

## مراقبت در منزل بعد از عمل جراحی سرطان پستان

### مراقبت از سیستم درناژ

بعد از جراحی، شما یک پانسمان و بانداژ 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. این درن ها اغلب باید برای یک تا دو هفته باقی بمانند.

در صورتی که با درن هایی به شکل آکاردئون (هموواگ) مرخص شدید قبل از ترخیص، چگونگی تخلیه ترشحات و اندازه گیری مایع حاصل از درناژ را از پرستار یاد بگیرید. بالای درن دو دریچه است، **دست ها را شسته** و انتهای درن را با کلمپ ببندید، سپس دریچه ای که به شلنگ وصل نیست را باز کرده، مایع داخل آن را درون ظرف سرم که درجه دارد بریزید و میزان درجه را خوانده و در برگه ای یادداشت نمایید و مایع را در توالی تخلیه کنید. ظرف آکاردئونی را فشار دهید تا جمع شود سپس دریچه را ببندید و کلمپ را باز کنید و در نهایت دست ها را مجدد بشویید.

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 دستها 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 قرارداده 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، بریدگی و سوختگی پرهیز نمایید.

از هرگونه اقدام خودسرانه در مورد دست عمل شده نظیر حمام، بادکش، زالو و... پرهیزید.

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

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

### در صورت مشاهده علائم زیر فوراً گزارش دهید:

تغییر رنگ ناگهانی درناژ

قطع ناگهانی درناژ

علائم و نشانه های عفونت (درناژ بدبو، افزایش درجه حرارت تغییر رنگ یا تورم محل عمل)

### ورزش و فعالیت

ورزش های دست، بازو، شانه را طبق موارد آموزش داده شده انجام دهید.

ابتدا ورزش های محدود را انجام دهید و به تدریج به سمت ورزش های با دامنه حرکتی کامل بازو پیش بروید.

از وارد آوردن فشار روی بازوی مبتلا اجتناب کنید.

### تمرینات ورزشی بلافاصله بعد از جراحی

این تمرینات در فاصله روزهای سوم تا دهم بعد از جراحی باید انجام شوند و انجام این تمرین قبل از روز سوم منع مطلق دارد. وجود درن (لوله تخلیه ترشحات) مانع از انجام این تمرینات نیست، اندکی کشیدگی در پوست در حین انجام این ورزش ها طبیعی است ولی مراقب باشید که هیچ گونه حرکت ناگهانی را تا زمان بهبودی و ترمیم محل جراحی و جداسازی درن انجام ندهید. این تمرینات را ۳ الی ۴ مرتبه در روز انجام دهید.

### توجه

امکان دارد به دلیل تحریک انتهای اعصاب ناحیه قفسه سینه حین جراحی، دچار احساس گزگز یا بی حسی در پشت دست یا روی قفسه سینه شوید. این احساس ممکن است طی چند هفته بعد از جراحی افزایش یابد. شما می توانید به ورزش های خود ادامه دهید.

مگر اینکه متوجه افزایش تورم یا درد در محل جراحی شوید که در این صورت به پزشک خود اطلاع دهید. گاهی اوقات ماساژ محل درد با دست یا یک تکه پارچه نرم می تواند در ایجاد حس بهتر در محل کمک کند.

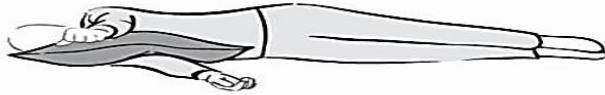
### پمپ کردن جریان خون در دست

این تمرین به کاهش تورم و درد بعد از جراحی در دست نزدیک به محل جراحی کمک می کند. این کار از طریق استفاده از عضلات به عنوان پمپی جهت بهبود بخشیدن به جریان خون در آن دست انجام می گیرد.

۱- به پهلویی که در آن سمت جراحی صورت نگرفته است دراز بکشید و دست سمت جراحی شده را بصورت مستقیم به جلو قرار دهید بطوری که بالاتر از سطح قلب قرارگیرد (در صورت نیاز از بالش استفاده کنید). یا بر روی صندلی بنشینید بطوری که پشت شما به صندلی تکیه کند و دست شما روی یک بالش قرار داشته باشد.

۲- به آرامی مشت خود را باز و بسته کنید و این کار را ۱۵ تا ۲۵ مرتبه تکرار کنید.

۳- سپس به آرامی آرنج خود را خم و راست کنید و این کار را نیز ۱۵ تا ۲۵ مرتبه تکرار کنید.

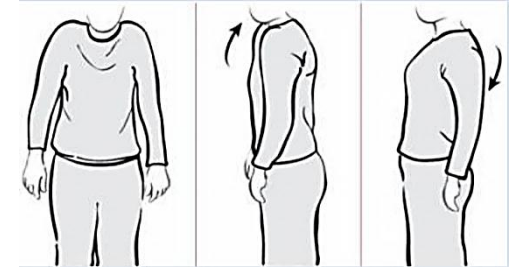


### بالا بردن و چرخاندن شانه ها

این تمرین را می توانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید.

۱- هر دو شانه را تا نزدیکی گوش ها بالا بکشید، به مدت ۱ تا ۲ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی آن ها را پایین بیندازید و شل کنید. ۵ تا ۱۰ بار تکرار لازم است.

۲- هر دو شانه را به نرمی به جلو و بالا و سپس به عقب و پایین دایره وار بچرخانید و این حرکات را در جهت عکس هم تکرار کنید. ۵ تا ۱۰ بار در هر جهت انجام دهید.

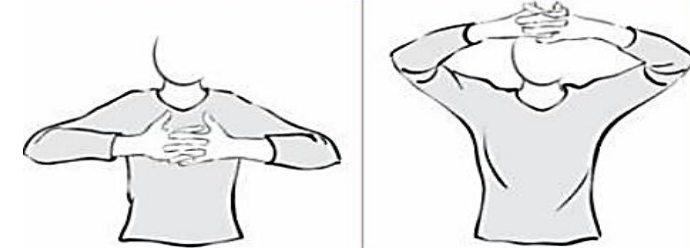


### بالا بردن دستها

این تمرین را می توانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید. ۱- دست های خود را در جلوی قفسه سینه طوری که کف دستها به سمت شما باشد در هم قلاب کنید. آرنج های خود را به خارج بکشید.

۲- به آهستگی دست های خود را به طرف بالا ببرید تا زمانی که کشش خفیفی را احساس کنید.

۳- به مدت یک تا دو ثانیه نگه دارید و بعد به آهستگی دست ها را به وضعیت اولیه برگردانید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



### فشار بر لبه کتف ها

این تمرین به بهبودی حرکات شانه و حالت ایستادن شما کمک می کند.

۱- بایستید یا روی صندلی، در حالی که صورت شما مستقیم رو به جلو باشد و پشت شما به صندلی تکیه نداشته باشد، بنشینید. دست های خود را در کنار تان قرار دهید و آرنج های تان را خم کنید.

۲- به آرامی و نرمی لبه کتف های تان را به هم نزدیک کنید. سطح شانه های تان را حفظ کنید و مراقب باشید تا شانه های تان را بالا

نبرید.

۳- به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. سپس شل و آزاد کنید و به وضعیت اولیه برگردانید این حرکت را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

### تنفس عمیق

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

### توجهات کلی:

➤ در پایان روز یا هر زمانی طی روز که فرصت کافی دارید، دست های تان را بالا نگه دارید تا به کاهش تورم بعد از جراحی کمک کنید.

➤ از دست مبتلا برای فعالیت های بهداشتی شخصی، مانند مسواک زدن یا غذا خوردن استفاده کنید.

➤ اگر محدوده حرکتی بازو تا یک ماه بعد از جراحی به حالت اول برنگشت، با پزشک تماس بگیرید.

➤ از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت های ورزشی سنگین تا ۸-۶ هفته بعد از ماستکتومی و ۱۲-۸ هفته بعد از بازسازی پستان اجتناب کنید.

➤ پس از بهبود ناحیه بخیه، می توانید از سوتین مناسب استفاده کنید. همچنین می توانید از پروتزهای خارجی برای حفظ فرم پستان استفاده کنید.

➤ تقریباً به جز رعایت تغذیه سالم، هیچگونه رژیم غذایی خاصی نیاز نیست.

### در صورت تورم بازوی عمل شده علاوه بر رعایت نکات فوق:

☞ هرگونه تورم ناچیز در بازو، دست ها، انگشتان یا دیواره قفسه سینه را نادیده نگیرید و فوراً به پزشک اطلاع دهید.

☞ بازوی عمل شده را به مدت یک هفته بعد از جراحی نزدیک بدن نگه دارید ولی به حالت آویزان نباشد.

☞ پوست بازوی متورم یا در معرض خطر را به دقت تمیز کرده و سپس به دقت و آرامی تمام عضو را خشک نمایید

و مطمئن گردید که لابلای هر چین اندام و بین انگشتان به دقت خشک گردد.

☞ از تغییرات فاحش درجه حرارت در هنگام حمام کردن یا شستشوی وسایل خودداری کنید.

☞ از سونا یا حمام داغ استفاده نکنید.

☞ از صابون غیر معطر استفاده کنید.

☞ پس از استحمام بازوی خود را با دقت خشک کنید.

☞ دست مبتلا را در معرض اشعه خورشید قرار ندهید.

☞ از وارد آمدن هرگونه ضربه به اندام مبتلا جلوگیری کنید(خراشیدگی، بریدگی، آفتاب سوختگی یا دیگر سوختگی ها، نیش حشرات).

☞ از خارج کردن موها از ریشه پرهیز کنید و موها را در سطح پوست قطع کنید.

☞ استفاده از ساعت مچی تنگ، دستبند یا انگشتر تنگ در دست مبتلا خود داری کنید.

☞ از کوتاه کردن گوشه ناخن ها و استفاده از لاک پاک کن اجتناب کنید.

### \*\*\*توجه:\*\*\* عدم انجام هرگونه پروسیجر روی

دست درگیر(اجتناب از بستن بازوبند فشار خون- تزریقات و خونگیری)

رفرنس: سایت بیمارستان فوق تخصصه خاتم الانبیا

## خودمراقبتی بیمار بعد از

## عمل برداشتن توده پستان

تهیه شده توسط سوپروایزر آموزشی

بیمارستان شهید عارفیان

پاییز سال ۱۳۹۷

شماره پمفلت: SELF/۳۰۵