

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد    کد آموزش: 132

### آموزش بعد از ترخیص ماستکتومی

#### ❖ رژیم غذایی

✓ از رژیم پر پروتئین (گوشت) استفاده نمایند. جهت بهبود اشتها غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید .

✓ از غذاهای پرفیبر و پر حجم جهت پیشگیری از یبوست استفاده کنید.

#### ❖ فعالیت

✓ جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو سمتی که جراحی شده، ورزشهای دست و بازو را انجام دهید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری نمایید و بسته و کیف دستی سنگین حمل نکنید .

✓ اغلب زنانی که تحت عمل بازسازی پستان قرار می‌گیرند، ۶ هفته پس از جراحی می‌توانند فعالیت های عادی شان را از سر

بگیرند. ممکن است چند هفته دیگر لازم باشد بگذرد تا امکان انجام ورزش های سنگین را پیدا کنید.

✓ ورزش درمانی نباید باعث هیچ گونه دردی شود. برای پیشگیری از دفورمیتی (تغییر ناهمگون در یکی از بازوها)، ورزش ها باید

دو طرفه باشد و هر دو بازو همزمان به کار گرفته شود. ورزش را ملایم و آهسته انجام دهید و به تدریج بر زمان و شدت آن اضافه کنید.

✓ جهت انجام تمرینات ورزشی با فیزیوتراپ مشورت نمائید.

✓ آرنج خود را روی میز قرار دهید سر خود را بالا نگهدارید. ابتدا یک سمت سرتان و بعد به تدریج تمام موهای سر خود را شانه کنید. این حرکت را به دفعات تکرار کنید اما در انجام آن زیاده روی نکنید.

✓ بازوی سالم خود را روی صندلی قرار داده و پیشانی تان را روی آن بگذارید. بازوی دیگرتان را شل کرده و آویزان کنید و آن را

از ناحیه شان به جلو و عقب تاب دهید. سپس با حرکت دایره وار بازو را بچرخانید، همانطور که دستتان شل است اندازه دایره را بزرگ تر کنید. حرکت چرخشی را تا زمانی که فشار به دستتان وارد کند ادامه دهید.

✓ با استفاده از یک حوله، حرکات آرامی مشابه خشک کردن پشتتان انجام دهید، این حرکت را در هر دو جهت انجام دهید.

✓ دست خود را به دو طرف باز کنید سپس به آرامی دست های خود را از ناحیه آرنج خم کنید و به پشت خود به موازات سینه

بند خود برسانید.

✓ در حالی که توپ پلاستیکی یا چیز مشابهی را در دست دارید، دست خود را باز و بسته کنید.

✓ از کارهایی نظیر جارو کردن، شستن لباس با دست ، بلند کردن زنبیل و ... خودداری کنید .

#### ❖ مراقبت

✓ پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک توسط کادر درمانی انجام شود.

✓ معمولاً تا 7 روز ، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل برش ( 4-6 هفته )

می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد .

✓ ممکن است با درن ها مرخص شوید و درن معمولاً به مدت 7 تا 10 روز در محل باقی گذاشته می شود در صورتیکه شما با

درن (لوله پلاستیکی که از محل عمل به یک محفظه پلاستیکی وصل است ) مرخص میشود دقت فرمایید راه درن باز باشد و

در صورت نیاز به تخلیه ابتدا به وسیله کلامپ انتهایی درن را ببندید سپس محفظه را تخلیه نمایید و مجدداً کلامپ را باز نمایید

پس از ماستکتومی علاوه بر خواب خوب در شب برای 2 هفته اول، احتمالاً به استراحت های کوتاه در بین روز نیاز دارید. با حفظ انرژی و بنیه عادی دوره بهبودی 3 تا 6 هفته طول می کشد

- ✓ از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید. از آفتاب سوختگی پرهیز کنید، لباس های محافظ بپوشید، و هنگام آشپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز، دستکش بلند بپوشید
- ✓ جهت کاهش درد در اندام مبتلا، بازوها روزی سه بار (به مدت 45 دقیقه) بر روی بالش بالا قرار دهید.
- ✓ در صورت پارگی پوست یا ایجاد صدمه ناحیه با آب و صابون شسته شود و از یک پماد ضد باکتری استفاده کنید.
- ✓ کیف آب گرم و یخ روی نواحی درگیر استفاده نشود. روی نواحی درگیر از پماد ویتامین AD استفاده کنید.
- ✓ از شستشوی مکرر نواحی صدمه دیده اجتناب کنید و اگر ناحیه درگیر ترشح دارد با یک لایه گاز نازک پوشانده شود.
- ✓ بعد از اینکه برش کاملاً بهبود یافت، می توانید از دئودورانت استفاده کنید، هر چند بسیاری از زنان متوجه می شوند که میزان تعریق در ناحیه زیر بغل مبتلا به اندازه سابق نیست.
- ✓ از هرگونه اقدام خود سرانه در مورد دست عمل شده نظیر حمام، بادکش، زالو و... پرهیزید.
- ✓ از صدماتی نظیر کوفتگی، بریدگی و سوختگی پرهیز نمایید.
- ✓ از جراح پلاستیک تان در مورد چگونگی دوش گرفتن، حمام کردن و مراقبت از زخم مشورت بگیرید. روزی 2 بار دوش گرم (معمولاً از دومین روز بعد از عمل) به تسکین درد ارجاعی عضلات کمک می کند و جهت حمام از آب ولرم استفاده کنید.
- ✓ جراحی برداشتن پستان و بازسازی آن باعث خواهد شد نواحی از بی حسی در محل های جراحی باقی بماند. ممکن است در این محل ها به جای احساس درد، احساس کرختی یا سفتی کنید. همین وضعیت در مورد محل بازسازی جلوی قفسه سینه هم صادق است. به مرور تا حدودی حس ها در این نواحی به حالت طبیعی بازمی گردد.
- ✓ اغلب جوشگاه های زخم در طول زمان محو می شود. شکل پستان باز سازی شده به تدریج در طول ماه های پس از عمل بهبود خواهد یافت.
- ✓ اگر برای تامین بافت از ابزارهای کش دهنده موقتی زیر پوست تان کار گذاشته شده باشد، تا هنگام رسیدن بافت ها به اندازه مورد نظر هر هفته یکبار مراجعه برای تزریق محلول نمکی به درون آن لازم است. (معمولاً لازم است 6 تا 10 بار ویزیت انجام شود).
- ✓ بازسازی پستان تاثیری بر بازگشت سرطان پستان یا مراقبت های مربوط به آن ندارد و معمولاً با شیمی درمانی و پرتودرمانی هم تداخلی ایجاد نمی کند.

#### ❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف نمایید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل

- ✓ پس از عمل های ترمیمی، نیاز به چکاپ های منظم وجود دارید و همچنین باید انجام ماموگرافی های سالانه برای تشخیص زودرس سرطان را انجام دهید.
- ✓ پس از عمل بازسازی پستان باید معاینه ماهانه پستان هایتان را ادامه دهید.
- ✓ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی .

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر- سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار