây hỗ trợ bệnh nhân và người chăm sóc, các nhóm hỗ trợ cộng đồng, một hội nghị bệnh nhân / người chăm sóc hàng năm, các chương trình thuyết trình giáo dục hàng tuần, bản tin hàng quý, một địa điểm cắm trại cho bệnh nhân đã thành niên, và chuyến đi trong ngày.

713-792-2553/ 800-345-6324

MyChart

MyChart là một trang mạng bảo mật về chăm sóc bệnh nhân. Các bệnh nhân MD Anderson có thể tiếp xúc trực tiếp với nhóm chăm sóc sức khỏe của họ 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần, bất cứ nơi nào họ có thể sử dụng chiếc máy tính.

MyChart.mdanderson.org

Patient Advocacy

Bệnh nhân và gia đình có thể liên hệ với ban Patient Advocacy (Bệnh vực quyền lợi bệnh nhân) nếu có vướng mắc và phàn nàn hoặc khi không chắc chắn là nên hỏi ai.

713-792-7776 / Gọi tổng đài dành cho các trường hợp khẩn cấp sau giờ làm hoặc vào cuối tuần tại 713-792-7090.

Dịch vụ phục hồi chức năng

Vật lý trị liệu, 713-792-3192

Vận động trị liệu, 713-792-3192

Hoạt động xã hội

Các nhân viên xã hội và y tế lành nghề cung cấp tư vấn ngắn hạn miễn phí. Ty Xã hội cũng cung cấp hướng dẫn về bản chỉ dẫn trước, giấy ủy quyền y khoa, di chúc lập khi còn sống và xác định các nguồn trợ giúp trong cộng đồng.

713-792-6195

Giáo dục và chăm sóc tâm linh

Ban Giáo dục và chăm sóc tâm linh cung cấp dịch vụ mục sư và hỗ trợ tinh thần cho tất cả các bệnh nhân, các thành viên gia đình và nhân viên. Giáo sĩ có sẵn 24 giờ một ngày.

713-792-7184

Các nguồn trợ giúp cộng đồng cho bệnh nhân và gia đình họ**Hiệp hội Ung thư Mỹ**

Hiệp hội Ung thư Mỹ (ACS) được một tổ chức y tế quốc gia tình nguyện với các văn phòng địa phương trên toàn quốc. ACS hỗ trợ nghiên cứu, cung cấp thông tin về bệnh ung thư, và có nhiều chương trình và dịch vụ cho bệnh nhân và gia đình của họ.

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

www.cancer.org

Dịch vụ thông tin ung thư

Dịch vụ thông tin ung thư (CIS) là một chương trình của Viện Ung thư Quốc gia (NCI). Những người gọi CIS nói chuyện với các chuyên gia thông tin được đào tạo cao và là những người có thể trả lời câu hỏi về các xét nghiệm khám nghiệm ung thư, nguy cơ, triệu chứng, cách bệnh ung thư được chẩn đoán ra sao, điều trị mới nhất và các tổ chức hỗ trợ.

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

Hệ thống Thoát dịch Vết thương

Breast Center Cẩm nang hướng dẫn dành cho bệnh nhân

Sau khi phẫu thuật, bạn có thể về nhà với một hệ thống thoát dịch vết thương. Hệ thống thoát dịch từ vết thương của bạn để giúp bạn hồi phục. Hệ thống này bao gồm với một chiếc bình hút với ống thoát (ống đeo). Khi bình chứa mở rộng, lực hút tạo ra sẽ hút chất lỏng dư thừa ra. Hút chất lỏng này ra sẽ giúp bạn bớt khó chịu và cử động dễ dàng hơn.

Chăm sóc Tổng quát

Nơi hút dịch và Hệ thống thoát dịch Vết thương

Đề về nhà với hệ thống thoát dịch vết thương, bạn phải học cách bảo dưỡng hệ thống này. Bạn sẽ được hướng dẫn cách để chăm sóc nơi hút dịch và Hệ thống thoát dịch Vết thương. Cũng có một đoạn video về "Chăm sóc ống thông thoát dịch vết thương của bạn." Bạn có thể xem video này trong khi ở bệnh viện. Vui lòng hỏi y tá để biết video này ở kênh nào. Bạn cũng có thể xem video này tại một trong những địa điểm Trung tâm kiến thức sau đây:

- Law Learning Center
Tòa nhà Chính, tầng 4, gần thang máy A, Phòng R4.1100
- Levit Learning Center
Mays Clinic, Tầng 2, gần The Tree Sculpture, Phòng ACB2.1120

Chăm sóc tổng quát cho khu vực đặt ống thông bao gồm thay băng **mỗi ngày một lần** và làm sạch da xung quanh ống thoát dịch bằng xà bông và nước. Sau khi làm sạch, đắp gạc để che nơi thoát dịch. Dán băng keo để giữ gạc cố định. Nếu băng bị dơ hoặc thấm ướt các chất dịch cơ thể, bạn có thể cần phải thay băng thường xuyên hơn. Băng xung quanh nơi thoát dịch được tháo ra trừ phi băng đó có một Biopatch™ với Tegaderm™.

Bạn có thể bắt đầu tắm vòi sen 24-48 giờ sau khi phẫu thuật, ngay cả khi đang có ống thông vết thương. Tháo băng trên nơi đặt ống thông trước khi tắm vòi sen. Dán lại băng sau khi bạn tắm xong. Các bệnh nhân phẫu thuật tái tạo nên hỏi bác sĩ của họ để xem có thể tắm vòi sen được không

Để đổ hết chất dịch ra khỏi và kích hoạt lại hệ thống thoát dịch vết thương, bạn hoặc người chăm sóc bạn sẽ cần phải làm theo các hướng dẫn dưới đây.

Đổ hết chất dịch ra khỏi bình chứa

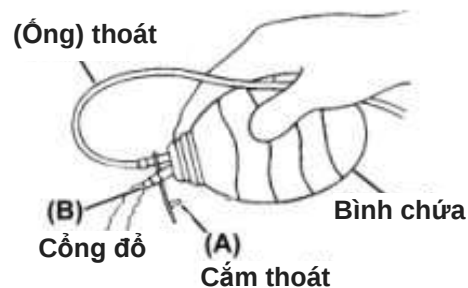
Đổ hết chất dịch trong bình chứa vào bình đo hai lần một ngày, trừ khi bác sĩ hoặc y tá của bạn yêu cầu bạn làm như vậy thường xuyên hơn. Đừng để bình chứa đầy hẳn vì hệ thống thoát nước sẽ dừng lại. Nếu hệ thống thoát nước dừng lại, liên hệ với một thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Làm theo các hướng dẫn này mỗi khi:

- Để sẵn đồ tiếp liệu ở nơi sạch sẽ, khô ráo. Rửa tay trước và sau khi chạm vào bình chứa. Nếu được yêu cầu, đeo bao tay cao su.



Không bao giờ ngắt đường ống ra khỏi bình chứa!

- Y tá sẽ hướng dẫn bạn cách "tước" ống ra trước khi đổ nước trong bình chứa đi. Bạn sẽ tước ống ra hai lần một ngày.
- Xem hình 1. Rút phích cắm hệ thống thoát nước (A) từ cổng đổ nước (B). Giữ bình chứa lộn ngược ở phía trên ly đo và nhẹ nhàng bóp bình chứa để xả hết chất dịch thu được ra ngoài.
- Trên bảng đính kèm "Dung tích thoát dịch", ghi ngày giờ và số lượng chất dịch thu được. Chỉ đo bằng mi-li-lít (ml) như đánh dấu trên ly đo.
- Xối chất dịch xuống bồn cầu sau khi đã ghi. Làm sạch ly đo bằng nước để sẵn sàng cho lần thu tiếp theo.

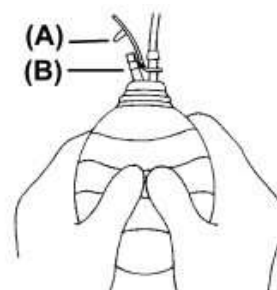


Hình 1

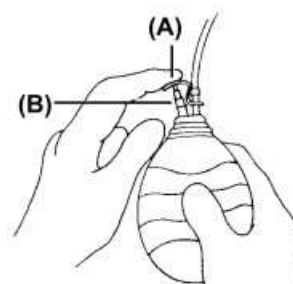
Kích hoạt lại bình chứa

Bạn sẽ cần phải kích hoạt lại bình chứa sau khi bạn làm sạch.

1. Xem hình 2. Bóp để ép bình chứa ra hết càng nhiều càng tốt.
2. Xem hình 3. Trong khi bình chứa được ép, cắm phích cắm thoát nước (A) vào trong cổng đổ (B) càng xa càng tốt và nhả bình chứa ra. Bình chứa sẽ phình ra dần khi hút chất lỏng vào. Nếu bình chứa không phình ra dần trong vài giây đồng hồ và tích tụ chất lỏng, liên lạc với một thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.
3. Dùng chiếc dây nhựa gắn bình chứa vào quần áo của bạn theo đúng hướng dẫn. Bạn phải đặt bình chứa bên dưới nơi thoát dịch để đảm bảo ống thoát đúng cách. **Đừng** ngắt kết nối, xoắn, hoặc chọc thủng ống gắn với bình chứa. Nếu ống này bị ngắt hoặc bị hư hỏng, liên lạc với một thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.



Hình 2



Hình 3



Gọi bác sĩ hoặc y tá của bạn nếu:

- Bình chứa không thể kích hoạt lại được
- Ống thoát rơi ra ngoài hoặc vô ý bị cắt
- Chất dịch thoát trong bình chứa bắt đầu có mùi hôi
- Nhiệt độ của bạn là 101°F (38.3°C) hoặc cao hơn
- Trình trạng đỏ tấy, sưng, hoặc tiết dịch bất thường từ những chỗ ống thoát dịch trầm trọng hơn
- Có tình trạng rò khí, rò rỉ chất lỏng, hay bất kỳ trục trặc nào khác trong hệ thống
- Đóng cục trong ống thoát và làm tắc nghẽn hệ thống thoát dịch
- Bình chứa không thu được một chút chất lỏng nào

Gỡ bỏ ống thoát dịch

Bệnh nhân phẫu thuật tại Trung tâm Vú	Trung tâm trợ giúp bệnh nhân phẫu thuật tái tạo
Nếu ống thoát của bạn được đặt bởi bác sĩ phẫu thuật vú của bạn, vui lòng làm theo các hướng dẫn về cách gỡ bỏ ống thoát dịch. • Ống thoát dịch của bạn có thể được gỡ bỏ bởi một thành viên nhóm chăm sóc sức khỏe ở Trung tâm vú khi nào dịch thoát ra ít hơn 30ml trong 2 ngày liên tiếp (mỗi ngày 24 giờ đồng hồ). • Xin vui lòng gọi y tá tại y viện của bạn hoặc y tá trực tại 713-792-2360 để thảo luận về việc lấy hẹn gỡ bỏ ống thoát dịch. Khi đó, một y tá sẽ xác định xem ống thoát dịch của bạn đã sẵn sàng để gỡ bỏ hay chưa.	Nếu một bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ tham gia vào cuộc giải phẫu của bạn, hệ thống thoát dịch của bạn sẽ được gỡ bỏ bởi bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ. • Vui lòng gọi y tá y viện của bạn để thảo luận về việc lấy hẹn gỡ bỏ ống thoát dịch. Khi đó, y tá y viện của bạn sẽ xác định xem ống thoát dịch của bạn đã sẵn sàng để tháo bỏ hay chưa. • Trung tâm Phẫu thuật Tái tạo cần một buổi hẹn gỡ bỏ ống thoát dịch. Bạn nên có mặt tại Trung tâm Phẫu thuật Tái tạo đúng thời gian hẹn để gỡ bỏ ống thoát dịch.

Nếu bạn có thắc mắc, xin vui lòng liên lạc với y tá y viện của bạn.

Trung tâm Vú

Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng tới 5 giờ chiều
Mays Clinic, Tầng 5
713-792-2360

Trung tâm Phẫu thuật Tái tạo

Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng tới 5 giờ chiều
Mays Clinic, Tầng 5
713-563-8500

Video hướng dẫn bảo dưỡng ống thoát dịch

Để xem video về hệ thống ống thoát dịch vết thương trên mạng trực tuyến, bạn có thể:

- Truy cập vào myChart.mdanderson.org

Dung tích dịch hút

Ghi lại ngày giờ, dung tích dịch hút, và nhiệt độ của bạn trong cột thích hợp. Mang theo bảng đã điền này cùng với bạn mỗi khi đi tái khám. **Sử dụng chiếc ly đo mà bạn nhận được, chỉ đo bằng mi-li-lít (ML).**



Đo bằng mi-li-lít (ML)
Lượng dịch hút.

Ngày và giờ	Buổi sáng số lượng	Buổi tối số lượng	Tổng cộng số lượng mỗi ngày	Nhiệt độ buổi tối của bạn

Phỏng lược với sự cho phép từ cuốn *ackson-Pratt® Wound Drainage System: Patient Instruction Guide* (Allegiance Healthcare Corporation).

Dung lượng dịch hút

Ghi lại ngày giờ, dung tích dịch hút, và nhiệt độ của bạn trong cột thích hợp. Mang theo bảng đã điền này cùng với bạn mỗi khi đi tái khám. **Sử dụng chiếc ly đo mà bạn nhận được, chỉ đo bằng mi-li-lít (ML).**



Đo bằng mi-li-lít (ML)
Lượng dịch hút.

Ngày và giờ	Buổi sáng số lượng	Buổi tối số lượng	Tổng cộng số lượng mỗi ngày	Nhiệt độ buổi tối của bạn

Phỏng lược với sự cho phép từ cuốn *Jackson-Pratt® Wound Drainage System: Patient Instruction Guide* (Allegiance Healthcare Corporation).

Phẫu thuật vú

Chuyện gì sẽ xảy ra

Bác sĩ đã gợi ý phẫu thuật để điều trị bệnh ung thư vú của bạn. Bạn có thể có các lo ngại và thắc mắc. Bạn sẽ cảm thấy thế nào sau cuộc phẫu thuật? Bạn trông sẽ ra sao? Bao lâu thì bạn sẽ bình phục? Tờ thông tin này giải đáp một số thắc mắc đó. Tờ thông tin này cũng có thể giúp bạn bớt lo và cho biết những gì sẽ xảy ra.

Sau khi phẫu thuật vú

Mỗi bệnh nhân sẽ khác nhau. Vì vậy mỗi người sẽ có cảm giác không giống nhau ở vùng vú sau khi phẫu thuật. Trong quá trình phục hồi, triệu chứng đau hay khó chịu đôi chút sau phẫu thuật là bình thường. Tình trạng này có thể kéo dài từ sáu tới tám tuần. Bạn có thể có cảm giác đau ở nách hoặc ở chỗ vết mổ trong vú ngay sau khi phẫu thuật. Bạn sẽ được kê toa thuốc giảm đau. Hãy hỏi về cách làm giảm đau hay giảm khó chịu.

Bạn có thể có cảm giác tê, ngứa ran như kiến bò, kéo căng, hay bị thắt chặt ở vùng vú và dưới cánh tay bên phía đã phẫu thuật. Khu vực này có thể cảm giác như bị sưng nhưng thực sự là bị tê. Những cảm giác này có thể tồn tại trong một thời gian dài sau phẫu thuật, nhưng thường sẽ giảm bớt theo thời gian. Một số bệnh nhân làm phẫu thuật cắt bỏ vú cũng vẫn còn cảm giác ở vú ngay cả khi nó không còn tồn tại nữa. Cảm giác này được gọi là cảm giác ảo tưởng ở vú. Tất cả những cảm giác ở trên là bình thường.

Những Thay đổi Sẽ Xảy Ra

Bạn có thể bị sưng ở xung quang chỗ phẫu thuật ở vú hoặc ở nách. Đây là do chất lỏng tích tụ. Tùy thuộc từng loại và mức độ phẫu thuật, bệnh nhân có thể được gắn ống thoát dịch dèo và mềm ở chỗ mổ trong vài ngày sau ca phẫu thuật. Nếu bạn được gắn ống này, bạn sẽ được chỉ dẫn cách bảo dưỡng ống ở nhà. Ống này sẽ được tháo ra trong một trong các buổi tái khám tại y viện sau ca phẫu thuật.

Sau khi tháo ống thoát dịch, bạn có thể bị sưng (vì chất lỏng tích tụ). Bạn có thể bị sưng ở dưới nách hay ở chỗ ống được gắn vào. Tình trạng này được gọi là một tụ dịch. Nếu bạn bị sưng, gọi cho nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn biết. Hoặc gọi cho y tá trực của bạn giải phẫu tại Trung Tâm Vú ở số 713-792-2360.

Hoạt động bình thường

Hỏi bác sĩ của bạn để biết bạn có thể dùng cánh tay bên phía mổ sau khi giải phẫu ở mức độ nào. Họ có thể nói cho bạn biết mức độ hoạt động bao nhiêu là đủ hoặc quá nhiều. Điều này sẽ phụ thuộc vào mức độ bình phục của bạn và những gì là bình thường đối với bạn.

Tốt nhất là hạn chế các hoạt động có liên quan đến cánh tay bên phía được phẫu thuật. Không nên nâng những vật nặng trên 10 pounds (kể cả trẻ em, đồ đi chợ, thú nuôi v.v...) cho đến khi vết thương lành hoàn toàn.

Khi đi tháo ống thoát dịch hoặc lúc khám lại vết thương, hãy hỏi bác sĩ về mức hoạt động như thế nào là tốt nhất cho bạn. Hỏi về điều này ở mỗi giai đoạn phục hồi sau phẫu thuật. Đừng quên hỏi khi nào là tốt nhất để lái xe, tập thể dục, nâng và thực hiện các hoạt động khác.

Bác sĩ của bạn có thể nói là bạn có thể vò sen được khi ống thoát dịch còn gắn trên người. Tuy nhiên, **đừng** tắm bồn hay đi bơi. Sau khi tháo ống thoát dịch, bạn có thể bắt đầu hoạt động nhẹ ở cánh tay bên phía đã phẫu thuật vú. Bắt đầu với những cử động nhẹ nhàng để gia tăng sự dẻo dai và giang tay được xa hơn (bạn có thể di chuyển và giang tay bao xa). Hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn về những bài tập thể dục dành riêng cho dạng phẫu thuật và tình trạng phục hồi của bạn.

Bác sĩ có thể giới thiệu bạn đi vật lý trị liệu để được khám đánh giá, điều trị hay/và cho được chỉ dẫn về các bài tập ở nhà.

Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn cũng có thể hướng dẫn bạn cách tập bàn tay và cánh tay (ở bên phía phẫu thuật vú). Những hoạt động tưởng như đơn giản, chẳng hạn như lái xe, có thể cần thời gian để làm quen trở lại. Tốt nhất là nên từ từ tăng mức độ hoạt động của bạn. Làm ở mức độ mà bạn cảm thấy thoải mái và bác sĩ cho phép.

Kiểm tra vết mổ của bạn

Những ai đã giải phẫu vú nên khám vết mổ và vùng xung quanh. Đề nghị hướng dẫn cách kiểm tra sau khi làm phẫu thuật cắt bỏ vú. Nếu bạn đã từng cắt bỏ khối u, hãy hỏi cách tự khám vú. Nếu bạn cảm thấy có sự thay đổi trong khi khám, hãy nói cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết.

Phục hồi sau khi Phẫu thuật Tạo hình

Tùy thuộc vào cách tạo hình vú, mức độ đau và thời gian phục hồi sẽ khác nhau. Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ bàn về vấn đề này chi tiết hơn với bạn. Hỏi bác sĩ giải phẫu thẩm mỹ về việc trở lại hoạt động bình thường sau khi giải phẫu. Nếu bạn có thắc mắc về tái tạo vú của bạn, hãy gọi Trung tâm Phẫu thuật Tạo hình tại 713-563-8500.

Những lưu ý để phòng

Tất cả những gợi ý ở trên được áp dụng cho trường hợp phẫu thuật cắt bỏ hai bên vú (cắt bỏ cả hai vú). Nếu bạn được cắt bỏ các hạch bạch huyết ở cả hai bên nách nên hỏi bác sĩ xem tốt nhất nên dùng tay nào để lấy máu, đo áp huyết hay những thủ thuật y khoa khác.

Các Buổi Khám Theo Dõi Tiếp

Bác sĩ sẽ xếp hẹn tái khám cho bạn để theo dõi quá trình phục hồi của bạn. Thường thì bệnh nhân được tái khám thường xuyên trong vòng 5 năm đầu tiên sau khi phẫu thuật. Sau khoảng 5 năm, bệnh nhân được tái khám 1 năm 1 lần. Tuy nhiên, tùy theo tình trạng của mỗi bệnh nhân mà lịch hẹn tái khám sẽ khác nhau. Điều quan trọng là bạn phải giữ tất cả các buổi hẹn tái khám. Hãy nói cho bác sĩ hay y tá biết nếu bạn gặp khó khăn hay có thắc mắc.

Trợ giúp

Một nhóm trợ giúp cho những phụ nữ mắc bệnh ung thư vú họp hàng tháng ở Trung tâm Y Khoa Toàn Diện (Integrative Medicine Center). Cũng có rất nhiều nhóm trợ giúp khác thường họp ở MD Anderson Cancer Center và ở trong cộng đồng. Hỏi nhân viên xã hội của bạn để biết thêm thông tin về các nhóm trợ giúp này.

Cũng có các dịch vụ sức khỏe tâm thần. Nếu bạn cần các dịch vụ này, hãy hỏi nhân viên xã hội của bạn hoặc y tá để biết thêm thông tin.

Bộ phận giả

Có rất nhiều nơi để mua vú giả. Tình nguyện viên Reach to Recovery của Hiệp hội Ung thư Mỹ có thể cung cấp cho bạn vú giả tạm thời. Họ cũng có thể cung cấp chỉ dẫn về chỗ mua vú giả vĩnh viễn, áo ngực, và quần áo cho phụ nữ đã giải phẫu vú. Trung tâm Reach to Recovery là một nhóm phụ nữ đã từng giải phẫu vú. Họ có thể giúp đỡ, động viên, và chỉ dẫn cho những bệnh nhân đang bình phục sau phẫu thuật ngực gần đây. Nếu bạn muốn nói chuyện với nhóm tình nguyện viên Reach to Recovery, bạn có thể gọi Hiệp hội Ung thư Mỹ tại số miễn phí 800-227-2345.

Phòng ngừa

MD Anderson's Cancer Prevention Center có thể gặp người nhà của bạn để cho biết nguy cơ bị ung thư vú của riêng từng người. Thêm vào đó, nhân viên cũng cung cấp thông tin và cố vấn về cách ngăn ngừa và phát hiện sớm bệnh ung thư vú. Hãy hỏi y tá hay bác sĩ của bạn để biết thêm chi tiết. Hay gọi trung tâm Cancer Prevention Center tại số 713-745-8040 hay số miễn phí 800-438-6434.

Thông tin thêm

Nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cung cấp cho bạn các văn bản tài liệu về ung thư vú, cách chữa trị, và làm thế nào để đối phó với căn bệnh này. Nhân viên của Learning Center có thể giúp bạn tìm hiểu thêm thông tin. Các địa điểm của Learning Center:

- Law Learning Center
Tòa nhà chính, lầu 4, gần thang máy A, phòng R4.1100 – 713-745-8063
- Levit Learning Center
Mays Clinic, lầu 2, gần The Tree Sculpture, phòng ACB2.1120 – 713-563-8010

Bạn cũng có thể gọi cho Cancer Information Service tại số 800-422-6237 để được giải đáp các thắc mắc liên quan đến bệnh ung thư.

Những số điện thoại quan trọng

Trung tâm vú
713-792-2360

Trung tâm cấp cứu
713-792-3722

Vật lý trị liệu
713-792-3192

American Cancer Society Reach to Recovery
1-800-227-2345

Tự kiểm tra Vú (BSE)

Mỗi tháng một lần, bạn nên tự khám bên vú đã được chữa trị hoặc đã được cắt bỏ. Cũng nên kiểm tra bên vú đối diện và dưới nách theo các hướng dẫn dưới đây.

Tại sao nên tự kiểm tra Vú (BSE)

- Nếu tái phát, ung thư có thể ở chỗ vết sẹo trong vú hay vùng nách.
- Điều quan trọng là bạn nên quen dần với hình dạng, kết cấu và cảm giác của vết sẹo của bạn và vùng ngực xung quanh.
- Bạn có thể nhận thấy những thay đổi về bầu vú và vùng ngực trước khi bác sĩ của bạn phát hiện. Đừng quên nói với bác sĩ về bất kỳ sự thay đổi nào.

Khi nào nên tự kiểm tra vú hàng tháng

- Nếu bạn có **kinh nguyệt đều đặn**, tự khám vú khoảng từ 2 đến 5 ngày sau ngày kinh cuối cùng (khi tình trạng sưng tiền kinh nguyệt bình thường đã biến mất).
- Nếu bạn **không còn có kinh nguyệt đều đặn**, chọn một ngày cụ thể trong tháng (thí dụ ngày mùng 5 tây) để tự khám vú.
- Nếu bạn **làm lại vú hay độn vú**, tiếp tục tự khám bên vú được tái tạo hay độn bằng phương pháp Tự Khám Vú (BSE) như đã làm trước khi giải phẫu. Nên chú trọng đặc biệt tới mép bên ngoài của phần mô và da mới khi tự khám.

Cách kiểm tra vú, thành ngực và nách của bạn

Nhìn

Đứng trước gương trong một căn phòng đầy đủ ánh sáng. Nhìn ngấm vú hay bên phía đã cắt bỏ và nách của bạn trong gương.



Báo ngay cho bác sĩ của bạn nếu thấy những thay đổi như sau đây:

- Nốt mẩn đỏ dai dẳng hoặc ngứa ngáy tại khu vực vết sẹo của bạn (vết mổ).
- Sưng
- Những chỗ lõm
- Sự thay đổi về kích thước hay hình dáng của vú
- Vùng da dày lên
- Da bị đỏ
- Màu da bị thay đổi

Chạm vào

Sờ nắn (từ y khoa gọi là touching) có thể được thực hiện một cách chính xác và dễ dàng hơn trong phòng tắm vòi sen bằng cách thoa xà bông lên hai bàn tay hoặc sử dụng kem dưỡng thể nếu không ở trong phòng tắm vòi sen.

Khám chỗ vết sẹo (vết mổ). Dùng hai ngón tay cùng lúc ấn nhẹ vào chỗ vết sẹo theo những vòng tròn nhỏ.

Khám ở thành ngực. Dùng ba hay bốn ngón tay cùng lúc để kiểm tra ngực theo chuyển động quét. Tiếp theo, sờ dưới chân cổ, phía bên trên và bên dưới của xương đòn vai. Và sờ ở dưới nách bằng cách di chuyển ngón tay của bạn qua những khu vực đó.



Báo cho bác sĩ của bạn **ngay lập tức** nếu cảm thấy bất kỳ thay đổi nào sau đây:

- Chỗ sưng mới hay sưng bất thường
- Những chỗ lõm mới
- Vùng da dày lên
- Nổi mẩn hay những nốt phồng lên
- Đau nhức

Lời nhắc nhở

Việc giữ đúng hẹn với bác sĩ và nói cho bác sĩ biết nếu bạn phát hiện có những sự thay đổi là rất quan trọng.

Chăm Sóc Vết Mổ sau Giải Phẫu Vú

Khi quý vị quay trở lại sau giải phẫu, vết rạch mổ đã được khâu lại. Quý vị cũng có thể có Steri-Strips™ hay Dermabond (keo dính) trên bề mặt da. Kiểm tra vết mổ hàng ngày để xem có các dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng hoặc rỉ nước hay không. Đo nhiệt độ mỗi ngày một lần.

Báo **ngay** bất kỳ triệu chứng nào sau đây cho bác sĩ của quý vị:

- Sưng nhiều hơn (sưng đôi chút là bình thường)
- Da tấy đỏ, bọt màu hoặc nóng ẩm hơn
- Vết rạch bắt đầu mở ra
- Rỉ nước nhiều hơn hoặc rỉ nước có mủ
- Mùi hôi
- Đau hoặc tấy nhức hơn
- Sốt 101°F (38.3°C) hoặc cao hơn

Hướng dẫn đặc biệt

1. Trừ khi được hướng dẫn làm khác, hãy rửa sạch vết rạch mổ bằng xà bông và nước mỗi ngày một lần **và** khi cần. Dùng khăn sạch lau nhẹ cho khô.
2. **Chỉ** thoa kem kháng sinh nếu quý vị được nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị yêu cầu làm như vậy.
3. Quý vị có thể tắm vòi sen hoặc lau người 24 đến 48 giờ sau khi giải phẫu. Xem hướng dẫn xuất viện hoặc hỏi bác sĩ của quý vị.

Lưu ý: Nếu quý vị làm giải phẫu phục hồi chức năng, tham khảo hướng dẫn cách chăm sóc vết thương từ nhóm Giải Phẫu Phục Hồi Chức Năng của quý vị.

Nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc, vui lòng gọi Trung Tâm Giải Phẫu Vú (Breast Center) tại số 713-792-2360.

Tập Thể Dục Sau Khi Giải Phẫu Vú (Có gắn ống thoát dịch)

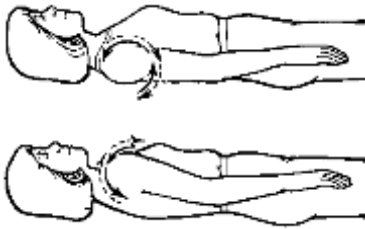
Chỉ Dẫn Tổng Quát

Hãy bắt đầu các bài tập thể dục ngay sau khi phẫu thuật. Nếu bạn đã được phẫu thuật tái tạo, thảo luận về thời gian của các bài tập với một thành viên của nhóm phẫu thuật tái tạo của bạn. Những bài tập thể dục nhẹ nhàng được thiết kế khi các ống thoát dịch còn gắn trên người. Những bài tập này sẽ giúp bắp thịt của bạn mạnh hơn và giúp máu luân chuyển để vết mổ mau lành. Nó cũng giúp làm giảm độ cứng trong vai và giảm sự hình thành mô sẹo. Bạn sẽ cảm thấy tức ngực và nách của bạn sau khi phẫu thuật. Điều này là bình thường và độ cứng sẽ giảm đi nếu bạn tiếp tục với chương trình tập luyện của bạn. Bạn có thể cảm thấy đau hay tê ở sau cánh tay và/hay ở thành ngực. Điều này là bình thường -- tiếp tục với chương trình tập luyện của bạn cho tới khi các ống thoát dịch được rút ra. Nếu bạn cảm thấy bị sưng một cách bất thường, đỏ hoặc đau, liên hệ với một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn ở Trung tâm Breast Center tại 713-792-2360. Để biết thêm thông tin, xin gọi **Rehabilitation Services Department** tại 713-792-3192.



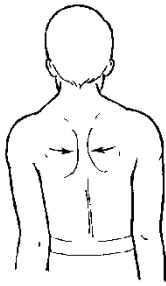
© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa với cánh tay để thẳng (ở phía bên phẫu thuật ngực của bạn), với lòng bàn tay ngửa lên như hình vẽ.
2. Cong khuỷu tay như hình vẽ.
3. Thẳng khuỷu tay để có mức dần tới đa.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa với hai vai thả lỏng.
2. Từ từ xoay vai của bạn về phía sau.
3. Lặp lại, xoay vai về phía trước.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



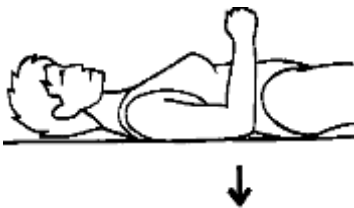
© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa với hai tay để hai bên người.
2. Thắt chặt hai đĩa vai của bạn với nhau như hình vẽ.
3. Giữ trong 5 giây.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



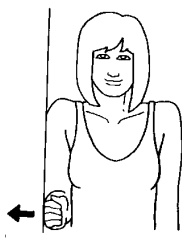
© PhysioTools Ltd

1. Nằm ngửa với hai cánh tay để sát hai bên và khuỷu tay thẳng góc như hình vẽ.
2. Xòe cánh tay ra ngoài như hình vẽ và để mu bàn tay chạm vào giường.
3. Quay cánh tay trở lại vào trong, và lòng bàn tay về phía dạ dày.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© PhysioTools Ltd

1. Nằm ngửa với cánh tay sát cạnh người và khuỷu tay thẳng góc như hình vẽ bên phải.
2. Đẩy khuỷu tay xuống giường.
3. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© PhysioTools Ltd

1. Đứng dựa vai vào tường với cánh tay sát cạnh người và khuỷu tay của bạn ở thẳng góc.
2. Đẩy tay sang phía bên tường và sau đó kéo chặt về phía bạn.
3. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.

Tập Thể Dục Sau Khi Giải Phẫu Vú (Không có gắn ống thoát dịch)

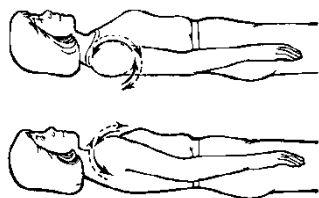
Chỉ Dẫn Tổng Quát

Hãy bắt đầu các bài tập thể dục **ngay sau** khi phẫu thuật. Nếu bạn đã được phẫu thuật tái tạo, thảo luận về thời gian của các bài tập với một thành viên của nhóm phẫu thuật tái tạo của bạn. Với bệnh nhân có gắn ống thoát dịch ở vết mổ có thể bắt đầu các bài tập trong "Bài tập thể dục sau khi phẫu thuật ngực (có gắn ống thoát dịch)" và sau đó thực hành các bài tập trong "Bài tập thể dục sau khi phẫu thuật ngực (không có gắn ống thoát dịch)" khi các ống thoát dịch của họ đã được rút ra. Những bài tập được thiết kế để cải thiện tầm cử động (tính linh hoạt) và sức mạnh của vai và cánh tay của bạn. Nó có thể giúp làm giảm độ cứng trong vai và giảm sự hình thành mô sẹo. Bạn sẽ cảm thấy tức ngực và nách của bạn sau khi phẫu thuật. Điều này là bình thường và độ cứng sẽ giảm đi nếu bạn tiếp tục với chương trình tập luyện của bạn.

Nhiều phụ nữ có cảm giác nóng, ngứa hoặc đau nhức ở mặt sau của cánh tay và/hoặc thành ngực. Điều này xảy ra vì phẫu thuật có thể gây kích thích đầu của dây thần kinh. Mặc dù cảm giác này có thể gia tăng một vài tuần sau khi phẫu thuật, vẫn tiếp tục tập các bài tập thể dục, trừ khi bạn nhận thấy sưng tấy một cách bất thường hoặc đau.

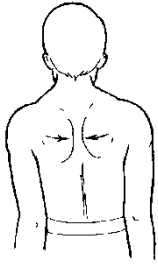
Việc tập các bài tập thể dục sẽ làm bạn cảm thấy từ từ dần ra. Không lúc lắc hoặc giật cánh tay của bạn khi tập thể dục. Tiếp tục thực hiện các bài tập cho đến khi bạn đã đạt được đầy đủ các chuyển động ở vai, điều này sẽ xảy ra trong vòng 1 đến 2 tháng sau phẫu thuật. Nếu bạn vẫn còn bị giới hạn trong sự chuyển động hay gặp khó khăn trong các hoạt động bình thường như mặc quần áo, tắm rửa, chải đầu hoặc các hoạt động hàng ngày khác, hãy hỏi bác sĩ của bạn để được hướng dẫn cụ thể hoặc xin giới thiệu đi làm vật lý trị liệu.

Để biết thêm thông tin, xin gọi **Rehabilitation Services Department** tại 713-792-3192.



© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa với hai vai thả lỏng.
2. Từ từ xoay vai của bạn về phía sau.
3. Lặp lại, xoay vai về phía trước.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



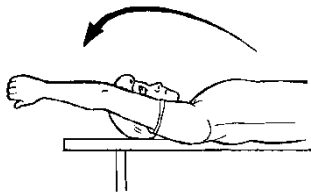
© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa với hai tay để hai bên.
2. Thắt chặt hai đĩa vai của bạn với nhau như hình vẽ.
3. Giữ trong 5 giây.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



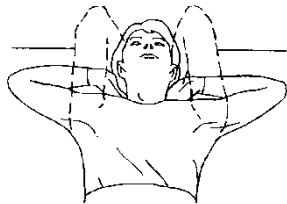
© The Saunders Group

1. Nằm ngửa và nắm khuỷu tay bên phía phẫu thuật ngực của bạn bằng tay bên kia như hình vẽ.
2. Kéo khuỷu tay và cánh tay chéo qua ngực của bạn để bạn cảm thấy căng ra.
3. Giữ trong 5 giây.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



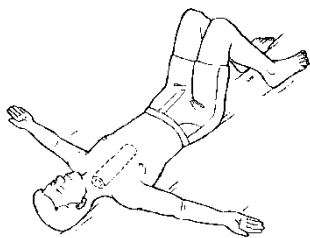
© The Saunders Group Inc.

1. Nằm ngửa như hình vẽ.
2. Nâng cánh tay của bạn (ở phía bên phẫu thuật ngực) lên qua đầu càng xa càng tốt nếu có thể. Giữ cho khuỷu tay thẳng với hướng của ngón tay cái.
3. Giữ trong 5 giây và từ từ hạ thấp tay.
4. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© PhysioTools Ltd

1. Nằm ngửa với hai bàn tay để sau gáy và khuỷu tay của bạn hướng về phía trần nhà.
2. Khuỷu tay của bạn di chuyển ra phía ngoài và đi xuống để chạm vào giường.
3. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© The Saunders Group Inc.

1. Cuộn tròn một chiếc khăn nhỏ với đường kính chừng 2-3 in.
2. Nằm ngửa với cuộn khăn nằm dọc giữa hai vai và trên ngực như hình vẽ.
3. Giữ vị trí này trong 5 phút.
4. Tập 3 lần một ngày.



© The Saunders Group Inc.

1. Đứng thẳng, để tay bên mé giải phẫu sau lưng.
2. Dùng tay không đau để nắm lấy tay đau.
3. Cố gắng kéo tay đau lên như hình vẽ và bạn sẽ cảm thấy được dẫn nhẹ ở vai.
4. Giữ cho 5 giây.
5. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.



© The Saunders Group Inc.

1. Đứng ở góc phòng cách xa tường chừng 1-2 feet với hai tay dựa vào tường như hình vẽ.
2. Dựa người vào góc tường làm bạn cảm thấy vai và ngực được dẫn ra (về phía được giải phẫu).
3. Thay đổi mức độ dẫn bằng cách đưa hai tay lên cao hay xuống thấp, hay là đứng cách xa tường hơn.
4. Giữ cho 30 giây.
5. Lặp lại như trên 5 lần, 3 lần một ngày.

Sưng Hạch Bạch Huyết

Phòng ngừa và Chữa trị ở cánh tay

Sưng Hạch Bạch Huyết là tình trạng sưng xảy ra khi chất dịch, được thoát ra bởi các mạch bạch huyết, không chảy ra ở cánh tay và bàn tay, ngực và phần lưng trên ở phía bên đã làm phẫu thuật. Tình trạng sưng này xảy ra khi các hạch bạch huyết ở nách bị cắt bỏ đi khi làm phẫu thuật hay là đã được chữa bằng xạ trị, hay khi ung thư đã lan tới những hạch bạch huyết này. Khi hệ thống bạch huyết không lưu thông đúng cách, cánh tay thường có nguy cơ bị sưng hạch bạch huyết.

Mặc dù không phải lúc nào cũng biết rõ lý do tại sao có người bị sưng còn những người khác thì không, tình trạng này đôi khi liên quan đến nhiễm trùng, tổn thương hay chấn thương ở cánh tay. Sưng hạch bạch huyết có thể xảy ra nhiều năm sau khi phẫu thuật hay xạ trị. Nó có thể không nhất thiết liên quan đến việc ung thư tái phát.

Với những cải tiến mới về phẫu thuật và xạ trị, tình trạng sưng hạch bạch huyết ở cánh tay ít xảy ra hơn trước đây. Hầu hết các bệnh nhân có rất ít nguy cơ bị sưng hạch bạch huyết. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn nên biết tình trạng này và những gì bạn có thể làm để ngăn ngừa nó xảy ra.

Nếu bạn nhận thấy bị sưng ở **cánh tay, bàn tay, phần lưng trên hay ngực**, hãy gọi cho bác sĩ của bạn hay trung tâm chăm sóc chính **càng sớm càng tốt**. Bạn có thể được giới thiệu tới Khoa dịch vụ Phục hồi chức năng để giúp quản lý tình trạng sưng hạch bạch huyết. Chữa trị sớm có thể giúp ngăn ngừa những vấn đề khác.

Thoát dịch từ hạch bạch huyết

Làm theo những chỉ dẫn sau đây để giúp thoát dịch từ hạch bạch huyết:

- **Duy trì cử động trong phạm vi tối đa của cánh tay bên phía đã làm phẫu thuật.**
Tập những động tác đã được chỉ dẫn. Những bài tập này là để giúp bạn cử động vai ở mức tối đa.
- **Duy trì một lối sống năng động và ngồi ít hơn.**
- **Tránh tình trạng tụ dịch nhiều hơn ở cánh tay bên phía đã làm phẫu thuật.**
 - Dùng tay hoặc chân bên kia để đo áp huyết.
 - Đeo nữ trang lỏng lẻo hay đồng hồ có thể nới rộng dây bên phía tay đã giải phẫu.
 - Mặc áo lót ngực vừa vặn để tránh cho dịch tụ lại trong thành ngực và cánh tay.
 - **Đừng** mặc áo chật ở tay hay áo sơ-mi thun bó tay.
- **Tránh làm mỗi tay.** Tránh khiêng đồ vật nặng, di chuyển đồ nội thất nặng, hay thực hiện những hoạt động đòi hỏi dùng nhiều sức hay kéo căng cánh tay bên phía phẫu thuật.
- **Để tránh tình trạng sưng hạch bạch huyết trong những chuyến đi xe hay máy bay dài:**
 - Uống nhiều nước.
 - Đứng và/hay duỗi người mỗi khi có thể làm được một cách an toàn.

- Tập thể dục cánh tay và tập thở hai tiếng một lần.
- Dùng gối để nâng cao cánh tay.

Phòng ngừa nhiễm trùng và chấn thương

Nhiễm trùng hay tổn thương có thể dẫn đến tình trạng sưng hạch bạch huyết. Sưng hạch bạch huyết có thể nghiêm trọng hơn nếu cánh tay hay bàn tay bị nhiễm trùng hay tổn thương.

Làm theo các biện pháp đề phòng sau đây:

- **Tránh chích thuốc vào cánh tay đau này. Rút máu, chích ngừa hoặc chích thuốc ở bên phía cánh tay khỏe mạnh.** Nếu cần phải làm thủ thuật y khoa trên cánh tay bị đau, chẳng hạn như cắt bỏ da thừa, hãy hỏi ý kiến bác sĩ chữa ung thư của bạn trước tiên.
- **Tránh nhiệt độ quá nóng, như tắm hơi, tắm whirlpool spas, hay tắm nước quá nóng. Giữ cho cánh tay mát khi trời nóng.**
 - Dùng tắm nắng.
 - Ở chỗ có máy lạnh.
 - Đặt cánh tay đó dưới vòi nước lạnh đang chảy.
 - Đắp khăn lạnh trên cánh tay đó.
- **Tránh bị phỏng cánh tay đó.**
 - Dùng găng tay dài có đệm lót khi ở gần bếp lò, bếp nung, hay lò sưởi.
 - Bảo vệ cánh tay tránh bị cháy nắng bằng cách dùng kem chống nắng có thành phần chống nắng (SPF) ít nhất là 15 và mặc áo dài tay.
- **Tránh da bị cắt hay bị cào xước ở bàn tay hay cánh tay đó.**
 - Dùng dao cạo bằng điện khi cạo lông nách để tránh bị rách da.
 - Đeo bao tay dày và mặc áo dài tay khi làm việc (chẳng hạn như làm vườn) để tránh da bị cào xước hay bị cắt.
 - Dùng cái dè khi khâu may để tránh bị kim châm.
 - Dùng thớt khi băm hay cắt lát thức ăn.
 - Tránh gỡ tôm hay crawfish bằng tay trần. Dùng bao tay dày để càng nhọn của tôm hay crawfish không thể đâm thủng.
 - Xịt thuốc diệt côn trùng để tránh bị côn trùng cắn.
 - Chữa trị ngay các vết cắt, phỏng, vết côn trùng cắn và trầy xước. Rửa vết thương thật kỹ, thoa dầu có chất chống nhiễm trùng, và quấn băng y tế lên vết thương.
- **Tránh dùng xà bông giặt hay chất khử mùi loại mạnh.** Đeo bao tay cao su nên phải nhúng tay vào nước trong thời gian dài hay phải tiếp xúc với các loại hóa chất mạnh (chẳng hạn các dung dịch dùng chùi rửa).
- **Giữ bàn tay và phần da viền quanh móng mềm mại.**
 - Thoa kem dưỡng ẩm sau khi rửa tay để tránh cho bàn tay không bị khô hay nứt nẻ.
 - **Đừng** cắt phần da viền quanh móng trên bàn tay. Dùng loại kem làm mềm da ở chung quanh móng và dùng bông gòn nhẹ nhàng đẩy phần da viền quanh móng ngược trở lại.
 - Giữ các đầu móng tay nhẵn và đừng cắn móng tay.
 - Dùng dụng cụ riêng của bạn khi chăm sóc bàn tay.
 - Kiểm tra móng tay để tìm dấu hiệu nhiễm nấm (chẳng hạn như màu sắc thay đổi, da dày hơn, các góc dễ bị sứt hay nứt nẻ).
 - Gọi cho bác sĩ nếu móng tay bạn bị nhiễm trùng.

Nếu bạn bắt đầu có tình trạng sưng hạch bạch huyết, gọi bác sĩ để được giới thiệu đến Khoa Dịch vụ phục hồi chức năng. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể cung cấp một chương trình toàn diện để giúp kiểm soát tình trạng sưng hạch bạch huyết. Chương trình bao gồm hướng dẫn kiến thức, các bài tập đặc biệt, băng bó chặt, liệu pháp làm thoát dịch hạch bạch huyết bằng tay, và đặt những quần áo bó thích hợp.



Hãy gọi cho bác sĩ **ngay** nếu **cánh tay, bàn tay, phần lưng trên hay ngực của bạn** có dấu hiệu nhiễm trùng. Các dấu hiệu này có thể là:

- Có các đường sọc đỏ ở cánh tay hay thành ngực
- Đỏ, ẩm, hay cứng một cách không bình thường, sưng hay đau ở cánh tay, bàn tay, phần lưng trên hay thành ngực
- Cảm giác nặng hay đau nhức liên tục ở cánh tay hay thành ngực
- Sốt

Để biết thêm thông tin, xin gọi **Khoa Dịch vụ phục hồi chức năng** tại 713-792-3192.

Chăm sóc nơi thoát dịch Sau khi tháo ống thoát dịch

Thay băng

- Giữ băng gạc trong 24 tới 48 tiếng đồng hồ hoặc cho đến khi vết mổ tự liền miệng
- Thay băng khi nào thấy băng bị dơ
- Bạn có thể tháo băng ra để tắm. Sau khi tắm, vỗ cho khô khu vực đó và đặt lên một miếng băng gạc mới.
- Một chút dịch thoát ra là bình thường trong 24 giờ đầu tiên. Nếu thấy có mùi hôi, gọi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Một khi chỗ thoát dịch đã khép miệng hoàn toàn, bạn có thể gỡ băng ra.

Chăm sóc nơi thoát dịch của bạn

- Rửa nơi thoát dịch hàng ngày bằng xà bông và nước và vỗ cho khô
- Bạn có thể tắm vòi sen nhưng đừng tắm bồn cho đến khi nơi thoát dịch đã khép miệng hoàn toàn
- Không được sử dụng các loại kem kháng sinh hoặc kem thoa cục bộ trên da trừ khi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn làm như vậy

Tập thể dục

- Bây giờ ống thoát dịch của bạn đã được tháo ra, chuyển sang các bài tập trong tập tài liệu chăm sóc vú của bạn có tựa đề là 'các bài tập thể dục khi không có ống thoát dịch'
- Thực hiện các bài tập này 2-3 lần mỗi ngày cho đến khi bạn lại có thể cử động đầy đủ như bình thường.
- Nếu bạn gặp khó khăn với phạm vi cử động, xin vui lòng liên hệ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn qua MyMDAnderson.

Các triệu chứng cần báo cáo

- Sau khi tắm, hãy kiểm tra:
 - Đỏ tấy
 - Sưng
 - Cảm giác ấm nóng
 - Sốt 101°F (38.3°C) hoặc cao hơn

Nếu bạn gặp bất cứ dấu hiệu nào trong số này, xin vui lòng gọi đường dây Y tá Trục của Y viện khám vú. Số điện thoại là 713-792-2360, chọn #4. Bạn có thể gọi thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Nếu bạn nhận thấy những triệu chứng này vào cuối tuần, ngày lễ hoặc sau giờ làm việc:

- Đến khám với bác sĩ chăm sóc chính của bạn hoặc một phòng khám chăm sóc khẩn cấp HAY
- Hãy gọi cho bác sĩ phẫu thuật vú ĐANG TRỰC (ON CALL) tại 713-792-7090