



3



4



5



6

با آرزوی سلامتی

\* به دلیل اینکه اعصاب پوست بعد از جراحی پستان قطع می‌شود، ممکن است حس‌هایی مانند احساس کشیدگی و سوزش در دیواره قفسه سینه، زیر بغل و قسمت داخلی بازو را تجربه کنید که معمولاً به مدت چند ماه تا یکسال باقی‌می‌ماند و سپس کاهش می‌یابد.

\* توصیه می‌شود ورزشهای دست و بازو را انجام دهید و از دوش آب گرم یا مسکن‌های تجویز شده استفاده کنید.

\* به مدت ۲ سال بعد از عمل، هر ۳ ماه یک بار به پزشک مراجعه نمایید.

\* سپس هر ۶ ماه به مدت ۵ سال و بعد سالانه به پزشک مراجعه کنید.

### ورزش های بعد از عمل جراحی:

\* در فاصله نزدیک رو به بالا بردن دست‌ها روی دیوار بایستید و دست را به اندازه شانه به روی دیوار قرار دهید، سپس به تدریج آن‌ها را به سمت بالا بکشید و به آرامی دست‌ها را به وضعیت قبل برگردانید.

\* **تاب دادن بازو:** با حرکت دایره وار بازو را بچرخانید و حرکت چرخشی را تا زمانی که فشار به دستتان وارد کند ادامه دهید.

\* دست خود را باز و بسته کنید.



1



2

## ماستکتومی (جراحی پستان)

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-038-32264825

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-16

## نکات خود مراقبتی بعد از عمل جراحی:

- \* بعد از برطرف شدن حالت تهوع و تحمل غذا با هماهنگی پزشک و پرستار از تخت خارج شده و پیاده روی شروع شود.
- \* روی دست عمل شده خوابید.
- \* جهت کاهش ادم یا ورم هر ۴۵ دقیقه اندام مبتلا را سه بار در روز روی بالش قرار دهید.
- \* از آویختن دست عمل شده خودداری کنید.
- \* از روز دوم بعد از عمل، ورزش های دست، شانه، بازو و ورزش های تنفسی را شروع کنید.
- \* ورزش های بعد از ماستکتومی را ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. (معمولا ۴ تا ۶ هفته)
- \* مراقبت از دست و بازو بعد از خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل انجام شود.
- \* از بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از ۲ تا ۴ کیلوگرم پرهیزید.
- \* از گرفتن فشارخون، تزریق و گرفتن خون از دست سمت عمل شده اجتناب کنید.
- \* از توری و حشره کش ها برای جلوگیری از نیش زدگی استفاده کنید.
- \* از قیچی کردن کناره های گوشتی اطراف ناخن پرهیزید و در طی مانیکور ناخن نیز احتیاط کنید.
- \* جهت تراشیدن فقط از تیغ الکتریکی ( دستگاه ریش تراش برقی) استفاده کنید.

ماستکتومی به عمل جراحی برداشتن تمامی بافت پستان از یک پستان (یا هر دو) گفته می شود، که برای درمان یا پیشگیری از توده پستان صورت می گیرد.

معمولا افرادی که در مراحل اولیه توده پستان قرار دارند، تحت عمل جراحی ماستکتومی قرار می گیرند. توده پستان شایعترین نوع سرطان در زنان است.

## توده پستان چگونه تشخیص داده می شود؟

- ⇐ معاینه فیزیکی سینه
- ⇐ ماموگرافی روشی برای بررسی پستان با میزان پایین اشعه ایکس می باشد و یکی از موثرترین راه های تشخیص توده پستان است،
- ⇐ سونوگرافی پستان
- ⇐ عکس از قفسه سینه
- ⇐ نمونه برداری از بافت

## روش های درمان توده پستان کدامند؟

روش درمان به مرحله بیماری به سن فرد، وضعیت یائسگی و مرحله پیشرفت بیماری بستگی دارد.

## درمان شامل موارد زیر است:

- دارودرمانی
- شیمی درمانی
- رادیوتراپی
- جراحی: در جراحی ممکن است بافت پستان، گره های لنفاوی زیر بغل یا عضلات بسته به وسعت بیماری برداشته شود.

- \* در صورت پارگی یا صدمه پوست، ناحیه با آب و صابون شسته شود و در صورت صلاحدید پزشک از پماد آنتی باکتریال استفاده کنید.
- \* مواد غذایی پرکالری و پر پروتئین مثل: گوشت، حبوبات و تخم مرغ بیشتر استفاده کنید.
- \* برای تأمین نیازهای انرژی، ترمیم زخم و افزایش مقاومت بدن و بهبود اشتها، غذای خود را با حجم کم و در وعده های متعدد مصرف کنید.

## توصیه های پس از ترخیص:

- \* از بلند کردن اجسام سنگین پرهیزید.
- \* بانسمان محل عمل را به طور کامل استریل (طبق دستور پزشک) یک بار در روز تعویض کنید و جهت کشیدن بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل مراجعه کنید.
- \* در صورت ترخیص شدن با اتصالات مثل درن، مراقبت و شستشوی اطراف درن را به روش استریل انجام دهید. دقت کنید راه درن باز باشد و درن پایین تر از سطح بدن قرار گیرد.
- \* در صورت بروز قرمزی، بوی نامطبوع، خروج ترشحات چرکی و تب بالای ۳۸ درجه به پزشک مراجعه کنید.
- \* در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک، داروهای تجویز شده را به موقع و کامل مصرف کنید.
- \* از آفتاب سوختگی پرهیز کنید. لباسهای محافظ بپوشید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.