



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

ژنیکوماستی

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ موهای قفسه سینه، تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل اجسام فلزی، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباسها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که 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 می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ این عمل با بی حسی موضعی یا بیهوشی عمومی انجام می شود؛ در صورتی که با بی حسی موضعی انجام شود، پس از چند ساعت ترخیص می شوید.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ ممکن است قبل از عمل برای شما سونوگرافی و آزمایش خون انجام شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت توانایی مصرف مایعات می توانید از رژیم معمولی استفاده کنید.

❖ 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.
- ✓ پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

ژنیکوماستی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ نیاز به رعایت رژیم خاصی نیستید. سعی کنید رژیم سرشار از پروتئین و ویتامین داشته باشید.

❖ فعالیت

- ✓ از برداشتن اجسام سنگین در هفته‌های اول عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ در دو هفته اول بعد از عمل، هیچ ورزشی انجام ندهید. در هفته دوم، فقط مجاز به انجام ورزش‌های سبک هستید.
- ✓ تا دو ماه از انجام ورزش‌های بالاتنه خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ چنانچه جراحی ژنیکوماستی بصورت سرپائی انجام شود، نیاز به همراه خواهید داشت. ترتیبی اتخاذ فرمائید که کسی شما را پس از عمل به منزل رساند و حداقل شب اول پس از عمل را نزد شما بماند.
- ✓ جهت کاهش تورم در ناحیه عمل باید به مدت دو ماه گن مخصوص استفاده نماید. تورم و بی‌حسی ناحیه پس از چند هفته تا چند ماه برطرف می‌شود.
- ✓ تغییرات موقت در حس نوک سینه نادر می‌باشد، ولی این حالت برگشت پذیر است.
- ✓ اگر بافت اضافی در محل عمل ایجاد شود، می‌توان ۶ تا ۹ ماه بعد اقدام به برداشتن آن به وسیله جراحی باز نمود.
- ✓ جهت ارزیابی‌های بعد از عمل جراحی در زمان‌های تعیین شده توسط پزشک، به وی مراجعه نمایید.
- ✓ بعد از اتمام عمل لیزر لیپولیز و انجام پانسمان، از جلیقه‌های مخصوص به مدت ۴ هفته استفاده می‌شود. این جلیقه‌ها در طی ۲۴ ساعت شبانه روز باید بر تن بیمار باشد و بعد از آن به مدت ۴ هفته دیگر فقط هنگام شب استفاده می‌شود. پوشیدن این جلیقه‌های مخصوص (فشاری) در دوران بعد از عمل برای جلوگیری از تشکیل هماتوم یا تجمع لخته خونی در زیر پوست و شکل‌دهی بهینه سینه‌ها بسیار مهم است.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می‌توانید حمام کنید. در مورد زمان استحمام از پزشک خود سوال کنید.

❖ دارو

- ✓ ممکن است مختصری درد در ناحیه عمل جراحی را تجربه کنید. جهت تسکین درد، مسکن تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی‌بیوتیک را طبق دستور در ساعات معین و تا اتمام کامل مصرف نمایید.
- ✓ از مصرف هر گونه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت ایجاد تب و لرز، بی‌اشتهایی، قرمزی، تورم، حساسیت در ناحیه عمل جراحی و ترشح چرکی از زخم به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل جراحی به پزشک مراجعه نمایید.