

تغذیه در منزل :

بعد از مرخص شدن غذاهای معمولی می توانید بخورید از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید . و غذای سرشار از پروتئین همراه سبزی و میوه توصیه میشود . مایعات زیاد بنوشید .

شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را کمتر مصرف کنید ، زیرا کافئین موجب تولید ادرار بیشتر و خروج مایعات از بدن می شود . با کم شدن آب بدن قدرت پروتئین های دریافتی زیرجلدی بیشتر می شود و تورم را افزایش می دهد .

از افزایش وزن پیشگیری نماید و غذاهای چرب و شور را کمتر مصرف نمایید

در صورت بروز علائم هشدار دهنده زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

عفونت زخم ، قرمزی ، حساس شدن محل، گرمی ، ورم اطراف برش جراحی ، افزایش ترشحات ، گرمی برش جراحی در لمس ، تب ، لرز ، بی اشتهایی و ضعف شدید ، گزگز و سوزش مداوم در محل ، درد یا هرگونه علامت دیگر در محل یا نزدیک بخیه ها

زمان مراجعه بعدی به مطب پزشک معمولاً یک هفته بعد از مرخص شدن خواهد بود .

منابع مورد استفاده :

درسنامه پرستاری داخلی

جراحی برونر و سودارث : گوارش / 2018
- انتشارات بشری

بناها خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پلاستیک ایران



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پلاستیک ایران

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
طالقانی

مراقبت های بعد از جراحی
سینه (ماستکتومی)



تهیه و تنظیم: افسانه
سلمانی (کارشناس پرستاری)

گروه هدف: بیماران

پاییز ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

مراقبت از زخم و پانسمان :

در مورد نحوه تعویض پانسمان به توصیه های پزشک خود عمل نمایید روز بعد از ترخیص استحمام مجاز است . چنانچه لوله های تخلیه کننده ترشحات محل عمل حین ترخیص خارج نشود ، درمورد مراقبت از آنها به شما توضیحات لازم داده خواهد شد. محل قرار گیری ظرف معمولاً باید پایین تر از سطح بدن باشد. اگر در تخت استراحت می‌کنید باید آن را روی زمین قرار دهید . در موقع چرخیدن در تخت مراقب باشید درون کشیده و یا خارج نگردد. کبودی و ورم بعد از عمل غیر معمول نیست و ممکن است مقدار کمی ترشحات از زخم خارج شود آنتی بیوتیک ها و لوسیون ها برای مراقبت از زخم لازم نیستند .

مراقبت از دست و بازوی عمل شده :

➤ نباید دست تان را به حالت آویزان قرار دهید.

➤ زمانی که در تخت هستید بازوی سمت عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید.

➤ فعالیت‌های روزمره را در حد تحمل انجام دهید. از انجام فعالیت‌های سنگین و برداشتن جسم سنگین تا دو هفته خودداری کنید.

➤ از دست عمل شده به هیچ عنوان مجاز به گرفتن خون تزریق وریدی و اکسیژناسیون و کنترل فشار خون نمی باشید.

➤ در سمت عمل شده لباس تنگ نپوشید و کیف روی شانه نیندازید.

فعالیت‌ها و ورزش در منزل:

بعد از مرخص شدن نیازی به پوشیدن جوراب های ضد لخته شدن نخواهد بود مگر اینکه پزشک به شما بگوید تا چند روز بپوشید در خانه باید قدم زدن و آرام راه رفتن ادامه داشته باشد. در طول بستری و مرخص شدن باز و بسته کردن کف دست ها به طور متناوب انجام شود.

بنشینید یا بایستید . در حالی که گردن شما را صاف نگه داشته‌اید شانه ها را شل کنید، آرنج ها را کمی خم کنید . ستون مهره‌ها را تا حد امکان صاف نگه دارید حرکات چرخش به جلو را در هر دو شانه انجام دهید . این تمرین را ۴ بار تکرار کنید . پس از اندکی استراحت همین حرکت را با چرخش شانه به سمت عقب تکرار کنید . چندین بار در طول روز این ورزش را انجام دهید . به یاد داشته باشید که در طول ورزش ، نفس عمیق بکشید. تا جایی که ممکن است صاف بایستید یا بنشینید، شانه ها عقب باشد و گردن را صاف نگه دارید . گردن و شانه ها را شل کنید . دو سر چوب یا میله را با دو دست بگیرید . بازوها را صاف نگه داشته و شانه ها را عقب دهید . بدون اینکه آرنج خم شوند ، میله را به آرامی و نرمی بالا ، چند ثانیه میله را نگه دارید ، نفس بکشید و سپس آن را به آرامی پایین ببرید و بازدم انجام دهید . به جای میله می توانید از کاغذ لوله شده یا چوب نیز استفاده کنید.