

## مراقبت پرستاری پس از ماستکتومی

سرطان سینه یکی از شایعترین سرطان ها در میان زنان می باشد که از هر ۳ نفر زن یک نفر از آن ها مبتلا می شود و مهمترین عامل مرگ و میر در بین زنان می باشد . اگر این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود ، قابل درمان است .

### علائم و نشانه ها:

اولین علامت سرطان سینه ، وجود یک توده در سینه است این توده غالباً قسمت فوقانی خارجی سینه مشاهده و لمس می شود . معمولاً بدون درد است و ممکن است رشد آهسته یا سریعی داشته باشد . سایر علائم سرطان عبارتند:

۱. تغییر رنگ سینه
۲. ظاهر دانه دانه
۳. پوست مثل پرتقال • تغییر در اندازه و شکل سینه و وجود ترشح از نوک سینه
۴. چروکیدگی پوست سینه
۵. تورفتگی و وارونه شدن سینه
۶. بزرگ شدن غدد زیر بغل

هر گونه علامتی در سینه که بیش از چند روز به طول انجامید نیازمند بررسی و ارزیابی از سوی اعضای تیم سلامت می باشد.

### توصیه های پس از عمل جراحی

#### مراقبت از درن همواگ :

معمولاً پس از عمل جراحی ، جهت خروج ترشحات محل عمل و جلوگیری از تجمع ترشحات و با هدف کمک به بهبودی زخم جراحی ، اقدام به گذاردن درن در محل عمل جراحی می کنند. برخی از درن ها به کیسه تخلیه ترشحات وصل می شوند که یکی از آنها همواگ نام دارد. اینگونه درن ها اغلب اوقات قبل از مرخص شدن بیمار از بیمارستان کشیده می شود اما گاهی اوقات به دلایلی از جمله ترشحات خونی زیاد ، بیمار با درن مرخص می شود و پزشک معالج در ویزیت های بعدی (معمولاً درن زیر بغل ۷ روز بعد از جراحی خارج می شود) در مطب و کلینیک بیمارستان ، اقدام به خارج نمودن آن می کنند. تخلیه کننده ترشحات وسایلی هستند که به درن ها وصل شده و بصورت مکنده و مدام با فشار کم عمل می کنند.

#### در طول استراحت در منزل به نکات زیر توجه فرمایید:

- محل قرارگیری ظرف همواگ معمولاً باید پایین تر از سطح بدن باشد. اگر در تخت استراحت می کنید، باید همواگ را روی زمین قرار دهید، مگر آنکه پزشک دستور دیگری داده باشد. در موقع چرخیدن در تخت مراقب باشید درن کشیده و یا خارج نگردد .
- با درن همواگ می توانید راه رفته و به دستشویی بروید، اما مراقب باشید که کشیده یا خارج نشود .
- در هنگام راه رفتن آن را پایین تر از بدن قرار دهید.
- چنانچه همواگ درست کار کند ، باید به خوبی ترشحات را به درون خود بکشد و به میزان قبلی اضافه شود. مگر به دلایلی از قبیل: عدم وجود خلا در همواگ، پیچ خوردگی لوله ، انسداد مسیر لوله، قطع ترشحات محل جراحی

#### دستورالعمل مراقبت از دست و بازوی عمل شده :

- نباید از حمام سونا استفاده کنید.
- نباید دستتان را به حالت آویزان قرار دهید.
- زمانی که در تخت هستید، بازوی عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید.
- در هنگام پایین آمدن از تخت فرد کمک کننده باید سمت سالم شما بایستد.
- برای جلوگیری از خشکی پوست از لوسیون (نرم کننده پوستی) استفاده کنید.
- از کرم ضدآفتاب جهت پوست دست عمل شده استفاده کنید و از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آفتاب خودداری کنید
- از ریش تراش برقی جهت شیو موهای زیر بغل استفاده نکنید.
- در پشه بند خوابید تا از گزند حشرات در امان باشید.
- از دست عمل شده به هیچ وجه مجاز به گرفتن نمونه خون ، فشار خون و یا تزریق وریدی نمی باشید.
- اگر پوست دست ناحیه دچار بریدگی شد ، ناحیه را آب و صابون بشویید و با بتادین ضدعفونی کنید و سپس بانداز نمایید.

- نباید لباس زیر شما تنگ باشد.
- نباید کیف سنگین را روی شانه عمل شده آویزان کنید.
- نباید در دست مبتلا از زیورالات تنگ استفاده کنید.
- باید حرکات ماساژی که درمانگر به شما آموزش داده را به آرامی انجام دهید.
- نباید از صابون معطر استفاده کنید.
- باید پس از استحمام بازوی خود را به دقت خشک کنید و اطمینان حاصل کنید لای چین های پوستی به خوبی خشک شده است.
- پوست خود را از لحاظ وجود ترك یا علامت عفونت کنترل کنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن ها مراقبت هرگونه صدمه پوستی باشید.
- نباید گوشه ناخن ها را بگیرید.
- نباید از ناخن مصنوعی استفاده کنید.
- از انجام مانیکور در دست مبتلا خودداری کنید.
- در صورتی که برای شما آستین کشی تجویز شده است، باید در طول روز آستین کشی مناسب بپوشید و اگر خاصیت کشی آن از بین رفت با صلاحدید پزشک، آستین جدید تهیه نمایید.
- عضو را از نظر اندازه مرتباً بررسی کنید. باید وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید.

### رژیم غذایی:

۱. رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که باعث پیشگیری از ادم لنفاوی شود، اما تغذیه صحیح سلامتی بهتر را در پی خواهد داشت.
۲. اگر دچار بیماری قلبی و یا دیابت هستید، رژیم غذایی خود را ادامه دهید.
۳. کم کردن وزن در کنترل لنف ادم شما بسیار موثر است.
۴. غذای سرشار از پروتئین، کم نمک همراه با میوه و سبزی استفاده کنید.
۵. شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را کمتر مصرف کنید.

### برای پیشگیری از ورم لنفی چه اقداماتی مفید است؟

۱. ورزش های مخصوص مربوط به بعد از جراحی
۲. استفاده از پوشش های کشی مخصوص
۳. به جریان درآوردن لنف با استفاده از ماساژ
۴. بانداز
۵. استفاده از دستگاه پمپ فشار تحت نظر پزشک

### مراقبت هنگام مسافرت:

- هنگام مسافرت نیز آستین کشی بپوشید.
- هنگام مسافرت در داخل ماشین یا ... بازوی خود را روی بالش قرار دهید.
- هنگام پرواز، مایعات زیادی بنوشید و از نوشیدن نوشابه های الکلی خودداری کنید.
- مرطوب کننده ها، پماد آنتی بیوتیک و باندهایی با خاصیت کشی را همراه خود داشته باشید.
- در طول مسافرت، کیف و چمدان سنگین را با بازوی مبتلا بلند نکنید.

### زمان مراجعه به پزشک:

- ۲-۳ روز پس از ترخیص به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورت قرمزی و تورم در ناحیه عمل به پزشک مراجعه کنید.