

آموزشهای بدو بستری :

1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.

3- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

4- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

5-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید

6- دست های آلوده نقش مهمی در انتقال عفونت دارند دستهای خود را قبل از غذا ، پس از لمس سطوح و پس از اجابت مزاج بشویید.

آموزشهای حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

1- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات , دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید. آرایش و لاک ناخن نداشته باشید

2- در صورتیکه آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

3-لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.

4- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید و از 24 ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید.

آموزش های بعد از عمل :

مراقبتهای بعد از عمل:

1-بعد از عمل چیزی نخورید تا پرستار اجازه دهد.

2- پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع، درد ناحیه عمل امری طبیعی است و در صورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد.

3- سرفه و تنفس لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش میدهد. دهان خود را بسته، از طریق بینی يك نفس عمیق کشیده و با 2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید.

4- در هنگام سرفه حتماً ناحیه جراحی را توسط دست حمایت کنید.

5- بعد از عمل و بعد از اجازه پرستار به راه رفتن حتماً "قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته باشید و پاها آویزان باشد و سپس با کمک اقدام به خروج از تخت نمایید.

6-استراحت مطلق ممنوع است زیرا خطر

لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی را

افزایش می دهد



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

ماموپلاستی

گردآوری: نازیلا قربانپوری
(کارشناس پرستاری)

تایید کننده علمی: اساتید جراحی

منبع: آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابیو و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: مهر 1402
تاریخ بازنگری: مرداد 1404

سایت بیمارستان سینا
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

رژیم:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون،)
- آناناس تازه در تسریع جذب کبودی و ورم موثر است.

فعالیت:

- از انجام فعالیت های سنگین خودداری کنید و از بلند کردن اجسام سنگین تر از 5 کیلوگرم پرهیزید.
- از انجام کارهایی مانند استفاده از جارو برقی و... که باعث باز و بسته شدن مکرر بازوها می شود پرهیز کنید.
- حتی الامکان تا زمان عدم اجازه ی پزشک از رانندگی کردن خودداری کنید.
- می توانید فعالیت های روزانه را مانند پیاده روی آرام تا 30 دقیقه داشته باشید.

آموزشهای حین ترخیص

- در صورت مشاهده علائم زیر به اورژانس یا پزشک معالج مراجعه کنید:
1. خونریزی محل عمل
 2. تب
 3. قرمزی، تورم و ترشح مایعات چرکی و بد بو از محل عمل جراحی.
 4. درد شدید که به مسکن پاسخ نمی دهد.
 5. تهوع، استفراغ
 6. تنگی نفس

مراقبت:

- طبق دستور پزشک روز بعد از ترخیص پانسمان خود را تعویض کنید.
- طبق دستور پزشک روز بعد از ترخیص استحمام کنید.
- سوتین مخصوص خود تا زمان دستور پزشک استفاده کنید مگر در زمان تعویض پانسمان یا استحمام
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.