

به نام خدا



مراقبتهای بعد از عمل جراحی پستان

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت از سیستم درناژ:

بعد از جراحی، شما یک پانسمان و بانداز در محل جراحی و اطراف قفسه سینه خود خواهید داشت. ممکن است، یک یا چند لوله تخلیه ای به نام درن برای تخلیه مایعات تجمع یافته از ناحیه قفسه سینه، پستان و زیر بغل در بدنتان، تعبیه می شوند.

دقت فرمایید راه درن باز باشد و در صورت نیاز به تخلیه ابتدا به وسیله کلامپ انتهای درن را ببندید سپس محفظه را تخلیه نمایید و مجدداً کلامپ را باز نمایید.

شستن دست ها قبل و بعد از خالی نمودن درن ها اهمیت زیادی دارد.

مراقب باشید درن از محل خارج نگردد، درن را می توانید داخل کیسه تمیز قرار داده و با خود حمل کنید.

در صورت خارج شدن درن از محل خود، روی محل درن یک گاز استریل گذاشته و به پزشک مراجعه کنید.

از حمل اشیای سنگین خودداری کنید.

از آویختن دست سمت عمل شده خودداری کنید.

روی دست عمل شده نخواهید و یک بالش نرم کوتاه زیر دست عمل شده هنگام خواب قرار دهید.

از صدماتی نظیر کوفتگی، پریدگی و سوختگی پرهیز نمایید.

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

از سونا یا حمام داغ استفاده نکنید.

از صابون غیر معطر استفاده کنید.

از دوش آب گرم با مواد پاک کننده ضعیف و صابون ملایم جهت تسکین دردهای عضلانی پس از بهبود کامل استفاده کنید.

از وارد آوردن فشار روی بازوی مبتلا اجتناب کنید.

استفاده از ساعت مچی تنگ، دستبند یا انگشتر تنگ در دست مبتلا ممنوع است.

لباس زیر تنگ یا فنردار نپوشید.

عدم انجام هر گونه پروسیجر روی دست

درگیر (اجتناب از بستن بازوبند فشار خون

- تزریقات و خونگیری).

وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.

مایعات فراوان بنوشید.

هر روز پوست خود را از نظر ترک یا علامت

عفونت کنترل کنید.

تنفس عمیق:

تنفس عمیق به احساس آرامش و ریلکسی شما کمک می کند و سبب می شود تا شما ریه هایتان را کاملاً از اکسیژن پر کنید.

۱. به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق

بکشید. در حالی که سعی می کنید تا فقسه

سینه و معده خود را مانند یک بادکنک متسع

کنید، هر قدر می توانید هوا را بداخل ریه های

خود بکشید.

۲. خود را شل کنید و به آهستگی و بطور کامل

هوار را بیرون دهید.

۳. ۴ تا ۵ مرتبه تکرار کنید.

۴. در پایان روز یا هر زمانی طی روز که فرصت

کافی دارید، دست هایتان را بالا نگه دارید تا

به کاهش تورم بعد از جراحی کمک کنید.

۵. از دست مبتلا برای فعالیت های بهداشتی

شخصی، مانند مسواک زدن یا غذا خوردن

استفاده کنید.

! توجه: اگر محدوده حرکتی بازو تا یک ماه بعد از

جراحی به حالت اول برنگشت، با پزشک تماس

بگیرید.

تغذیه:

تقریباً به جز رعایت تغذیه

سالم، هیچگونه رژیم غذایی

خاصی نیاز نیست.

۱۵-۱۰ روز بعد از عمل جواب

آزمایش پاتولوژی آماده می

شود نتیجه را گرفته و به مطب

پزشک خود مراجعه کنید.