

## مراقبت های بعد از ماستکتومی یا عمل برداشتن سینه

ماستکتومی یکی از روش های اصلی درمان سرطان سینه است که به آن عمل برداشتن سینه یا تخلیه سینه هم گفته می شود.

از دست دادن پستان برای خانمها مسئله بسیار مهم و تاثیر گذاری است که تاثیرات منفی آن بر تصویر ذهنی شما از خودتان و اعتماد به نفس شما را به هیچ وجه نمی توان نادیده گرفت اما به یاد داشته باشید که این نقص نشان دهنده یک زن قدرتمند است که توانست سرطان پستان را شکست دهد و می تواند دوباره شاد و سالم زندگی کند.

عد از عمل ماستکتومی چه چیزهایی را تجربه می کنیم؟

**اولین چیزی که بعد از به هوش آمدن پس از عمل ماستکتومی با آن رو به رو هستید مثل همه عمل های جراحی درد است. این درد تا زمانی که در بیمارستان هستید با مسکن کنترل می شود.**

ممکن است این درد مدتی همراه شما باشد که می توانید بعد از ترخیص هم به تجویز پزشک از مسکن ها استفاده کنید یا از روش هایی مثل دوش آب گرم برای تسکین درد خود استفاده کنید اما در صورتی که این دردها غیرقابل تحمل و در حال افزایش بود حتما به پزشک خود مراجعه کنید.

ممکن است شما احساساتی مثل دردناک یا حساس بودن، بی حسی، انقباض یا گرفتگی و تیرکشیدن را در قفسه ی سینه، زیر بغل یا قسمت داخلی بازو داشته باشید یا اینکه احساس کنید نوک پستان شما هنوز وجود دارد.

این احساسات زیاد غیرقابل تحمل و نگران کننده نیستند و بخشی از روند درمان شما هستند که بعد از چند ماه از بین می روند اما برای کنترل این احساسات شما می توانید از روش های مختلفی، مثل انحراف فکر به موضوعات دیگر، با مشورت با تیم درمان خود استفاده کنید.

۲۴ ساعت بعد از عمل شما باید دست خود را حرکت دهید.

اگرچه اینکار در ابتدا برای شما سخت و دردناک است اما با حرکت دست ها شما به افزایش گردش خون و لنف کمک می کنید و مانع از ایجاد تورم می شود. این حرکت در ابتدا فقط بالا بردن دست تا بالای سر است که از ایجاد تورم و درد بیشتر پیشگیری می کند. همچنین شما می توانید با شانه کردن موهایتان حرکت دست و گردش خون را تقویت کنید.

به منظور افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و قدرت عضلات و پیشگیری از انقباضات و سفت شدن مفاصل و بازگشت به وضعیت سلامت شما باید ورزش های دست و بازو را به طور مرتب طبق توصیه تیم درمان انجام دهید.

انجام این ورزش ها بطور معمول ۳ بار در روز و هر بار ۲۰ دقیقه به مدت ۴-۶ هفته بعد از عمل توصیه می شود که البته بسته به نوع عمل شما می تواند تغییر کند.

برای افرادی که طی ماستکتومی غدد لنفاویشان هم خارج شده این ورزش ها باید همیشه انجام شود تا گردش لنف بهبود یابد و از تورم پیشگیری شود.

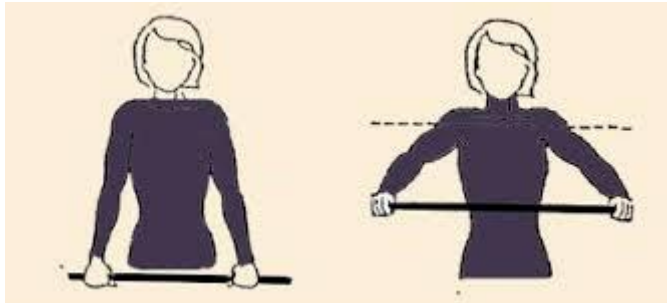
### ورزش های دست و بازو پس از جراحی سینه

**بالا بردن دست از دیوار:** پاهایتان را به عرض شانه باز کنید و مقابل دیوار بایستید طوری که نوک انگشت پا نزدیک دیوار باشد آرنج ها را کمی خم کرده و کف دست ها را هم سطح شانه روی دیوار قرار دهید. با خم و راست کردن انگشتان دست ها را از دیوار بالا ببرید تا جایی که بازوها کاملا باز شوند و بعد این کار را به سمت پایین انجام دهید و به نقطه ی شروع برگردید.



**چرخاندن طناب:** طناب نازکی را به دستگیره در ببندید. رو به روی در بایستید و انتهای طناب را در دست طرف جراحی شده بگیرید. دستتان را دراز کنید و دور از بدن نگه دارید و طناب را بچرخانید و تا حد ممکن دایره چرخش را بزرگ کنید. این حرکت را ابتدا به آرامی شروع کنید و به تدریج سرعت دهید.

**بلند کردن میله:** یک میله را با دو دست خود بگیرید به طوری که دست هایتان بیشتر از عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. بازو ها را صاف نگه دارید و میله را بالای سرتان ببرید. در مرحله ی بعد بازو ها را خم کنید و میله را از بالای سر به پشت سرتان ببرید و بعد همین مراحل را برعکس انجام دهید؛ یعنی میله را بالای سرتان بیاورید و دوباره به نقطه ی شروع برگردانید



**کشیدن قرقره:** یک طناب نازک را از بالای یک میله (مثل میله ی پرده ی حمام یا بارفیکس) رد کنید و تا حد ممکن نزدیک به زیر طناب بایستید. دو طرف طناب را با دو دست بگیرید. بازوها را باز کرده و دور از بدن نگه دارید. با پایین کشیدن بازوی راست، بازوی چپ را به طرف بالا بکشید و سپس برعکس این کار را انجام دهید.





## بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

خود مراقبتی و ورزش در جراحی سینه  
(ماستکتومی)

واحد آموزشی سلامت-۱۴۰۱  
MA-EP-PA-13-01

چه مدت بعد از ماستکتومی می توانیم رابطه جنسی داشته باشیم؟  
اکثر بیماران هنگام ترخیص از بیمارستان از نظر جسمی آمادگی  
رابطه جنسی را دارند اما برقراری رابطه جنسی بعد از عمل  
ماستکتومی برای بسیاری از خانمها بسیار نگران کننده است و این  
نگرانی ممکن است در شریک جنسی شما هم وجود داشته باشد .  
مهمترین نکته در این مورد این است که شما باید در مورد نگرانی  
ها و مشکلات خود با شریک جنسی خود آزادانه صحبت کنید و  
رابطه جنسی خود را در زمانی ک آمادگی بیشتری دارید و در راحت  
ترین حالت انجام دهید و در صورتی نیاز حتما از مشاورین  
متخصص در این زمینه کمک بگیرید.

برای استفاده آسان از اطلاعات سایت بیمارستان کد QR زیر را اسکن نمایید.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن  
تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی  
عصر، خیابان صبا جنوبی  
تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۶۶۴۰۵۷۰۵  
وب سایت [WWW.Madaen.hospital.COM](http://WWW.Madaen.hospital.COM)

بعد از عمل ماستکتومی و ترخیص شدن از بیمارستان باید  
به چند نکته توجه کنید:

بلند کردن وسایل سنگین تر از ۲ کیلوگرم معمولا به مدت  
۴-۶ هفته برای شما ممنوع است

اما انجام کار های روزمره به شما کمک می کند تا زودتر  
توانایی خود را بازیابی کنید و شما می توانید به محض  
احساس راحتی در حرکات رانندگی کنید و با مشورت  
پزشک ورزش های مورد علاقه ی خود را هم انجام دهید

اگر غدد لنفاوی شما برداشته شده باید خیلی بیشتر مراقب  
باشید

گره های لنفی تاثیر مهمی در ایمنی شما دارند و در نبود  
آنها شما بیشتر از قبل در معرض عفونت هستید پس چند  
نکته را همیشه بخاطر داشته باشید: اول اینکه سعی کنید  
با وسایل تیز و برنده کار نکنید و حین انجام فعالیت هایی  
مثل باغبانی یا ظرف شستن حتما برای محافظت از دست ها  
دستکش بپوشید زیرا کوچکترین زخم ها موجب ورود  
میکروب و عفونت می شوند.

نکته مهم اینکه در صورت نیاز به انجام کارهایی مثل گرفتن  
آزمایش خون یا تزریق وریدی و یا فشار خون حتما به فرد  
مربوطه اطلاع دهید که از دست طرف جراحی برای این  
اعمال استفاده نکنند.