

乳房再造手术后如何控制疼痛

一般的状况

本讲义适用于在华大医学中心(UWMC)做乳房再造术的患者

一般的状况

手术后疼痛是正常的。随着逐渐恢复，疼痛应该会慢慢减轻。大多数患者在恢复期间会出现轻度至中度疼痛。我们的目标是确保患者的安全并将疼痛保持在可忍受的水平。

止痛药

手术后，使用非处方药（OTC）及处方止痛药。例如：

- **Acetaminophen对乙酰氨基酚**（泰诺等），每 6 小时最多可口服1000 毫克。
- 以下“**非甾体抗炎药（NSAIDs）**”中的一种，从手术后当天开始服用（如果您进行了乳房切除手术，请等到手术后 24 小时再服用）：
 - **Ibuprofen布洛芬**（Advil、Motrin 等），根据需要每 6 小时最多可口服 600 毫克，与食物同服。
 - **Naproxen萘普生**（Naprosyn、Aleve 等），根据需要每日两次，每次最多可服用500毫克，与食物同服。

非处方药的服用表（示例）	
时间	药物
9:00上午	Acetaminophen (up to 1,000 mg) 对乙酰氨基酚 (最多可口服1000 毫克)
12:00下午	Ibuprofen (up to 600 mg) 布洛芬 (最多可口服600 毫克)
3:00下午	Acetaminophen (up to 1,000 mg) 对乙酰氨基酚 (最多可口服1000 毫克)
6:00下午	Ibuprofen (up to 600 mg) 布洛芬 (最多可口服600 毫克)
9:00晚间	Acetaminophen (up to 1,000 mg) 对乙酰氨基酚 (最多可口服1000 毫克)

*** 重要提示：**如有以下情况，请勿服用非甾体抗炎药（NSAIDs）：

- 患肾脏疾病或严重肝病
- 接受过胃旁路手术
- 患胃溃疡、肠道出血、心脏病发作或中风病史
- 对非甾体抗炎药过敏



使用手机摄像头扫描即可获取此讲义的数字副本

含阿片类(Opioids)止痛药

大多数患者在手术后服用处方止痛药（opioids阿片类药物）来帮助控制急性疼痛。阿片类药物是强效止痛药，如“oxycodone羟考酮”或“hydromorphone氢吗啡酮”（Dilaudid）。仅服用阿片类药物来缓解其他方法无法缓解的严重疼痛。一般来说，患者在第一次跟进约见前会停用阿片类药物。切勿服用超过规定的剂量。

阿片类药物(Opioids)可能导致的副作用

阿片类药物的副作用可能包括恶心、瘙痒及便秘等。服用阿片类药物时，每天需服用大便软化剂或泻药。与食物一起服用阿片类药物可以避免恶心。

如果长期服用，阿片类药物可能会上瘾。尽快减少阿片类药物的使用。对于大多数人来说，在手术后 1 周内即开始减量。称为“tapering逐渐减量法”。要逐渐减少阿片类药物的剂量、可以：

- 服用较低剂量。例如，可每次服用半粒，而非1粒。
- 将服用时间隔得更长。如，每8小时服用一次，而非每6小时服用一次。逐渐减少到每12小时服用一次，或仅在晚上服用。

阿片类药物会影响思维，并会导致嗜睡。服用阿片类药物时，请勿：

- 驾车、独自旅行或使用机械。
- 饮酒或服用其他镇静药物。
- 签署法律文件或做出重要决定。

何时需要与诊所联系

如需要帮助控制疼痛或逐渐减少阿片类止痛药的剂量，请联系诊所。许多患者不需要补充阿片类药物。如认为需要补充，请在药物用完前24小时与我们联系。

重要提示：

阿片类药物的安全处置

您不需要服完所有的阿片类药物。因此为避免滥用、安全处理余下的阿片类药物是非常重要的。

- 要找到安全丢弃药物的投递箱，请访问：
www.takebackyourmeds.org
- 将它们送到UWMC华大医疗中心的门诊药房大厅，每周7天上午8点至晚上8点

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您有任何问题或疑虑，请联系您的医生或医疗保健提供者。

门诊时间（周一至周五，上午8点至下午5点，假日除外）：

如您有任何问题或疑虑，我们建议您通过EPIC的MyChart向您的外科医生发送消息。如果照片有助于解释您的担忧，请附上照片。

或者，您可以拨打206.598.1217选项2致电再造外科中心。

门诊时间以外的紧急需求：

如您在下班后、周末或节假日有紧急护理需求，请致电206.598.6190并要求与值班的整形外科医生交谈