



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

توده پستان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **توده پستان** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ درمان

✓ درمان توده‌های پستان بسته به نوع خوش خیم بودن یا بدخیم بودن متفاوت است. گاهی توصیه می‌شود توده‌ها با جراحی خارج و با توجه به نوع توده با نظر پزشک شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی شروع شود. پزشک بعضی از کیست‌ها و توده‌ها را با سوزن تخلیه می‌کند که نهایتاً باعث می‌شود توده از بین برود ولی اگر توده پس از تخلیه کردن، به طور کامل از بین نرفت از آن نمونه‌گیری می‌شود تا تحت بررسی قرار گیرد و جهت درمان‌های بعدی تصمیم‌گیری شود.

❖ رژیم غذایی

✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم می‌گردد به گونه‌ای که در آن از تمام گروه‌های اصلی غذایی در وعده‌ها استفاده شود.

✓ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی‌اشتهایی روبرو هستند بهتر است تعداد وعده‌های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.

✓ اگر تهوع و استفراغ دارید از خوردن هر نوع خوراکی خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک دارو و سرم شروع شود.

❖ فعالیت

✓ برای خارج شدن پس از اجازه پزشک از تخت ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... می‌توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

✓ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید. بررسی‌های تشخیصی توده پستان عبارتند از: ماموگرافی، سونوگرافی و نیز اقدامات تشخیصی مثل نمونه برداری از توده.

✓ در صورتی که لوله‌ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید که، تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین‌تر از سطح بدن شما باشد تا ترشحات به راحتی از زخم خارج شود. در صورتی که این مخزن پر شده است به پرستار خود اطلاع دهید.

✓ در صورت جراحی و مشاهده خونریزی از محل جراحی و یا خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.

✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.

✓ ممکن است روزانه از شما خونگیری شود.

✓ از خوردن خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

✓ در مورد انتخاب روش‌های درمانی با پزشک مشورت نمایید.

✓ پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک و در زمان‌های مشخص تعویض خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

توده پستان

❖ رژیم غذایی

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها و سبزیجات حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی خودداری کنید. نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.
- ✓ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین مانند گوشت کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارند.
- ✓ جهت بهبود اشتها غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ محدودیتی در انجام هر گونه فعالیتی وجود ندارد. اما باید از فعالیت‌های سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستان‌ها 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 مانند بسته و کیف دستی سنگین خودداری نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از تشخیص، پستان‌ها باید هر ماهه درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهانه توسط خودتان از نظر به وجود آمدن توده‌های جدیدتر یا تغییر در توده‌های قبلی بررسی شوند. در صورت بروز هر گونه تغییر به پزشک باید اطلاع داده شود.
- ✓ با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی‌ها به پزشک خود مراجعه نمایید. اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد، امکان دارد نیاز به انجام معاینات به فواصل کمتر باشد. توده‌های پستانی مرتباً ظاهر و پس از مدتی برطرف می‌شوند. البته بعضی از توده‌ها از بین نمی‌روند و به طور دائمی باقی خواهند ماند. این توده‌ها سلامتی را به خطر نمی‌اندازند.
- ✓ پانسمان محل جراحی را به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده پزشک توسط پرسنل درمانی انجام شود.
- ✓ معمولاً تا ۷ روز، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می‌شود بعد از بهبودی کامل برش (۴-۶ هفته)، می‌توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد.
- ✓ از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید.
- ✓ از آفتاب سوختگی پرهیز کنید، لباس‌های محافظ بپوشید، و هنگام آشپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز، دستکش بلند بپوشید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی‌بیوتیک را در ساعات معین مصرف نمائید و دوره درمان را کامل کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه‌ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل مراجعه کنید.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- ✓ اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت:

- در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- متوجه تغییراتی در توده شده‌اید، یا توده‌های جدید ظاهر شد.
- ترشح از نوک پستان وجود داشته باشد.
- دو سال است که معاینه پستان توسط پزشک انجام نشده است.
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.