

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- رژیم پر پروتئین (گوشت) استفاده کنید. جهت بهبود اشتها غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب کنید. از غذاهای پرفیبر و پرچرم (میوه و سبزیجات) جهت پیشگیری از یبوست استفاده کنید.
  - جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو، ورزش های دست و بازو را به روش صحیح انجام دهید.
  - از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید و بسته و کیف دستی سنگین حمل نکنید. اغلب زنانی که تحت عمل قرار می گیرند، ۶ هفته پس از جراحی می توانند فعالیت های عادی خود را از سر بگیرند. ممکن است چند هفته دیگر لازم باشد بگذرد تا امکان انجام ورزش های سنگین را پیدا کنید.
  - ورزش درمانی نباید باعث هیچ گونه دردی شود. برای پیشگیری از تغییر ناهمگون در یکی از بازوها، ورزش ها باید دو طرفه باشد و هر دو بازو همزمان به کارگرفته شود. ورزش را ملایم و آهسته انجام دهید و به تدریج بر زمان و شدت آن اضافه کنید.
  - آرنج خود را روی میز قرار دهید سر خود را بالا نگهدارید. ابتدا یک سمت سرتان و بعد به تدریج تمام موهای سر خود را شانه کنید. این حرکت را به دفعات تکرار کنید اما در انجام آن زیاده روی نکنید.
  - از کارهایی نظیر جارو کردن، شستن لباس با دست، بلند کردن زنبیل و ... خودداری کنید.
  - پانسمان به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده از طرف پزشک توسط کادر درمانی انجام شود.
  - معمولاً تا ۷ روز، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل برش (۴-۶ هفته) می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد.
  - ممکن است با درن ها مرخص شوید و درن معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز در محل باقی گذاشته می شود در صورتیکه شما با درن (لوله پلاستیکی که از محل عمل به یک محفظه پلاستیکی وصل است) مرخص شدید دقت کنید راه درن باز باشد و در صورت نیاز به تخلیه ابتدا به وسیله کلامپ انتهای درن را ببندید سپس محفظه را تخلیه کنید و مجدداً کلامپ را باز کنید.
  - علاوه بر خواب خوب در شب برای ۲ هفته اول، احتمالاً به استراحت های کوتاه در بین روز نیاز دارید. انتظار اندکی سوزش، تورم و کبودی در ۲ تا ۳ هفته اول پس از عمل را داشته باشید. از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری کنید. جهت کاهش درد در اندام مبتلا، بازوها را روزی سه بار (به مدت ۴۵ دقیقه) بر روی بالش بالا قرار دهید.
  - در صورت پارگی پوست یا ایجاد صدمه، ناحیه را با آب و صابون بشویید و از یک پماد ضد باکتری استفاده کنید.
  - کیف آب گرم و یخ روی نواحی درگیر استفاده نشود. روی نواحی درگیر از پماد ویتامین آ.د AD استفاده کنید.
  - از شستشوی مکرر نواحی صدمه دیده اجتناب کنید و اگر ناحیه درگیر ترشح دارد با یک لایه گاز نازک پوشانده شود.
  - از جراح در مورد چگونگی دوش گرفتن، حمام کردن و مراقبت از زخم مشورت بگیرید. روزی ۲ بار دوش گرم (معمولاً از دومین روز بعد از عمل) به تسکین درد ارجاعی عضلات کمک می کند. جهت حمام از آب ولرم استفاده کنید.
  - جراحی برداشتن پستان و بازسازی آن باعث خواهد شد نواحی از بی حسی در محل های جراحی باقی بماند. ممکن است در این محل ها به جای احساس درد، احساس کرختی یا سفتی کنید. به مرور تا حدودی حس ها در این نواحی به حالت طبیعی بازمی گردد.
  - جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
  - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف کنید.
  - جهت کشیدن بخیه ها ۱۰-۷ روز بعد از عمل مراجعه کنید.
  - پس از عمل های ترمیمی، نیاز به چکاپ های منظم وجود دارد و همچنین باید انجام ماموگرافی های سالانه را انجام دهید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت وجود ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل و جهت دریافت نتیجه پاتولوژی
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی