

مراقبت های پس از جراحی سینه

جراحی رکن اساسی درمان در سرطان پستان بوده و در بسیاری از بیماران اولین اقدام در درمان محسوب می شود. معمولاً جراح برای اطمینان از پاک شدن کامل پستان از سلول های سرطانی، قسمتی یا تمام بافت اصلی و اطراف آن را همراه با توده خارج می کند. جراحی سرطان پستان، وسیع و عارضه دار است اما روش های جدید و محدود جراحی سرطان پستان باعث شده عوارض بعد از عمل کاهش یابد و تا حد امکان عضو بیمار حفظ شود. همچنین انجام مراقبت های بعد از عمل به کاهش عوارض و بهبود زندگی فرد کمک بسیاری می نماید. لذا در صورتی که شما تحت عمل جراحی برداشتن سینه قرار گرفته اید، رعایت موارد زیر را به شما توصیه می نمایم:



مراقبت از زخم ناشی از جراحی:

به قرمزی یا درد غیر معمول در ناحیه جراحی توجه کنید. همچنین داشتن ترشح چرکی یا خون آلود هم مهم است. مصرف مسکن برای بهبود

درد اگر ممنوعیت دیگری وجود نداشته باشد، اشکالی ندارد. البته احتمال بروز عفونت پس از ماستکتومی (عمل جراحی برداشتن پستان) نیز وجود دارد که درد، قرمزی، ترشح چرکی و دردهای سوزشی از نشانه های آن است.



مصرف غذاهای پروتئینی:

رعایت نکاتی در رژیم غذایی تان بسیار پراهمیت است. از جمله آن که مصرف غذاهای پروتئین می تواند به ترمیم زخم کمک کند. از سوی دیگر باید حتما قبل از انجام مراحل درمانی که می تواند شیمی درمانی یا پرتودرمانی باشد باید چیزی بخورید.

با صرف یک غذای سبک، عوارض شیمی درمانی و پرتودرمانی را بهتر تحمل خواهید کرد. ممکن

است طی شیمی‌درمانی خسته شوید. خستگی و کمبود انرژی امری متداول طی این روش درمانی است. بر این اساس، داشتن یک رژیم غذایی حاوی پروتئین یعنی انواع گوشت، شیر، تخم‌مرغ، حبوبات، عدس و دیگر حبوبات برای ارتقای سطح انرژی شما لازم است.

مقابله با خستگی و کم‌اشتهایی:

یکی از آسیب‌زنده‌ترین عوارض ناشی از درمان‌های سرطان، کاهش انرژی است که راهکارهایی را برای کاهش آن توصیه می‌کنند. بر این اساس بیماران سرطانی طی دوره درمان باید فعالیت‌هایی را که انرژی زیادی می‌برد، زمانی انجام دهند که بیشترین انرژی را دارند و میزان استراحت و فعالیت‌شان باید متعادل باشد. اگر عوارض جانبی درمان‌ها، غذاخوردن را برای شما دشوار می‌کند، خیلی به خود سخت نگیرید و سعی کنید غذاهای سبک را در وعده‌های بیشتری مصرف کرده و کمتر غذاهای چرب یا سرخ‌کرده استفاده کنید، چون هضم آنها دشوارتر است. همچنین دست‌کم هشت لیوان آب و مایعات در طول روز استفاده کنید.



رعایت رژیم غذایی پس از دوره درمانی:

طی دوره درمان سختگیری چندانی برای کنترل وزن وجود ندارد، اما پس از پایان درمان، توصیه‌های مهم همان‌هایی است که به افراد غیربیمار نیز گفته می‌شود؛ مانند خوردن روزانه پنج سهم از سبزی‌ها و میوه‌ها، استفاده از غلات کامل، محدودکردن مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، شیرینی، شکلات و نمک، محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز بخصوص گوشت‌های پرچرب و فرآوری شده و پرهیز از مصرف الکل.

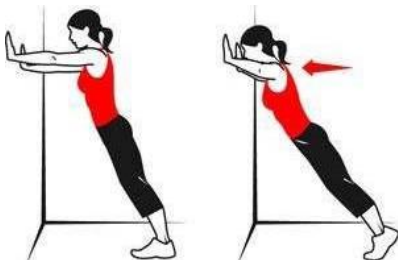
پوشیدن لباس راحت:

طی دوره رادیوتراپی، با توجه به حساسیت پوست ناحیه باید از پوشیدن لباس زیر و پروتز خودداری کرد و لباس‌های نخی پوشید.



جلوگیری از ورم دست‌ها با ورزش هوازی:

جهت جلوگیری از ورم دست‌ها و تحلیل‌رفتن توده عضلانی در نواحی جراحی‌شده که از عوارض پس از درمان و جراحی سرطان پستان می‌باشد دو اقدام مهم برای بازتوانی پس از جراحی سرطان



پستان توصیه می‌شود: ورزش‌های هوازی حتی از روز پس از جراحی نیز باید آغاز شود، زیرا زنانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، کاهش سریع توده عضلانی و جایگزینی آن با بافت چربی را تجربه می‌کنند که این موضوع به چاقی منتهی می‌شود.

انجام ورزش‌های کششی دومین اقدام ضروری بوده و بعد از جراحی پستان، خانم‌ها معمولاً سفتی بدن، ضخیم شدن پوست و عضلات، نداشتن تعادل عضلانی و کاهش میزان دامنه حرکت در مفاصل، بخصوص در شانه سمتی که پستان برداشته شده است را تجربه می‌کنند. همچنین نداشتن فعالیت بعد از جراحی و ماندن در وضعیت‌های خاص موجب کوتاه شدن عضلات و تاندون‌ها می‌شود. ورزش‌های کششی این اثرات جانبی را به حداقل می‌رساند و انعطاف‌پذیری عضلات را دوباره بازمی‌گرداند. بهترین حرکت‌های کششی که در هفته اول بعد از جراحی کمک‌کننده است، دو حرکت ورزشی ساده است که در آن باید دست‌ها را به دیوار گذاشته و حرکاتی مانند بالا رفتن از دیوار با دست و از روبه‌رو همین حرکت را از پهلو انجام داد.

بارداری؛ ۳ سال پس از درمان:

از آنجا که بیشتر موارد عود طی سه سال اول پس از درمان رخ می‌دهد و بارداری در شناسایی عود و درمان آن مشکل ایجاد می‌کند، بهتر است دست‌کم سه سال پس از پایان درمان اقدام به بارداری شود.

ویزیت و معاینه منظم:



پس از پایان درمان سرطان پستان، صرف‌نظر از داشتن یا نداشتن علامتی که نشانه بیماری باشد، باید به طور منظم ویزیت و معاینه شوید. این معاینات باید طی دو سال اول هر سه ماه و طی سه سال بعدی هر شش ماه و سپس سالانه صورت بگیرد.

همچنین طی این مدت اگر توده‌ای در ناحیه پستان پیدا کردید یا دچار درد مشکوک در ناحیه استخوان‌ها شدید، باید زودتر به پزشک معالج تان مراجعه کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۸۴



مراقبت های پس از جراحی سینه



طمیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش به بیمار)
تأیید کننده: دکتر ناهید نفیسی (فلوشیپ جراحی انکولوژیستیک پستان،
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان تارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>