



تولید

ماستکتومی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰، داخلی
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0310

فعالیت بعد از ماستکتومی چگونه باشد؟

- ❖ پس از هر فعالیتی، استراحت کرده و دستان خود را بالا نگه دارید.
- ❖ تا ۶ ماه از انجام فعالیت های تکراری مانند جاروبرقی یا نوشتن خودداری کنید.
- ❖ به مدت ۴ تا ۶ هفته از برداشتن وسایل سنگین خودداری کنید.
- ❖ بعد از ۳ تا ۶ هفته پس از ماستکتومی می توانید به انجام فعالیت های روزانه خود بپردازید.
- ❖ خون گیری و کنترل فشار از دست سمتی که ماستکتومی انجام داده اید بهتر است انجام نشود. لذا در صورت مراجعه به مراکز درمانی این مورد را به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ از انداختن کیف دستی بر روی شانه ای که ماستکتومی در آن سمت انجام داده اید اجتناب کنید.
- ❖ از انجام هرگونه فعالیت ورزشی مانند ایروبیک و دویدن تا بهبودی کامل خودداری شود.
- ❖ پیاده روی انجام دهید و هرروز نسبت به روز قبل، زمان و مسافت بیشتری پیاده روی کنید. پیاده روی جریان گردش خون را افزایش می دهد و باعث جلوگیری از عفونت ریه و یبوست می شود.

در صورت بروز علایمی مانند: تورم شدید دست، درد شدید، تب بالای ۳۸ درجه، ترشحات چرکی از محل برش جراحی حتما به پزشک مراجعه کنید.

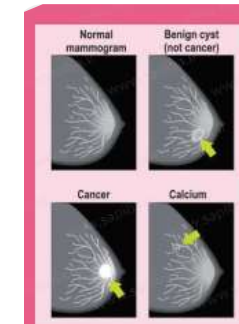
چگونه پانسمان خود را تعویض کنم؟

از پزشک در مورد نحوه و زمان تعویض پانسمان ها بپرسید. معمولا بعد از ۴۸ ساعت نیاز به تعویض پانسمان نیست.

تعویض پانسمان باید به روش استریل و توسط فرد آموزش دیده انجام شود. از سوتین مخصوص برای نگه داری پانسمان پس از ماستکتومی استفاده می شود.

چه زمانی بخیه ها را بکشم؟

برای بستن محل برش ها از بخیه استفاده می کنند بخیه ها به دو نوع جذبی یا غیرقابل جذب هستند. اگر محل برش ها با بخیه ها جذبی بسته شده باشد به مرور زمان در بدن جذب می شود اما در صورت استفاده از بخیه های غیر جذبی، حدود ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل ماستکتومی بخیه ها کشیده می شوند.



آکادمی پزشکان خانواده آمریکا، توصیه می کند که تمام زنان با سن ۵۰ سال و بیشتر باید هر ۲ سال تحت ماموگرافی قرار گیرند. البته اگر در معرض خطر بالاتری برای ابتلا قرار داشته باشید، ممکن است پزشک شما تصمیم بگیرد تا ماموگرافی را با تناوب بیشتر و یا در سن کمتر انجام دهید.

سرطان پستان چیست؟

سرطان پستان نوعی بدخیمی است که از بافت پستان منشأ می‌گیرد و معمولاً به صورت یک تومور تظاهر می‌یابد. سه نوع تومور پستانی وجود دارد.

۱. **خوش خیم:** اکثر تومورهای پستانی از این نوع هستند.

۲. **در جا:** این نوع تومورها بدخیم هستند اما این بدخیمی محدود به مجاری و لوبول‌های پستانی است. این نوع تومور پستانی تقریباً در همه‌ی موارد قابلیت درمان قطعی دارد.

۳. **مهاجم:** این نوع تومور شدیدترین نوع سرطان پستان است و زمانی ایجاد می‌شود که تومور بدخیم به نواحی دیگر بدن دست‌اندازی کند.

ماستکتومی چیست؟

اگر سرطان در تمام بافت پستان پخش شده باشد باید تمام پستان برداشته شود. به این روش ماستکتومی گفته می‌شود. اگر علاوه بر بافت پستانی غدد لنفاوی اطراف (معمولاً زیر بغل) نیز درگیر شده باشد باید تمام یا بخشی از غدد لنفاوی نیز برداشته شود. به این روش ماستکتومی رادیکال (تهاجمی) تعدیل شده گفته می‌شود.



مراقبت‌های بعد از جراحی ماستکتومی

چه داروهایی را مصرف کنم؟

احتمالاً شما در روزهای ابتدایی درد داشته باشید که نیاز است مسکن‌های تجویز شده را در زمان مشخص و مقدار تعیین شده، مصرف کنید. گاهی داروهای آنتی‌بیوتیک برای عدم عفونت محل برش‌ها تجویز می‌شود که بایستی دوره درمان آن‌ها را تکمیل کنید. در صورت داشتن یبوست از داروهای ملین استفاده شود. از خوردن داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین خودداری شود و برای مصرف مجدد این نوع داروها حتماً با پزشک خود مشورت کنید. بهتر است داروهای مسکن را بعد از وعده‌های غذایی مصرف کنید. در صورت داشتن حساسیت دارویی، حتماً به پزشک اطلاع دهید.

استفاده از کمپرس سرد چه فوایدی دارد؟

برای کاهش تورم و درد در روزهای اول از کمپرس یخ استفاده کنید.

چه رژیم غذایی داشته باشیم؟

در صورتی که مشکل بیماری زمینه‌ای دیگری ندارید، می‌توانید غذاهای معمولی روزانه‌تان را میل کنید.

پس از بیهوشی، می‌توانید از مایعات استفاده کنید. روزانه هشت تا ۱۰ لیوان آب و نوشیدنی‌های بدون کافئین، میوه‌ها و سبزیجات فراوان و همچنین غذاهای کم‌چرب توصیه می‌شود. از مواد غذایی فیبردار برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید. استعمال دخانیات و مصرف الکل قبل و بعد از جراحی اکیداً ممنوع می‌باشد؛ زیرا باعث افزایش تورم و کبودی می‌شود.

چگونه بعد از ماستکتومی استحمام کنم؟

معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از جراحی می‌توانید استحمام کنید مگر این‌که پزشک توصیه دیگری داشته باشد.

آیا بعد از انجام ماستکتومی می‌توانم رانندگی کنم؟

شما تا زمانی که نتوانید دستتان را به‌طور کامل تکان دهید و در شرایط اضطراری بتوانید عکس‌العمل سریع نشان دهید، رانندگی برای‌تان ممنوع می‌باشد.