

مراقبت های پس از جراحی پستان

پس از جراحی پستان توصیه می شود:

۱. به مدت ۴ تا ۶ هفته ، در منزل استراحت داشته باشید. البته فعالیت های فردی از روز پس از عمل، قابل اجرا خواهند بود.
۲. ورزش های عادی و سبک چون پیاده روی منعی ندارند، اما ورزش های سنگین تا دو ماه توصیه نمی شود
۳. به هیچ وجه جسم سنگین با دستی که پستان سمت آن جراحی شده است، بلند نکنید و ورزش های سنگین از این سمت ممنوع است.
۴. دقت کنید که نباید به سمت جراحی شده بخوابید، زیرا باعث ورم و لنف ادم خواهد شد.
۵. توصیه می شود، نرمش های شانه و دست (مربوط به سمت جراحی شده)، از یک روز پس از عمل جراحی، انجام شوند تا از خشک شدن مفصل شانه (شانه یخ زده) جلوگیری شود. در صورت عدم انجام این نرمش ها، ریسک خشک شدن مفصل شانه وجود دارد.
۶. دست و بازوی سمت جراحی شده از هرگونه ضربه، بریدگی، سوختگی، نیش حشرات باید به دور باشد
۷. وقتی رادیوتراپی (پرتودرمانی) برای پستان انجام می شود، خطر تورم در دست و بازو، به طور قابل توجهی افزایش می یابد.
- ۸.

ورزش های مناسب بعد از جراحی

- * ورزش را در ۲۴ ساعت پس از جراحی و پس از خارج شدن لوله های تخلیه، با حرکات محدود شروع کنید. نکته ی مهم: در حین ورزش، تنفس های عمیق شکمی بکشید؛ به این صورت که یک نفس عمیق از دهان و بینی کشیده به طوریکه شکم به جلو بیاید یا به اصطلاح پر شود و سپس با دهان غنچه شده هوا را از دهان خارج کنید تا شکم به داخل برود.
- * بالا بردن دست ها روی دیوار: روبروی دیوار ایستاده، پاها به اندازه عرض شانه باز کرده و در حالی که آرنج را کمی خم کرده اید با خم کردن انگشت ها، به تدریج دست ها را از دیوار بالا برده تا جایی که بازوها کاملاً صاف شوند. سپس همین تمرین را بالعکس انجام دهید.
- * ورزش فشار دادن توپ: یک توپ پیلاتس را در کف دست بگیرید، دست و انگشتان خود را به توپ فشار داده و رها کنید.
- * تمرین شانه زدن: صاف نشسته، آرنج خود را روی میز قرار دهید و یک طرف موهای خود را از جلو و عقب شانه کنید، سپس سعی کنید کل موهای خود را شانه کنید.
- * تمرینات باز و بسته کردن بازو در کنار شانه، پس از برداشتن لوله های تخلیه آغاز می شود. بازو نباید به طور مداوم به بدن بچسبد.
- * در حالت ایستاده یک شانه خود را بالا ببرید و سپس شانه بعدی را بالا ببرید.
- * کف هر دو دست را مقابل قفسه سینه به هم فشار دهید در موقعیتی که بازوها هم سطح سینه ها قرار بگیرند و سپس رها کنید.

- * هر دو مفصل شانه را با حرکت دورانی حرکت دهید. این حرکت باید هم به سمت جلو و هم به عقب انجام شود.

- * رو صندلی نشسته و دست ها را پشت سر چفت کنید و تنه ی خود را به سمت بالا بکشید.
- * در حالت ایستاده دستهای خود را به پشت کمر قلاب کرده و شانه ها را به عقب بکشید
- * دست ها را تا سطح شانه صاف بالا آورده و حرکات دایره ای کوچک انجام دهید.
- * روی صندلی نشسته و دستها را صاف مانند بال زدن به بالا و پایین تکان دهید.
- * یک میله ی سبک را با هر دو دست بگیرید. دست ها باید به اندازه عرض شانه ها با همدیگر فاصله داشته باشند. بازوها را صاف نگاه دارید سپس میله را بالا بیاورید و پشت سر خود ببرید تا جایی که آرنج ها خم شوند. این حرکت را به صورت برعکس نیز انجام دهید
- * در حین ورزش در صورت داشتن درد، کمی استراحت کنید.
- * حداقل دو بار در روز نرمش ها را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.

مراقبت از دست و بازو پس از برداشتن گره های لنفاوی زیر بغل

- ⇒ در بازوی سمت جراحی شده فشار خون خود را چک نکنید.
- ⇒ بهتر است تزریق و خونگیری از دست سمت جراحی شده انجام نشود.
- ⇒ هنگام شستن ظرف ها، حتما از دستکش استفاده کنید.
- ⇒ برای پاک کردن و خورد کردن سبزی، مرغ و ماهی از دستکش استفاده کنید. بخصوص مراقب باشید تا تیغ ماهی به داخل دست نرود.
- ⇒ از استفاده از انگشتر، دستبند و ساعت مچی که دست را تحت فشار قرار می دهد، خودداری کنید.

دانستنی ها پس از جراحی سرطان پستان



- ⇒ مراقب باشید در هنگام پخت و پز دچار سوختگی نشوید.
- ⇒ از دستکش فر و دستگیره برای برداشتن اجسام داغ استفاده کنید.
- ⇒ در مسافرت برای جلوگیری از گزش حشرات، از کرم یا اسپری دفع حشرات استفاده کنید و لباس آستین بلند بپوشید.
- ⇒ از کرم ضد آفتاب استفاده کنید تا دچار آفتاب سوختگی نشوید.
- ⇒ هنگام باغبانی از دستکش استفاده کنید، نزدیک گیاهان خاردار کار نکنید.
- ⇒ هنگام کوتاه کردن ناخن مراقب باشید که پوست را نبرید.
- ⇒ ناخن ها باید حداقل یک میلی متر بلندتر باشد و به اصطلاح از ته، ناخن خود را کوتاه نکنید.
- ⇒ از ریش تراش برقی برای از بین بردن موهای زیر بغل و دست خود استفاده کنید. (از تیغ استفاده نکنید).
- ⇒ از سوتین فنردار استفاده نکنید.
- ⇒ از حرکات شدید و تکراری مانند هل دادن، کشیدن، بلند کردن یا بازوی آسیب دیده (مثل پاک کردن پنجره، جارو برقی کشیدن خانه) و از انجام ورزش هایی مثل دمبل زدن، خودداری کنید.
- ⇒ مراقب باشید هنگام خواب، روی سمت جراحی شده دراز نکشید.
- ⇒ اگر جراحی در بازو یا دست مورد عمل شما ایجاد شد، زخم را تمیز کرده و آن را از نظر قرمزی، درد و التهاب بررسی کرده و به پزشک خود اطلاع دهید.
- ⇒ هنگام بازی با حیوانات خانگی مانند گربه و سگ از بازوی عمل شده خود محافظت کنید.
- ⇒ در مکانهای خلوت شنا کنید تا دست تان دچار ضربه نشود.
- ⇒ رفتن به سونا ممنوع است.
- ⇒ هنگامی که احساس تورم، قرمزی یا تغییر دما در بازو داشتید به پزشک خود مراجعه کنید.
- ⇒ برای جلوگیری از ادم، دست نباید آویزان باشد. در حالت نشسته و خواب دست باید بالا و در سطح قلب قرار بگیرد و در حالت ایستاده، برای جلوگیری از ادم، دست را از آرنج خم کنید.
- ⇒ کیف سنگین روی دوش نگذارید.
- ⇒ برای پیشگیری از ادم لنفاوی در مسافرت، از آستینهای مخصوص واریس (اندازه گیری سایز آستین توسط متخصص انجام می شود) استفاده کنید.
- ⇒ در صورتیکه دچار ادم لنفاوی شدید، قطعاً باید تحت درمان لنف تراپی قرار بگیرید (در مراکز لنف تراپی) تا با انجام ماساژ و بانداژهای مخصوص و تجویز آستین های مخصوص متناسب با حجم دست شما، ادم لنفاوی را کم و یا از بروز آن پیشگیری شود.
- ⇒ از رژیم غذایی متعادل و کافی استفاده کنید.
- ⇒ وزن مناسب خود را با یک رژیم غذایی سرشار از فیبر و کم نمک حفظ کنید. چاقی بر روی ورم تأثیر منفی دارد.
- ⇒ همچنین از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.