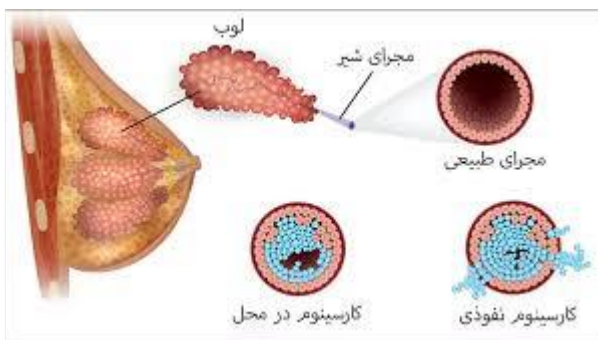


## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



واحد آموزش سلامت  
بیمارستان امام خمینی (ره) اردبیل

### مراقبت‌های بعد از جراحی سینه



کمیته آموزش و پژوهش بیمارستان امام خمینی (ره)

### اردبیل

کد سند: EM-EP-۶۶

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۳

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۲

تاریخ ابلاغ: زمستان ۱۴۰۲

- ۸- دستکش بلند بپوشید.
- ۹- اجاق گاز را با این دست لمس نکنید.
- ۱۰- از کرم‌های ضد آفتاب با عیار حفاظتی بیش از ۱۵ درصد برای مواجهه با آفتاب استفاده کنید.
- ۱۱- از نیش حشرات دوری کنید.
- ۱۲- در حین خیاطی از انگشتانه استفاده کنید.
- ۱۳- از بریدگی و سوزن خوردگی و خراشیدگی روی دست عمل شده دوری کنید. اگر صدمه یا زخمی روی پوست ایجاد شده ناحیه را با آب و صابون بشوید و یک پماد ضد باکتری استفاده کنید.
- ۱۴- طبق نظر پزشک از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید.
- ۱۵- از سینه بند (سوتین) گشاد استفاده کنید که بندهای آن روی شانه فرورفتگی ایجاد نکند.
- ۱۶- رژیم غذایی حاوی سبزی و میوه تازه فراموش نشود.

### در صورتیکه دچار مشکلات زیر شدید سریعاً به پزشکتان

#### اطلاع دهید:

- تب بالای ۳۷٫۸ درجه ی سانتی گراد
- قرمزی سطح برش جراحی
- داشتن ترشحات غیر معمول از محل برش جراحی
- داشتن دردی که شدید می شود
- احساس تجمع مایع زیر پوست

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



- ۴- داشتن حس‌هایی مثل درد، کورختی و سوزن سوزن شدن در ناحیه عمل طبیعی است و معمولاً در طی یکسال ناپدید می‌شود.
- ۵- بلافاصله بعد از عمل باید بازوی ناحیه عمل شده روی بالش قرار گیرد. یک حالت نیمه نشسته را باید به خود بگیرد.
- ۶- روز دوم بعد از عمل پزشک شما پانسمان را عوض می‌کند و با پانسمان به منزل می‌رود.
- ۷- اگر شما با لوله مرخص شدید باید مواظب باشید که لوله‌ها دچار پیچ خوردگی نشوند و باید میزان ترشحات آن در ۲۴ ساعت ۲۰ تا ۴۰ سی‌سی باشد. اگر ترشحات بیشتر از این مقدار باشد به پزشک مراجعه کنید.

### مراقبت از دست و بازو بعد از خارج کردن غده لنفاوی زیر بغل:

- ۱- از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست مبتلا اجتناب کنید.
- ۲- برای باغبانی از دستکش استفاده کنید.
- ۳- از قیچی کردن کناره‌های گوشته اطراف ناخن اجتناب کنید.
- ۴- برای تراشیدن موهای زیر بغل از تیغ استفاده نکنید و بهتر است از ماشین صورت تراشی و یا از کرم‌ها و پودرهای موبر استفاده کنید.
- ۵- از بلند کردن اشیاء خیلی سنگین خودداری کنید (به مدت ۴ تا ۶ هفته)
- ۶- از پوشیدن ساعت، جواهرات در دست مبتلا خودداری کنید و چنانچه ساعت در دست مبتلا می‌بندید باید شل باشد.
- ۷- از سوختن و حرارت دیدن دست در حین آشپزی جلوگیری کنید.

## بیماری‌های سینه (پستان)

یکی از شایع‌ترین مشکلات شایع در خانم‌ها بیماری‌های مرتبط با پستان است که نیاز به عمل جراحی پیدا می‌کنند و در برخی موارد به برداشتن قسمتی از سینه یا تمام آن منجر می‌شود. عوامل متعددی در ایجاد این بیماری‌ها دخالت دارد که به چند نمونه اشاره می‌شود:

- سن بالای ۵۰ سال
- سابقه بیماری‌های خوش‌خیم یا بدخیم سینه
- شروع قاعدگی در سنین پایین (قبل از ۱۲ سالگی)
- عدم حاملگی و یا اولین حاملگی در سنین بالا
- قرار گرفتن در معرض اشعه در سنین بلوغ تا ۳۰ سالگی
- مصرف کردن قرص‌های ضد بارداری به مدت طولانی
- عدم شیردهی
- مصرف الکل
- خانم‌های چاق
- مصرف زیاد غذاهای سرخ‌کردنی
- یائسگی دیررس (بعد از سن ۵۵ سالگی)
- سابقه بیماری‌های خوش‌خیم سینه
- هورمون درمانی
- جهش یا تغییرات ژنتیکی

### علائم و هشدارها

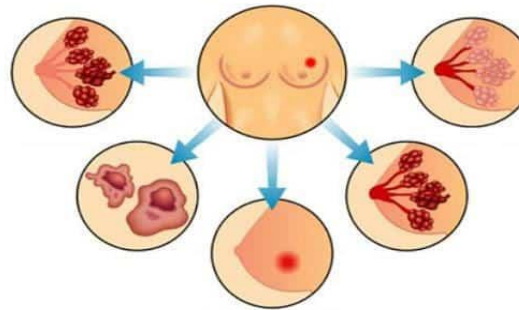
ضایعات خطرناک پستان در ابتدا بدون درد است ولی ممکن است نوک سینه فرو رفته و پوست آن مثل پوست پرتقالی شده و کشیده شود. ممکن است ترشحات از نوک پستان خارج شود که در ابتدا چرکی نیست. همچنین نوک

پستان حساس و دردناک است و در ادامه حالتی توده مانند در پستان حس می‌شود.

در مراحل پایانی درد شروع شده و فرد متوجه بیماری می‌شود.

اگر ضایعات خوش‌خیم باشد در لمس دارای دیواره‌ی منظم و متحرک هستند ولی ضایعات بدخیم لبه‌های نامنظم دارند و به سختی حس می‌شوند.

انواع سرطان سینه



### تشخیص:

- ۱- ابتدا ممکن است خود فرد متوجه توده‌ای در پستان شود.
- ۲- ماموگرافی
- ۳- سونوگرافی
- ۴- نمونه برداری

### مراقبت‌های پس از عمل:

اگر عمل سینه را روی شما انجام داده‌اند به موارد زیر پس از عمل توجه کرده و آنها را رعایت کنید:  
- وقتی از اتاق عمل بیرون آمدید و هوشیاری کامل را بدست آوردید سعی کنید نفس‌های عمیق کشیده و با سرفه کردن مؤثر به خارج کردن گازهای بیهوشی از ریه خود کمک کنید.

- بعد از عمل ممکن است ۱ تا ۲ لوله به شما آویزان باشد که این لوله‌ها به خارج کردن ترشحات از ناحیه عمل کمک می‌کنند و ممکن است ۵ تا ۱۰ روز در بدن شما بماند.

- ۲۴ ساعت قبل از مراجعه به درمانگاه ترشحات جمع شده در کیسه‌های متصل به لوله‌ها را تخلیه نکنید.

- یک پانسمان محکم روی ناحیه عمل شده دارید.  
- روز عمل شما در تخت هستید و نباید از تخت پایین بیایید.

- روز بعد از عمل شما باید از تخت پایین بیایید و راه بروید در ابتدا برای راه رفتن باید لبه تخت بنشینید، اگر سرگیجه و ضعف نداشتید شروع به راه رفتن کنید.

- در ابتدای راه رفتن باید حتماً یک همراه داشته باشید.  
- روز بعد از عمل باید شروع به غذا خوردن کنید. در ابتدا آب یا چای کم رنگ مصرف کنید و در صورت نداشتن حالت تهوع و استفراغ، فرنی یا شیر را می‌توانید مصرف کنید.

- روز بعد از عمل شروع به انجام ورزش‌هایی که به شما آموزش داده شده بنمایید تا به بهبود سریع شما کمک کند.

