



راهنمای خودمراقبتی بیماران

دستورالعمل مراقبت از دست و
بازوی عمل شده بعد از جراحی
ماستکتومی

بیمار گرامی / همراه عزیز :
باسلام و آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با
ماهیت بیماری تان و سپس با
نحوه مراقبت از خود آشنا می
شوید.

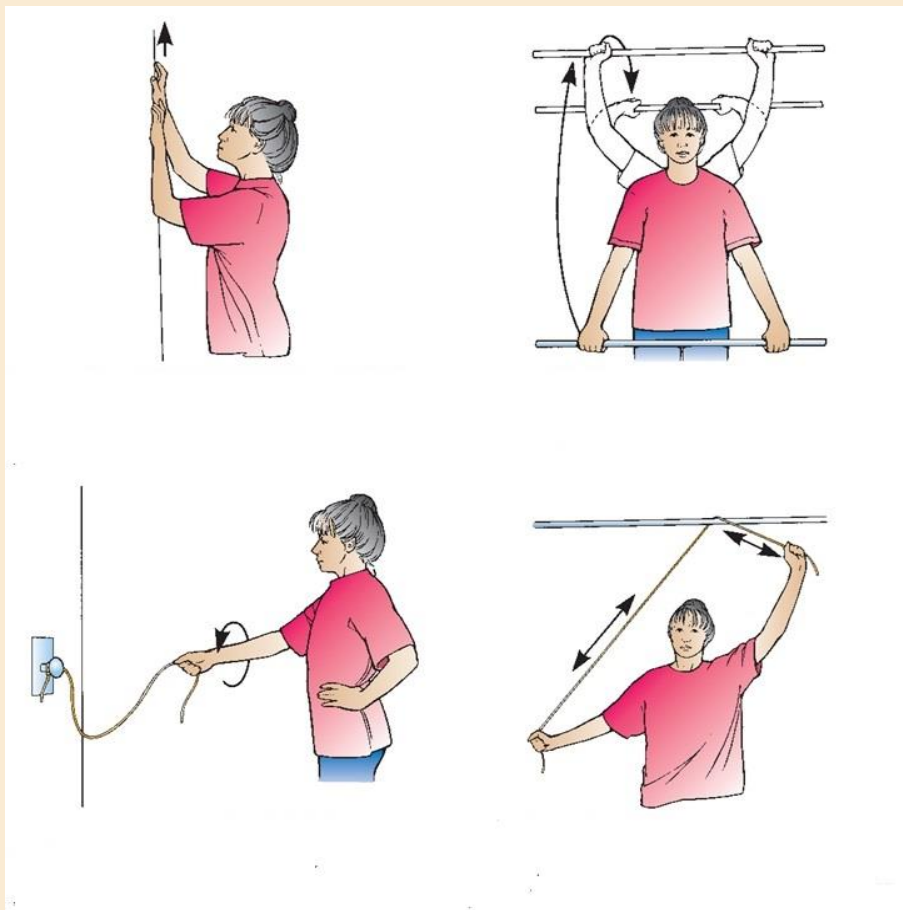
تأیید کنندگان:

دکتر جمال جعفری (فلوشیپ انکوسرجری)

دکتر عباسعلی دهقان (فلوشیپ لاپاروسکوپی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)



دستورالعمل مراقبت از دست و بازوی عمل شده

۱. نباید از حمام سونا استفاده کنید.
۲. نباید دستتان را به حالت آویزان قرار دهید.
۳. زمانی که در تخت هستید، بازوی سمت عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید به نحوی که مچ بالاتر از آرنج و آرنج بالاتر از شانه باشد تا برگشت خون از عروق بهتر شود و از ادم (ورم) جلوگیری گردد.
۴. در هنگام پایین آمدن از تخت، فرد کمک کننده باید طرف سالم شما بایستد.
۵. فعالیت های روزمره را در حد تحمل انجام دهید. ورزش های توصیه شده توسط فیزیوتراپیست را شروع کنید.

۶. زیاد به اجاق گاز و به خصوص بخار آب و ظرف غذا که روی گاز می باشد، نزدیک نشوید. در زمان تماس با اجاق گاز از یک دستکش پنبه ای بلند، بر روی بازوی مبتلا استفاده کنید.
۷. از ریش تراش برقی جهت شیو (تراشیدن) موهای زیر بغل استفاده کنید تا خراشی به پوست شما وارد نشود.
۸. برای جلوگیری از خشکی پوست از لوسیون (یک نرم کننده پوستی) استفاده کنید. از کرم های ضد آفتاب جهت پوست دست سمت عمل شده استفاده نمایید و از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب خودداری کنید.
۹. از دست عمل شده به هیچ عنوان مجاز به گرفتن خون، تزریق وریدی، واکسیناسون و کنترل فشار خون نمی باشید.
۱۰. در سمت عمل شده لباس تنگ نپوشید، جواهرات بدست نکنید و کیف روی شانه نیندازید.
۱۱. اگر پوست دست یا بازوی مبتلا دچار بریدگی شد، ناحیه را با آب و صابون بشویید، با بتادین ضد عفونی کنید و سپس بانداز نمایید. در صورت عدم التیام به پزشک مراجعه کنید.
۱۲. نباید لباس زیر شما تنگ باشد. خانم هایی که پستان بزرگی دارند، باید از پروتز سبک استفاده کنند تا سنگینی آن باعث فشار روی عروق و غدد لنفاوی اطراف نشود.
۱۳. تا زمانی که بخیه های زیر بغل کاملاً بهبود نیافته اند نباید از صابون های معطر، خوشبو کننده ها و مواد ضد عرق استفاده کنید.
۱۴. باید بازو را به آرامی و با آب ولرم بشویید.
۱۵. نباید هنگام استحمام، کیسه و وسایل خشن روی پوست خود بکشید و با آب داغ دوش نگیرید.
۱۶. باید پس از حمام بازوی خود را به دقت خشک کنید و مطمئن شوید لای چین های پوست به خوبی خشک شده است.
۱۷. عضو را از نظر اندازه به طور مرتب کنترل کنید. برای این کار وسط بازو (دور قطر بازو) را با متر اندازه گیری کنید. با کوچکترین تغییر در اندازه آن (افزایش در قطر بازو نشاندهنده ورم است) با پزشک خود تماس بگیرید و منتظر پیشرفت علائم نشوید.
۱۸. باید وزن خود را در اندازه مناسب حفظ کنید.
۱۹. اگر هر دو سینه شما برداشته شده و یا هر دو بازوی شما مبتلا به ادم لنفی است، باید مراقبت های لازم را در هر دو بازو رعایت کنید. در این صورت می توانید برای اندازه گیری فشار خون خود یک دستگاه اندازه گیری فشار خون که برای پا ساخته شده، تهیه نمایید.