

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

مامو پلاستی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

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:

- داشتن کبودی و تورم بعد از عمل پروتز سینه طبیعی است و بعد از مدتی کبودی از بین می‌رود و تورم به مرور کاهش می‌یابد.
- در ابتدا با رژیم مایعات شروع کنید و به تدریج تغذیه ی معمولی خود را از سر بگیرید.
- به منظور جلوگیری از یبوست، از رژیم غذایی حاوی فیبر مانند انواع سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. توجه: مصرف نمک را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید.
- برای کاهش تورم و کم نمودن عوارض بعد از پروتز سینه با تایید پزشک شروع به راه رفتن کنید.
- به منظور کاهش تورم، به مدت ۲ هفته برای استراحت سر خود را بالاتر از بدن و در زاویه ی ۴۵ درجه قرار دهید.
- از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید (به مدت ۲ هفته).
- تا چند روز بعد از عمل از انجام فعالیت‌های شدید مانند ورزش کردن یا بلند کردن اجسام سنگین، خودداری کنید.
- به مدت ۴۸ ساعت بعد از جراحی پستان از حرکت دادن بی‌رویه بازوها خودداری نمایید و حرکت دست‌ها را به صورت تدریجی افزایش دهید.
- به مدت ۵ روز از رانندگی کردن پرهیز کنید.
- زمان بازگشت به فعالیت‌های معمول روزانه مانند رفتن به سر کار، فعالیت های جنسی و... را از پزشک خود بپرسید.
- تا چند روز از چرخش و حرکت‌های ناگهانی قسمت فوقانی بدن اجتناب کنید.
- بستن پستان‌بند طبی بعد از جراحی پروتز سینه باید ۶ تا ۸ هفته به طور مداوم استفاده شود و فقط زمان استحمام آن را خارج نماید.
- از پستان‌بندهای حاوی سیم یا فنر برای ۴-۶ هفته پرهیز کنید.
- تا زمان بهبودی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید و از کرم ضد آفتاب متناسب با نوع پوست خود استفاده کنید.
- اگر پوست سینه شما خشک باشد می‌توانید از مرطوب کننده استفاده کنید ولی باید محل برش‌ها و زخم‌ها از پمادهای ملایم کننده استفاده کنید.
- برای کاهش درد و تورم، از دستورات دارویی پزشک خود پیروی کنید و دوره‌ی دارویی خود را به طور کامل به اتمام برسانید. از مصرف خودسرانه ی دارو و مکمل های گیاهی خودداری کنید.
- از رفتن به استخر یا استفاده از وان به مدت ۴ الی ۶ هفته بعد از جراحی پروتز سینه خودداری نمایید.
- مصرف دخانیات باعث کاهش روند بهبود جراحات خواهد شد، از استعمال دخانیات و مشروبات الکلی خودداری کنید.
- محل جراحی را بصورت روزانه از لحاظ وجود علائم عفونت مانند ترشح مایع و ... بررسی کنید.