

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.
 - 4-حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
 - 5جهت پیشگیری از عفونت، شستشوی دست و بهداشت فردی رعایت شود.
 - 6- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
 - 7- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
 - 8-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.
- ## آموزشهای حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

- 1-شب قبل از عمل جراحی حمام کنید.
- 2- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل، از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.
- 3- 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.

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

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

6- 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.

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 یک 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 یک 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 برداشتن سینه، بیمار با درن مرخص می شود و درن 3 تا 7 روز در محل باقی می ماند.

6. بعد از جراحی، طبق دستور پزشک ورزش انجام دهید .

7 تا زمانی که درن ها و بخیه ها برداشته نشده اند مواد خوشبوکننده و ضد عرق استفاده نکنید.

8- مجاز به انجام تزییقات، و گرفتن خون و کنترل فشار خون در بازوی طرف مبتلا نیستند.

9- تا زمانی که تورم از بین برود و زخم ناحیه بهبود یابد از سوتین و پروتز استفاده نشود.

10- لباس تنگ نپوشید و از جواهرات و کیف دستی در بازوی طرف مبتلا استفاده نکنید.

11- انجام فعالیت های خود مراقبتی مثل مسواک زدن، شستن صورت، شانه کردن از نظر جسمی و روانی اثر درمانی دارد.

12- عموماً بیمار باید از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.

13- تورم موقت در اندام مبتلا در طی دوره بهبودی شایع است و این افراد باید بازوی خود را بالاتر از سطح قلب به مدت 45 دقیقه، سه بار در روز قرار دهند.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

ماستکتومی

گردآوری: رحیمه علیزاده
کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی

تایید کننده علمی: اساتید جراحی

منبع:

آموزش به بیمار تالیف: ماری ام. کانابو و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ تدوین: مهر 1402
تاریخ بازنگری: مرداد 1403

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

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت
بیمارستان سینا ملحق شوید
@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

- از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید.
- در اسرع وقت با جواب پاتولوژی جهت پیگیری سریع و ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.

رژیم غذایی:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ...)
- برای تسریع بهبود زخم از میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای پرپروتئین استفاده نمایید و جهت بهبود اشتها غذا را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید /برای جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان و رژیم پرفیبر حاوی سبوس استفاده نمایید.

فعالیت:

- محدودیتی در انجام فعالیت وجود ندارد. اما از فعالیتهای سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستان ها شوند خودداری گردد. در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو، ورزشهای دست و بازو را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری نمایید.

آموزشهای حین ترخیص

- علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک معالج:
- ◀ بوی نامطبوع یا ترشحات چرکی محل عمل
 - ◀ درد شدید که به مسکن پاسخ ندهد
 - ◀ تب و لرز
 - ◀ اختلال دفع ادرار، مدفوع
 - ◀ علائم شوک (سردی اندام ها، تنفس تند، گیجی)
 - ◀ خونریزی محل عمل
 - ◀ درد و تورم ساق پا
 - ◀ درد قفسه سینه
 - ◀ تنگی نفس و سرفه

مراقبت:

- طبق دستور پزشکروز بعد از ترخیص پانسمان خود را تعویض کنید
- طبق دستور پزشکروز بعد از ترخیص استحمام کنید
- بیمارانی که تورم مداوم دارند می توانند از باندهای کشی یا آستین های الاستیکی آماده که مچ تا شانیه را می پوشاند استفاده کنند
- لوله های وصل شده به شما باید پایین تر از سطح بدن قرار داشته باشد
- بعد از بهبودی کامل زخم 4 - 6 هفته می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد.