

توده پستان

توده پستان شایعترین توده در زنان می باشد.

علایم:

- احساس وجود توده
- تغییر در پوست
- فرورفتگی
- خروج ترشحات غیر عادی در زنان غیر شیرده
- درد
- ورم یا زخم سینه

تشخیص:

- ✓ معاینه فیزیکی سینه
- ✓ ماموگرافی
- ✓ اولترا سونوگرافی
- ✓ عکس ریه
- ✓ بیوپسی
- ✓ آسپیراسیون با سوزن ظریف

درمان:

روش درمان، به مرحله بیماری، سن زن، وضعیت یائسگی و اثرات تغییر شکل دهنده جراحی دارد.

- دارو درمانی
- شیمی درمانی
- رادیوتراپی
- جراحی

در جراحی ممکن است گره لنفاوی زیر بغل، بافت پستان یا عضلات بسته به وسعت بیماری برداشته شود.

مراقبت های بعد از جراحی:

- بعد از برطرف شدن حالت تهوع و تحمل مایعات، با هماهنگی پزشک و پرستار توصیه می شود که از تخت خارج شده و پیاده روی شروع شود.
- جهت کاهش ادم موقت در اندام مبتلا، سه بار در روز برای ۴۵ دقیقه بازوها روی بالش قرار داده شود.
- از اویختن دست عمل شده خودداری کنید.
- روی دست عمل شده نخواهید.
- از روز دوم بعد از عمل ورزش های دست، شانه، بازو و ورزش های تنفسی شروع شود.
- ورزش بعد از ماستکتومی معمولا ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه باید انجام شوند و تا وقتی که دامنه حرکتی به صورت کامل برگشت کند ادامه داده می شوند (معمولا ۴-۶ هفته بعد از عمل) توصیه می شود.

مراقبت از دست و بازو بعد از خارج کردن غدد لنفاوی

زیر بغل

- از گرفتن فشارخون، تزریق و گرفتن خون از دست سمت عمل شده اجتناب شود.
- از ضدآفتاب (با عیار حفاظتی بیش از ۱۵) در برابر آفتاب استفاده شود.
- برای اجتناب از نیش زدگی حشرات از مواد دافع حشرات (توری و حشره کش ها) استفاده شود.
- از قیچی کردن کناره های گوشتی اطراف ناخن اجتناب شود و در طی مانیکور نیز احتیاط شود.
- برای تراشیدن زیر بغل فقط از تیغ الکتریکی استفاده شود.
- از بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۲-۴ کیلوگرم اجتناب شود.

- در صورت ایجاد صدمه یا پارگی در پوست، ناحیه با آب و صابون شسته شود و از یک پماد ضد باکتری استفاده شود.

تغذیه:

- توصیه می شود که از رژیم غذایی پرکالری و پرپروتئین (مثل گوشت، حبوبات، تخم مرغ و ...) جهت تامین نیازهای انرژی، ترمیم زخم و افزایش مقاومت بدن استفاده شود. جهت بهبود اشتها، غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف شود.

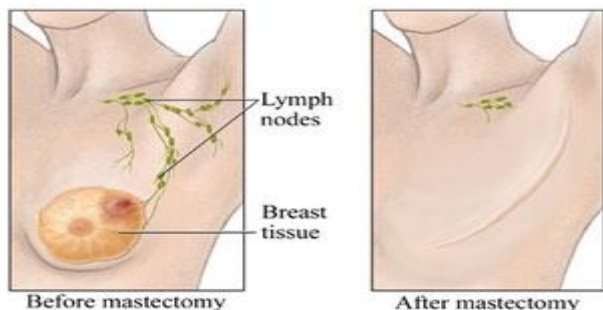
توصیه های پس از ترخیص

- توصیه می شود بیمار از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کند.
- توصیه می شود که ناحیه عمل به روش کاملا استریل پانسمان شود. (پانسمان طبق دستور پزشک ۱بار در روز و بخیه ها ۱۰-۷ روز بعد از عمل کشیده شوند.)
- در صورت ترخیص شدن بیمار با درن (لوله های پلاستیکی که از محل عمل به یک محفظه پلاستیکی وصل است) مراقبت و شستشوی ناحیه درن به روش استریل انجام شود. دقت کنید راه درن باز باشد و به ترشحات قبلی اضافه شود. محل قرار گیری محفظه پلاستیکی باید پایین تر از سطح بدن باشد.
- در صورت بروز قرمزی، بوی نامطبوع، خروج ترشحات چرکی و تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد به پزشک اطلاع داده شود.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شوند و درمان با آنها تکمیل شود.
- تا ۲ سال بعد از عمل هر ۳ ماه یکبار به پزشک خود مراجعه کند، بعد از هر ۶ ماه تا ۵ سال و بعدا مجددا سالانه داشته باشد.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

ماستکتومی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۳۹۵

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.121

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Insta:isa-diabet

باز و بسته کردن دست ها، دست خود را باز و بسته کنید.



مشاور علمی: آقای دکتر فتاحی (متخصص جراحی عمومی)
منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری،
۱۳۸۸، چاپ اول

آموزش به بیمار، ماری ام کانابیو، نصیریانی، خ
و همکاران، تهران، نشر جامعه نگر، چاپ چهارم، ۱۳۹۶

• به دلیل اینکه اعصاب پوست بعد از جراحی پستان قطع می شوند، بیماران انواع حس ها را مثل احساس کشیدگی و سوزش در دیواره قفسه سینه، زیر بغل و قسمت داخلی بازو باشد و برای چند ماه تا یکسال باقیمانده و سپس کاهش یابد. توصیه می شود ورزش های دست و بازو انجام شود از مسکن های تجویزی استفاده گردد. از دوش آب گرم با صابون ملایم جهت تسکین درد های عضلانی پس از بهبود کامل استفاده کنید.

• توصیه می شود که پستان باقی مانده (پستانی که تومور آن برداشته شده) و در مورد برداشتن کامل پستان، دیواره قفسه سینه مورد خودآزمایی پستان قرار گیرد. جهت غربالگری طبق تجویز پزشک، ماموگرافی سالانه، سونوگرافی و MRI انجام شود.

ورزشهای بعد از ماستکتومی (برداشتن توده پستان)

بالا بردن دست ها روی دیوار: در فاصله ی نزدیک روبه روی دیوار بایستید. دست را به موازات شانه به روی دیوار قرار داده و به تدریج آن ها را به سمت بالا بکشید. سپس به آرامی دست ها را به وضعیت قبل برگردانید.



تاب دادن بازو: با حرکت دایره وار بازو را بچرخانید، حرکت چرخشی را تا زمانی که فشار به دستتان وارد کند ادامه دهید.

