

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید، لازم است برخی موارد در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید: ۳۱۱۲۲۲۲۱-۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

مراقبت از زخم و پانسمان:

در مورد نحوه تعویض پانسمان به توصیه های پزشک خود عمل نمایید. روز بعد از ترخیص استحمام مجاز است. چنانچه لوله های تخلیه کننده ترشحات محل عمل حین ترخیص خارج نشود، در مورد مراقبت از آنها به شما توضیحات لازم داده خواهد شد. محل قرارگیری ظرف معمولاً باید پایین تر از سطح بدن باشد. اگر در تخت استراحت میکنید، باید آن را روی زمین قرار دهید. در موقع چرخیدن در تخت مراقب باشید درن کشیده و یا خارج نگردد. کبودی و ورم بعد از عمل غیرمعمول نیست و ممکن است مقدار کمی ترشحات از زخم خارج شود. آنتی بیوتیک ها و لوسیون ها برای مراقبت از زخم لازم نیستند.

مراقبت از دست و بازوی عمل شده:

نباید دستتان را به حالت آویزان قرار دهید. زمانی که در تخت هستید، بازوی سمت عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید. فعالیتهای روزمره را در حد تحمل انجام دهید. از انجام فعالیتهای سنگین و برداشتن جسم سنگین تا دو هفته خودداری کنید. نباید با آب داغ دوش بگیرید. باید بازو را به آرامی و با آب ولرم بشویید.

از دست عمل شده به هیچ عنوان مجاز به گرفتن خون، تزریق وریدی، واکسیناسون و کنترل فشار خون نمی باشید. در سمت عمل شده لباس تنگ نپوشید و کیف روی شانه نیندازید. از ریش تراش برقی جهت تراشیدن موهای زیر بغل استفاده کنید تا خراشی به پوست شما وارد نشود.

هر روز پوست را از نظر وجود ترک یا علامتهای عفونت کنترل کنید.

فعالیت ها و ورزش در منزل:

بعد از مرخص شدن نیازی به پوشیدن جوراب های ضد لخته شدن نخواهد بود مگر اینکه پزشک به شما بگوید تا چند روز بپوشید. در خانه باید قدم زدم و آرام راه رفتن ادامه داشته باشد. در طول بستری و مرخص شدن باز و بسته کردن کف دستها به طور متناوب انجام شود. بعد از رفتن به خانه این ورزش ها را انجام دهید:

بالا بردن دست ها روی دیوار

روبروی دیوار بایستید. انگشتان پا تا حد امکان نزدیک دیوار باشد و پاها را از هم جدا کنید. در حالی که آرنج را کمی خم کرده اید، با خم کردن انگشت ها، به تدریج دست ها را از دیوار بالا ببرید تا حدی که بازوها کاملاً صاف شوند. سپس همین تمرین را برعکس انجام دهید و دست ها را پایین بیاورید تا به نقطه شروع برگردید.

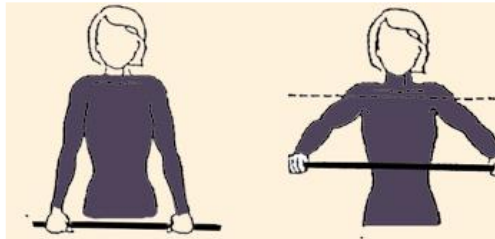
چرخش شانه

بنشینید یا بایستید. در حالی که گردن خود را صاف نگه داشته اید، شانه ها را شل کنید، آرنج را کمی خم کنید. ستون مهره ها را تا حد امکان صاف نگاه دارید. حرکات چرخش به جلو را در هر دو شانه انجام دهید.

این تمرین را ۴ بار تکرار کنید. پس از اندکی استراحت همین حرکت را با چرخش شانه به سمت عقب تکرار کنید. چندین بار در طول روز این ورزش را انجام دهید. به یاد داشته باشید که در طول ورزش، نفس عمیق بکشید.

بالا بردن میله در جلوی بدن

تا جایی که ممکن است صاف بایستید یا بنشینید، شانه ها عقب باشد و گردن را صاف نگه دارید. گردن و شانه ها را شل کنید. دو سر چوب یا میله را با دو دست بگیرید. بازوها را را صاف نگه داشته و شانه ها را عقب دهید. بدون اینکه آرنج ها خم شوند، میله را به آرامی و نرمی بالا چند ثانیه میله را نگه دارید، نفس بکشید و سپس آن را به آرامی پایین ببرید و بازدم انجام دهید. به جای میله میتوانید از کاغذ لوله شده یا چوب نیز استفاده کنید. (مثل تصور زیر)



هل دادن میله به طرفین از جلو

بایستید، طوری که ستون فقراتتان کاملاً صاف باشد. میله را جلوی بدن نگهدارید، به طوری که دستها از هم فاصله داشته باشند. کف دست راست باید به سمت بالا باشد و کف دست چپ به سمت پایین. میله را نزدیک بدن نگه دارید، با استفاده از دست چپ میله را به سمت راست هل دهید، در حالی که میله را هل می دهید، بازدم انجام دهید. زمانی که دستها به سمت مرکز بدن رسیدند، عمل دم را انجام دهید. این تمرین را ۴ بار انجام داده و سعی کنید هر بار دامنه حرکت را افزایش دهید.



بسته آموزشی خود مراقبتی

ماستکتومی (جراحی سینه)

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارت/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱

تغذیه در منزل:

حالت تهوع و استفراغ پس از جراحی طبیعی است، به ویژه اگر تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی نیز قرار گرفته باشید. علائم دیگر پس از جراحی کاهش اشتها همراه با ضعف است. بعد از مرخص شدن غذاهای معمولی می توانید بخورید. از رژیم غذایی مناسب استفاده کنید. غذای سرشار از پروتئین همراه سبزی و میوه توصیه می شود. مایعات زیاد بنوشید. شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را کمتر مصرف کنید، زیرا کافئین موجب تولید ادرار بیشتر و خروج مایعات از بدن می شود. با کم شدن آب بدن غلظت پروتئینهای دریافتی زیرجلدی بیشتر میشود و تورم را افزایش میدهد. از افزایش وزن پیشگیری نمایید و غذاهای چرب و شور را کمتر مصرف نمایید. اگر دچار بیماری قلبی و یا دیابت هستید، رژیم غذایی خود را ادامه دهید.

در صورت بروز علائم هشدار دهنده زیر به پزشک خود اطلاع

دهید:

عفونت زخم، قرمزی، حساس شدن محل، گرمی، ورم اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات، گرمی برش جراحی در لمس، تب، لرز، بی اشتهایی و ضعف شدید، گزگز و سوزش مداوم در محل، درد یا هر گونه علامت دیگر در محل یا نزدیک بخیه ها

منابع مورد استفاده:

درسنامه پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودارت: گوارش/۲۰۱۰-

انتشارات بشری

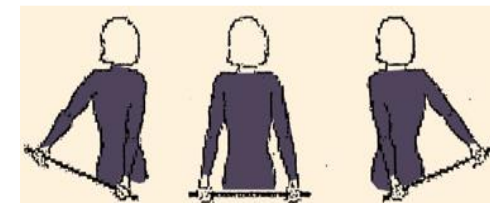
مصاحبه با جراحان بیمارستان ولیعصر تبریز

دستها را عوض کنید و این ورزش را برای سمت مقابل نیز انجام دهید. (مثل تصویر زیر)



هل دادن میله به طرفین از پشت

صاف بایستید. میله را با دو دست از پشت بگیرید. هر دو کف دست باید به سمت بالا باشد و از هم فاصله داشته باشند. بازوها را صاف نگه دارید، به آرامی میله را بالا ببرید، زمانی که میله را بالا میبرید، بازدم را انجام دهید. میله را تا جایی که امکان دارد به سمت چپ هل داده؛ سپس به مرکز بیاورید و بعد تا جای ممکن به راست هل دهید. به آرامی نفس بکشید تا درد قسمت‌های فوقانی بدن تسکین یابد. کل تمرین را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید. (مثل تصویر زیر)



چرخش طناب

یک طناب سبک را به دستگیره در ببندید. روبروی در بایستید. سر آزاد طناب را با دست سمتی از بدن که جراحی شده است بگیرید. دستی که طناب را با آن گرفته اید باید به صورت کشیده و دور از بدن قرار گیرد. طناب را به صورت دایره ای شکل و تا حد امکان در حرکات دایره ای بزرگ بچرخانید. ابتدا به صورت آهسته انجام داده و سپس سرعت آن را بیشتر کنید.