



توده پستان

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم میگردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها استفاده شود.
- ❖ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتها بی روبرو هستند بهتر است تعداد وعده های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.



توده پستان

فعالیت

❖ برای خارج شدن پس از اجازه پزشک از تخت ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و... می توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

مراقبت

- ❖ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ❖ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ❖ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید. بررسی های تشخیصی توده پستان عبارتند از: ماموگرافی، سونوگرافی و نیز اقدامات تشخیصی مثل نمونه برداری از توده.
- ❖ در صورتی که لوله ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید تا تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین تر از سطح بدن شما باشد تا ترشحات براحتی از زخم خارج شود. در صورتی که این مخزن پر شده است به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ در صورت جراحی و مشاهده خونریزی از محل جراحی و یا خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ❖ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.
- ❖ از دستی که غدد لنفاوی زیر بغل برداشته شده به هیچ عنوان برای گرفتن فشار خون و آزمایشات استفاده نشود

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ❖ از خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری کنید. نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.
- ❖ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین مانند گوشت کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارند.
- ❖ جهت بهبود اشتها غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید.

فعالیت

- ❖ محدودیتی در انجام هر گونه فعالیتی وجود ندارد. اما باید از فعالیت های سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستان ها شوند خودداری گردد.
- ❖ در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو، ورزش های دست و بازو را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین مانند بسته و کیف دستی سنگین خودداری نمایید.



توده پستان

مراقبت

- ❖ پس از تشخیص ، پستان ها باید هر ماهه درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهانه توسط خودتان از نظر به وجود آمدن توده های جدید تر یا تغییر در توده های قبلی بررسی شوند . در صورت بروز هر گونه تغییر به پزشک باید اطلاع داده شوند .
- ❖ با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی ها به پزشک خود مراجعه نمایید . اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد ، امکان دارد نیاز به انجام معاینات به فواصل کمتر باشد . توده های پستانی مرتباً ظاهر و پس از مدتی برطرف می شوند البته بعضی از توده ها از بین نمی روند و به طور دائمی باقی خواهند ماند . این توده ها سلامتی را به خطر نمی اندازند .
- ❖ پانسمان محل جراحی را به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده پزشک توسط پرسنل درمانی انجام شود .
- ❖ معمولاً تا ۷ روز ، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل ۴ - ۶ هفته می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد .
- ❖ از گرفتن فشار خون ، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید .
- ❖ تورم یا ترشح عمل جراحی را کنترل نموده و به سرعت گزارش کنید .
- ❖ زیر بازو بالشی بگذارید که آرنج از شانه بالاتر باشد .
- ❖ بیمارانی که تورم مداوم دارند به هنگام فعالیت از آستین های الاستیکی که مچ تا شانه را می پوشاند استفاده نمایند
- ❖ طبق دستور پزشک یک باند الاستیکی یا کیسه یخ را در محل جراحی قرار دهید

زمان مراجعه بعدی

- ❖ جهت کشیدن بخیه ها ۱۰ - ۷ روز بعد از عمل مراجعه کنید .
- ❖ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی ۱۰ روز بعد به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید .
- ❖ در صورت مشاهده هرگونه از موارد زیر سریعاً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه نمایید :
- ❖ در صورت مشاهده هر گونه ترشح ، خونریزی ، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- ❖ متوجه تغییراتی در توده شده اید ، یا توده های جدید ظاهر شد .
- ❖ ترشح از نوک پستان وجود داشته باشد .
- ❖ دو سال است که معاینه پستان توسط پزشک انجام نشده است .
- ❖ اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند .
- ❖ اگر علائم جدید ایجاد شد .