[**مراقبت های بعد از جراحی سرطان سینه**](http://dr-sharifi.com/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d8%aa-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d8%b2-%d8%ac%d8%b1%d8%a7%d8%ad%db%8c-%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d8%b3%db%8c%d9%86%d9%87/)

[**مراقبت های بعد از جراحی سینه**](http://dr-sharifi.com/?p=3083&preview=true)

جهت جراحی ماستکتومی از بیهوشی کامل استفاده می شود، بعد از جراحی زمانیکه فرد به هوش می آید، دور سینه آن پانسمان شده است، و توسط یک یا دو لوله که در داخل سینه فرد قرار داده می شود، مایعات خارج می شوند، این لوله ها حتی بعد از مرخص شدن فرد نیز در سینه های آن قرار دارند. در هنگام ترخیص پرستاران نحوه مراقبت از آن ها را آموزش می دهند. شرایط هر فردی بعد از جراحی با یکدیگر متفاوت است، به طور کلی بعد از جراحی ماستکتومی فرد موظف است مراقبت هایی را جهت تسریع در روند بهبودی و جلوگیری از عوارض ناشی از جراحی آن ها را رعایت نماید، این نکته نیز بسیار حائز اهمیت است که فرد همزمان با جراحی سرطان سینه ، عمل بازسازی سینه را انجام داده است یا خیر. در این مقاله، می پردازیم به مراقبت های بعد از جراحی [سرطان سینه](http://dr-sharifi.com/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d8%b3%db%8c%d9%86%d9%87/) تا شما عزیزان با این نکات بیشتر آشنا شوید.

**چه اقداماتی بعد از جراحی سینه لازم است**

* به طور معمول، اکثر بیماران 24 ساعت بعد از جراحی ماستکتومی ترخیص می شوند. اما زمانی که به طور همزمان جراحی بازسازی سینه را انجام داده باشند، مدت بستری بیمار در بیمارستان بیشتر می شود. جهت مراقبت از زخم ها و کنترل درد بعد ازجراحی، تمامی موارد و توصیه های لازم توسط جراح سینه و یا پرستار در اختیار بیمار قرار می گیرد.
* از انجام دادن فعالیت های فیزیکی شدید، به مدت یک هفته بعد از جراحی اجتناب نمایید. و حتما با اجازه پزشک می توانید فعالیت های خود را به تدریج آغاز نمایید
* پرستار و یا پزشک بیمار ورزش هایی را به همراه تصاویر به صورت مکتوب در اختیار بیمار قرار می دهند و توضیحات لازم را نیز به فرد می دهند. بیمار می بایست ورزش ها را جهت جلوگیری از خشکی شانه ها به صورت منظم و طبق دستور پزشک انجام دهد. اگر فرد عمل بازسازی سینه را نیز انجام داده باشد، جهت پیشگیری از کلوئید (تشکیل گوشت اضافه) نیز این ورزش ها بسیار موثر هستند.
* در دوره درمان به دلیل  عدم کنترل وزن به شرایط بیمار و داشتن سرطان سینه، سختگیری خاصی انجام نمی شود. ولی بعد از ترخیص بیمار، باید برای فرد رژیم غذایی خاصی را در نظر گرفت. به طور مثال فرد باید در 5 وعده غذایی استفاده از میوه و سبزیجات، استفاده از غلات کامل، محدودیت مصرف قند های ساده مانند قند، شکر و مربا و رعایت و محدودیت در مصرف گوشت قرمز به خصوص گوشت پر چرب را در نظر بگیرد.
* پوشیدن لباس راحت : در طول درمان و بعد از دوره درمان از لباس های راحت به خصوص لباس نخی استفاده شود.

# دستورات بعد از عمل جراحی پستان

1. گاهی بعد از جراحی یک یا دو بار تهوع اتفاق می‌افتد که امری طبیعی است، نگران نباشید.
2. با بدست آوردن هوشیاری کامل بعد از عمل جراحی پستان، نوشیدن مایعات توصیه می‌شود.
3. تا 48 ساعت بعد از جراحی مواد غذایی مانند سوپ، آب آناناس، آب پرتقال، آب کرفس و **ویتامین ث** مصرف کنید. پس از آن رژیم غذایی معمولی توصیه می‌شود.
4. رژیم غذایی شما شامل مایعات فراوان، غذای کم حجم و سبک که ایجاد نفخ نکند و مواد غذایی حاوی **پروتئین** و ویتامین می‌باشد.
5. بهتر است در روزهای اول، **شیر** نخورید زیرا ایجاد نفخ می‌کند.
6. در صورتی که مشکل گوارشی دارید، پزشکتان را مطلع سازید تا داروهای مورد نیاز را تجویز کند.
7. از خوردن داروهایی که انعقاد خون را مختل می‌کنند مانند **آسپرین** و **وارفارین** پرهیز نموده و فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنید.
8. از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید زیرا هضم آن‌ها مشکل است. مصرف غذاهای چرب، بر تهوع شما می‌افزاید.
9. هنگام سرفه و عطسه کردن، سعی کنید طوری که به عضلات فشار آورده نشود و به آرامی این کار را انجام دهید.
10. پس از عمل جراحی پستان، یک سوتین (پستان بند) مخصوص خواهید داشت که در صورت صلاحدید پزشک به یک کش برای بستن بر روی سینه نیاز خواهد بود. جهت یادگیری نحوه صحیح بستن آن با پزشک و یا دستیار وی در مطب، تماس بگیرید.
11. هفته اول بعد از جراحی، فعالیت کمتری در منزل داشته باشید.
12. در حالت استراحت، قرار دادن بالش بلند به ارتفاع حدود 45-30 درجه بالاتر از سطح افق، توصیه می‌شود.
13. از فردای روز ترخیص از بیمارستان باید به طور روزانه دوش بگیرید و محل بخیه‌های پستان را با محلول شامپو و بتادین شستشو دهید.
14. برای باز نمودن سوتین در هنگام دوش گرفتن، از پزشک معالج خود سؤال فرمایید.
15. **فقط** در حالت خوابیده باید هر 6-4 ساعت سوتین را باز کرده و بعد از 30-20 دقیقه آن را ببندید.
16. برای برخاستن ابتدا **به پهلو شده** و سپس بلند شوید.
17. حتی‌الامکان در ماه‌های اول، از فشار آوردن به قفسه سینه و دست‌ها جلوگیری کنید. از بلند کردن وزنه بیش از یک کیلوگرم خودداری نمایید.
18. از **حرکات کششی** شدید دست‌ها به سمت بالا یا پشت و یا حول دادن آن به سمت جلو خودداری کنید.
19. مراقب باشید که باید فقط به پشت بخوابید تنها در صورت بیداری، می‌توانید کمی به پهلوها جابجا شوید.
20. در دو هفته اول، از **به پهلو خوابیدنِ طولانی مدت** خودداری کنید. بعد از آن دستورات را با صلاحدید پزشک رعایت نمایید.
21. جایگذاری پروتز در زیر ماهیچه قفسه سینه باعث اسپاسم (گرفتگی) و کشیدگی آن خواهد شد که قدری تنفس شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این حالت طبیعی است، نگران نباشید. برای شما داروهای ضد اسپاسم تجویز خواهد شد.
22. لزومی ندارد به طور دائم بخوابید می‌توانید بعد از 24 ساعت، در منزل پیاده‌روی داشته باشید.
23. در صورت عدم اجابت مزاج، با پزشک خود تماس بگیرید.
24. در صورت خونروی شدید (غیر طبیعی) در اثر ضربه و یا حرکت غیر عادی، با پزشک و یا پرستارتان تماس بگیرید.
25. گاهی خونمردگی یا کبودی در اطراف محل عمل، پهلوها و پشت مشاهده می‌شود که پس از چند روز بهبود می‌یابد.
26. هنگام ترخیص حتماً نسخه دارویی خود را بگیرید و یا قبلاً، آن را از منشی در مطب دریافت کنید. این نسخه معمولاً شامل قرص آنتی‌بیوتیک، قرص مسکن، پماد آنتی‌بیوتیک (قابل استفاده بر روی زخم و بخیه‌ها)، سرم شستشو (جهت شستشوی محل زخم)، نرمال سالین یا سدیم کلراید و داروهای دیگری که به صلاحدید پزشک و فقط برای آن بیمار توصیه می‌گردد، می‌باشد.
27. بهتر است برای شروع مصرف داروهای دیگری که قبل از عمل استفاده می‌کردید، با پزشک مشورت کنید.
28. برای مراقبت مناسب از زخم‌ها، مصرف دارو و رعایت کردن دستورات ضروری است.
29. بهتر است در 5 روز اول، فیزیوتراپی تنفسی (تنفس عمیق)، سرفه کردن و خارج کردن خلط را رعایت کنید.
30. بهتر است در روزهای اول، برای استحمام از کسی کمک بگیرید. حمام یک روز در میان در بهبودی زخم‌‌ها بسیار مؤثر است.
31. بهتر است قبل از استحمام، به اندازه کافی مایعات بنوشید.
32. بهتر است در 10-5 روز اول، با نشستن بر روی صندلی حمام کنید.
33. حمام کردن نباید بیش از 15-10 دقیقه طول بکشد. دمای آب باید کمتر از 50-40 درجه سانتیگراد باشد.
34. تمام نواحی زخم را با محلول شامپو بتادین که به میزان برابر مخلوط کرده‌اید، شسته و آبکشی کنید.
35. بعد از شستن سوتین، جهت خشک کردن سریع آن از سشوار استفاده کنید (توجه کنید که این کار را نباید بر روی بدن انجام دهید) و یا از سوتین دیگری استفاده نمایید.
36. محل زخمِ جراحی را با بتادین تمیز و سپس خشک کنید. پماد را بر روی زخم مالیده و سوتین تمیز را بپوشید.
37. با هماهنگی با پزشک معالج می‌توانید به جای استفاده از گاز یک لباس نخی نازک زیر گن بپوشید.
38. بعد از 5 روز، دیگر نیازی به استفاده از بتادین نبوده و فقط محل زخم را با پماد چرب کنید.
39. تا 10 روز اول، پدهای اطراف و وسط پستان را استفاده نمایید و بعد از آن با پزشک مشورت کنید.
40. در صورت داشتن پانسمان چسبی در اطراف پستان، نحوه و زمان استفاده از آن را با پرستار یا دستیار پزشک هماهنگ کنید.
41. سوتین و یا بند پروتز باید نسبت به نوع ورم‌های بیمار، به مدت 2 ماه استفاده شود.
42. بعد از یک هفته می‌توانید ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی را شروع کنید و با نظر پزشک، تمرینات را به تدریج افزایش دهید.
43. بعد از سه ماه و با توجه به وضعیت عمومی بیمار، شنا و بدنسازی توصیه می‌شود.
44. در ماه اول هر هفته یکبار، سپس هر دو هفته یکبار و در ماه سوم هر ماه یکبار به مطب مراجعه کنید. ممکن است در مراجعات شما، تعدادی بخیه کوچک برداشته شود.
45. ناحیه جراحی شده ورم زیادی دارد که بسته به فیزیولوژی بیمار، مدت زمان معینی طول می‌کشد تا به تدریج تورم کم شده و از بین برود.
46. محل جراحی به طور متناوب متورم خواهد شد که این امر گاهی تا 6 ماه یا بیشتر ادامه می‌یابد.
47. پس از مشاوره با کارشناس تغذیه، رژیم غذایی مناسب را شروع کنید.
48. از طریق مشاوره با کارشناس و تحت نظر پزشک خود، انجام ورزش‌های مناسب و حرکاتی که در فرم‌گیری عضلات و شکل‌دهی بهتر آن‌ها مؤثر هستند را شروع کنید.
49. در 2 هفته اول بعد از جراحی هماهنگی و قضاوت شما در حد مطلوبی نخواهد بود بنابراین در این مدت، رانندگی نکنید، با ماشین‌آلات کار نکنید و تصمیمات مهم نگیرید.
50. بدون مشورت با پزشک، هیچ دارویی مصرف نکنید.
51. در صورت اعتیاد به مواد مخدر، حتماً با پزشک مشورت کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.
52. مشروبات الکلی ننوشید. مشروب با داروهای بیهوشی که هنوز در بدن شما وجود دارد، واکنش‌های نامطلوب ایجاد می‌کند.
53. در طول هفته اول، از کسی بخواهید که همراه شما بماند.
54. چنانچه محل جراحی و اطراف آن می‌خارد با دستیاران پزشک مشورت کنید تا راه حل‌های مناسب را در اختیار شما بگذارند.
55. سؤالات خود را از جراح بپرسید. این امر در بهبود بهتر شما، مؤثر خواهد بود.
56. **حوصله** داشته باشید و برای رسیدن به نتیجه نهایی عجله نکنید. تمامی مسائل به مرور حل خواهد شد.
57. آناتومی و فیزیولوژی هر انسانی مخصوص به خود اوست. هیچکس زودتر از شما متوجه وضعیت و شرایطتان نمی‌شود.
58. اتمام دوره بهبودی کامل، مستلزم گذشت زمان می‌باشد.
59. فراموش نکنید که دستورهای بعد از جراحی را رعایت نمایید.
60. جهت پاسخگویی به سؤالات و نگرانی‌های خود می‌توانید با پزشک یا دستیاران وی تماس بگیرید.