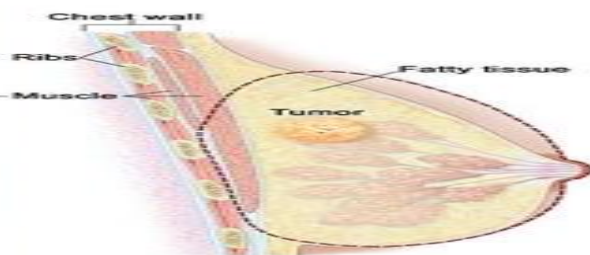
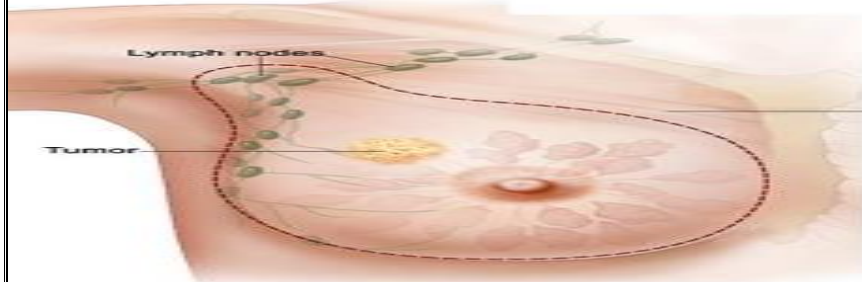


توده سینه



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

مرکز آموزشی درمانی افصلی پور

دانشگاه علوم پزشکی کرمان



توده پستان

❖ رژیم غذایی

✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سیبوس 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 فعالیتهای سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستانها شوند خودداری گردد.

✓ در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو، ورزشهای دست و بازو را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین مانند بسته و کیف دستی سنگین خودداری نمایید.

❖ 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 میشوند . 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 7 روز ، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل برش (4-6 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.

✓ از آفتاب سوختگی پرهیز کنید، لباس های محافظ بپوشید ، و هنگام آشپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز، دستکش بلند بپوشید.

❖ دارو

✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را در ساعات معین مصرف نمائید و دوره درمان را کامل کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ جهت کشیدن بخیه ها 7-10 روز بعد از عمل مراجعه کنید .

✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.

✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید

✓ اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت:

- 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 علایم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند .
- اگر علائم جدید ایجاد شد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143