



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ماستکتومی

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ روز قبل از جراحی به طور کامل استراحت نمایید. چنانچه شب قبل از عمل جراحی بی خواب شده‌اید پس از مشورت با پزشک معالج از آرام‌بخش تجویز شده استفاده نمایید.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ پس از عمل نفس‌های عمیق بکشید و سرفه کنید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه‌ها باید مایعات فراوان، آبمیوه تازه مصرف نمایید و رژیم پرپروتئین برای شما شروع می‌شود.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ از روز دوم بعد از عمل ورزش‌های دست، شانه، بازو و ورزش‌های تنفسی را شروع کنید. هدف از ورزش افزایش گردش خون و قدرت عضلات می‌باشد. (با همکاری فیزیوتراپ)



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ماستکتومی

❖ مراقبت

- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ روی دست سمتی که عمل شده نخواهید و هنگام خواب یک بالش نرم کوتاه زیر دست سمت عمل شده قرار دهید.
- ✓ از آویختن دست سمت عمل شده خودداری کنید.
- ✓ پانسمان‌ها و درن‌ها توسط پزشک و پرستار کنترل شده و میزان مایعات تخلیه شده مرتباً چک می‌شود.
- ✓ برای جلوگیری از خستگی و کسالت، دوره‌های استراحت و فعالیت متناوب داشته باشید.
- ✓ ممکن است در ناحیه دیواره قفسه سینه پستان مبتلا و دست طرف مبتلا درد بیشتری احساس کنید. بالا آوردن دست سمت مبتلا به میزان کم، موجب کاهش فشار روی ناحیه برش، بهبود گردش خون و پیشگیری از احتقان وریدی دست طرف صدمه دیده و کاهش درد می‌شود.
- ✓ در بیمارستان برای فیزیوتراپی به منظور پیشگیری از سفتی و سختی بازو برنامه‌ریزی می‌شود و باید این ورزش‌ها را وقتی به منزل می‌روید ادامه دهید. برای حفظ حرکت شانه بازو خیلی زودتر، حتی در ۲۴ ساعت اول بعد از جراحی، ورزش تجویز می‌شود.
- ✓ در صورت تجویز تاموکسیفین از بی حرکتی طولانی اجتناب کنید چون احتمال ترمبوز (تشکیل لخته) وریدهای عمقی وجود دارد.

❖ دارو

- ✓ آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می‌شود.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می‌شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ماستکتومی

❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم پر پروتئین (گوشت) استفاده نمایید. جهت بهبود اشتها غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید.
- ✓ از غذاهای پرفیبر و پر حجم جهت پیشگیری از یبوست استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو سمتی که جراحی شده، ورزش‌های دست و بازو را انجام دهید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری نمایید و بسته و کیف دستی سنگین حمل نکنید.
- ✓ اغلب زنانی که تحت عمل بازسازی پستان قرار می‌گیرند، ۶ هفته پس از جراحی می‌توانند فعالیت‌های عادی‌شان را از سر بگیرند. ممکن است چند هفته دیگر لازم باشد بگذرد تا امکان انجام ورزش‌های سنگین را پیدا کنید.
- ✓ ورزش درمانی نباید باعث هیچ گونه دردی شود. برای پیشگیری از دفورمیتی (تغییر ناهمگون در یکی از بازوها)، ورزش‌ها باید دو طرفه باشد و هر دو بازو همزمان به کار گرفته شود. ورزش را ملایم و آهسته انجام دهید و به تدریج بر زمان و شدت آن اضافه کنید.
- ✓ جهت انجام تمرینات ورزشی با فیزیوتراپ مشورت نمایید.
- ✓ آرنج خود را روی میز قرار دهید و سر خود را بالا نگهدارید. ابتدا یک سمت سرتان و بعد به تدریج تمام موهای سر خود را شانه کنید. این حرکت را به دفعات تکرار کنید اما در انجام آن زیاده‌روی نکنید.
- ✓ بازوی سالم خود را روی صندلی قرار داده و پیشانی‌تان را روی آن بگذارید. بازوی دیگران را شل کرده و آویزان کنید و آن را از ناحیه شانه به جلو و عقب تاب دهید. سپس با حرکت دایره‌وار بازو را بچرخانید، همانطور که دستتان شل است اندازه دایره را بزرگ‌تر کنید. حرکت چرخشی را تا زمانی که فشار به دستتان وارد کند ادامه دهید.
- ✓ با استفاده از یک حوله، حرکات آرامی مشابه خشک کردن پشتتان انجام دهید، این حرکت را در هر دو جهت انجام دهید.
- ✓ دست‌های خود را به دو طرف باز کنید سپس به آرامی دست‌های خود را از ناحیه آرنج خم کنید و به پشت خود به موازات سینه‌بند خود برسانید.
- ✓ در حالی که توپ پلاستیکی یا چیز مشابهی را در دست دارید، دست خود را باز و بسته کنید.
- ✓ از کارهایی نظیر جارو کردن، شستن لباس با دست، بلند کردن وزنه و ... خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک توسط کادر 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.
- ✓ ممکن است با درن‌ها مرخص شوید و درن معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز در محل باقی گذاشته می‌شود در صورتیکه شما با درن (لوله پلاستیکی که از محل عمل به یک محفظه پلاستیکی وصل است) مرخص می‌شوید 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.
- ✓ پس از ماستکتومی علاوه بر خواب خوب در شب برای ۲ هفته اول، احتمالاً به استراحت‌های کوتاه در بین روز نیاز دارید. با حفظ انرژی و بنیه عادی دوره بهبودی ۳ تا ۶ هفته طول می‌کشد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ماستکتومی

- ✓ انتظار اندکی سوزش، تورم و کبودی در ۲ تا ۳ هفته اول پس از عمل را داشته باشید.
- ✓ 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.
- ✓ جهت کاهش درد در اندام مبتلا، بازوها را روزی سه بار (به مدت ۴۵ دقیقه) بر روی بالش، بالا قرار دهید.
- ✓ در صورت پارگی پوست یا ایجاد صدمه ناحیه با آب و صابون شسته شود و از یک پماد ضد باکتری استفاده کنید.
- ✓ کیف آب گرم و یخ روی نواحی درگیر استفاده نشود. روی نواحی درگیر از پماد ویتامین AD استفاده کنید.
- ✓ از شستشوی مکرر نواحی صدمه دیده اجتناب کنید و اگر ناحیه درگیر ترشح دارد با یک لایه گاز نازک پوشانده شود.
- ✓ بعد از اینکه برش کاملاً بهبود یافت، می‌توانید از دئودورانت استفاده کنید، هر چند بسیاری از زنان متوجه می‌شوند که میزان تعریق در ناحیه زیر بغل مبتلا به اندازه سابق نیست.
- ✓ از هرگونه اقدام خود سرانه در مورد دست عمل شده نظیر حمام، بادکش، زالو و ... پرهیزید.
- ✓ از صدماتی نظیر کوفتگی، بریدگی و سوختگی پرهیز نمایید.
- ✓ از جراح پلاستیک‌تان در مورد چگونگی دوش گرفتن، حمام کردن و مراقبت از زخم مشورت بگیرید. روزی ۲ بار دوش گرم (معمولاً از دومین روز بعد از عمل) به تسکین درد ارجاعی عضلات کمک می‌کند. جهت حمام از آب ولرم استفاده کنید.
- ✓ جراحی برداشتن پستان و بازسازی آن باعث خواهد شد در بعضی از نواحی بی‌حسی جراحی باقی بماند. ممکن است در این محل‌ها به جای احساس درد، احساس کرختی یا سفتی کنید. همین وضعیت در مورد محل بازسازی جلوی قفسه سینه هم صادق است. به مرور تا حدودی حس‌ها در این نواحی به حالت طبیعی بازمی‌گردند.
- ✓ اغلب جوشگاه‌های زخم در طول زمان محو می‌شوند. شکل پستان بازسازی شده به تدریج در طول ماه‌های پس از عمل بهبود خواهد یافت.
- ✓ اگر برای تأمین بافت، ابزارهای کش دهنده موقتی زیر پوست‌تان کار گذاشته شده باشد، تا هنگام رسیدن بافت‌ها به اندازه مورد نظر هر هفته یکبار برای تزریق محلول نمکی به درون آن باید به پزشک مراجعه شود. (معمولاً لازم است ۶ تا ۱۰ بار ویزیت انجام شود).
- ✓ بازسازی پستان تاثیری بر بازگشت سرطان پستان یا مراقبت‌های مربوط به آن ندارد و معمولاً با شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هم تداخلی ایجاد نمی‌کند.

❖ دارو

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

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه‌ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل
- ✓ پس از عمل‌های ترمیمی، نیاز به انجام چکاپ‌های منظم وجود دارد و همچنین باید انجام ماموگرافی‌های سالانه برای تشخیص زودرس سرطان را انجام دهید.
- ✓ پس از عمل بازسازی پستان باید معاینه ماهانه پستان‌هایتان را ادامه دهید.
- ✓ در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی.