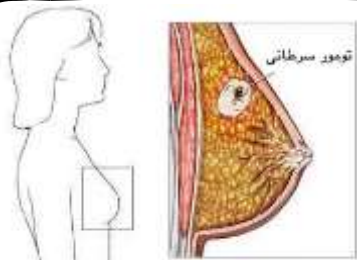


مراقبت های پس از جراحی سینه



جراحی رکن اساسی درمان در سرطان پستان بوده و در بسیاری از بیماران اولین اقدام در درمان محسوب

می‌شود. معمولاً جراح برای اطمینان از پاک‌شدن کامل پستان از سلول‌های سرطانی، قسمتی یا تمام بافت اصلی و اطراف آن را همراه با توده خارج می‌کند. جراحی سرطان پستان، وسیع و عارضه‌دار است اما روش‌های 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 می‌نماید. لذا در صورتی که شما تحت عمل جراحی برداشتن سینه قرار گرفته اید، رعایت موارد زیر را به شما توصیه می‌نماییم:



مراقبت از زخم ناشی از جراحی:

به قرمزی یا درد غیرمعمول در ناحیه جراحی

توجه کنید. همچنین داشتن ترشح چرکی یا خون‌آلود 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 نشانه‌های آن است.

مصرف غذاهای پروتئینی:

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



با صرف یک غذای سبک، عوارض شیمی‌درمانی 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 آسیب‌زننده‌ترین 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، غذا خوردن 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، محدود کردن 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.

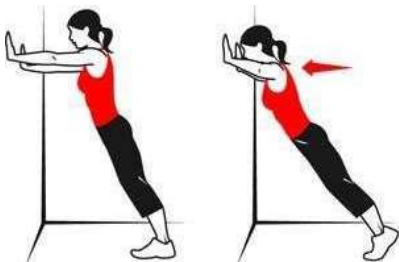
پوشیدن لباس راحت:

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 تحلیل رفتن توده عضلانی در نواحی جراحی‌شده که از عوارض پس از



درمان و جراحی سرطان پستان می باشد دو اقدام مهم برای بازتوانی پس از جراحی سرطان پستان توصیه می شود: ورزش های هوازی حتی از روز پس از جراحی نیز باید آغاز شود، زیرا زنانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، کاهش سریع توده عضلانی و جایگزینی آن با بافت چربی را تجربه می کنند که این موضوع به چاقی منتهی می شود.

انجام ورزش های کششی دومین اقدام ضروری بوده و بعد از جراحی پستان، خانم ها 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 می کنند. همچنین نداشتن فعالیت بعد از جراحی و ماندن در وضعیت های خاص موجب کوتاه شدن عضلات و تاندون ها می شود. ورزش های کششی این اثرات جانبی را به حداقل می رساند و انعطاف پذیری عضلات را دوباره بازمی گرداند. بهترین حرکت های کششی که در هفته اول بعد از جراحی کمک کننده است، دو حرکت ورزشی ساده است که در آن باید دست ها را به دیوار گذاشته و حرکاتی مانند بالا رفتن از دیوار با دست و از روبه رو 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 می دهد و بارداری در شناسایی عود و درمان آن مشکل ایجاد می کند، بهتر است دست کم سه سال پس از پایان درمان اقدام به بارداری شود.

ویزیت و معاینه منظم:



پس از پایان درمان سرطان پستان، صرف نظر 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 توده ای در ناحیه پستان پیدا کردید یا دچار درد مشکوک در ناحیه استخوان ها 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



نماینده: دکتر ناهید نفیسی (فلوشیپ جراحی انکوپلاستیک پستان، عضو
هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و
ارتقا سلامت)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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