

ماستکتومی نوعی عمل جراحی است که در آن کل بافت پستان برداشته می شود. این یکی از روش های درمانی موثر **سرطان پستان** است. هفته ها طول می کشد تا عمل ماستکتومی بهبود پیدا کند. هر چند برخی افراد ممکن است دوران بهبودی طولانی تری داشته باشند. دوره بهبود به چند عامل مختلف بستگی دارد، از جمله نوع عملی که انجام داده اید و سلامت عمومی شما. در زیر نگاهی عمیق تر به انتظارات و مراقبت های بعد از عمل ماستکتومی می پردازیم. این که دوره بهبود چقدر زمان می برد، درد ماستکتومی چگونه است و فرد چه زمان به فعالیت های طبیعی خود باز می گردد

دوره نقاهت بعد از عمل ماستکتومی چقدر طول می کشد؟

مدت زمانی طول می کشد تا به طور کامل از عمل ماستکتومی بهبود پیدا کنید اغلب بانوان بعد از گذشت ۴ هفته می توانند به زندگی طبیعی خود بازگردند.

هر چند برای برخی افراد دوران بهبودی طولانی تر خواهد بود و ممکن است ماه ها طول بکشد. در صورتی که عمل ماستکتومی گسترده تری، نظیر ماستکتومی رادیکال انجام داده باشید یا هنگام برداشتن پستان عمل ترمیمی نیز انجام دهید، دوره بهبودی طولانی تر خواهد بود.

بعد از عمل ماستکتومی در بیمارستان

پس از انجام عمل بلافاصله به اتاق ریکاوری بیمارستان منتقل خواهید شد. در این مدت پرستاران علائم حیاتی شما از جمله ضربان قلب و فشار خون را مورد بررسی قرار می دهند. زمانی که به هوش می آیید ممکن است متوجه شوید:

• از طریق سرمی که به بازوی شما متصل است، مایعات دریافت می کنید.

• محل جراحی را با باند یا پارچه ای پوشانده اند تا آن را تمیز نگه دارند.

• لوله ای مخصوص به قسمت برش وصل کرده اند تا خون و مایعات اضافی از آن بخش خارج شود.

برای تسکین درد به شما داروی مسکن داده می شود. همچنین ممکن است کمی حالت تهوع ناشی از بیهوشی داشته باشید که طبیعی است. در این صورت از پرستار بخواهید به شما قرص ضدتهوع بدهد.

اغلب کسانی که جراحی ماستکتومی انجام می دهند، لازم است مدت زمان کمی در بیمارستان بستری باشند، که معمولاً سه روز یا کم تر است. در صورتی که همراه با عمل ماستکتومی بخواهید عمل ترمیمی نیز انجام دهید، مدت زمان بستری در بیمارستان تا یک هفته ادامه خواهد داشت.

بعد از عمل ماستکتومی در منزل

هنگامی که از بیمارستان مرخص می شوید، اطلاعاتی درباره بهبودی در منزل دریافت خواهید کرد که شامل موارد زیر است:

• این که چه زمان و چگونه داروهای خود را مصرف کنید.

• چگونه از زخم خود مراقبت و حمام کنید.

• چه ورزش هایی انجام دهید تا دامنه حرکتی بازوها و شانه ها افزایش پیدا کند و چند وقت یک بار این کار را انجام دهید.

• هر چه باید در مورد درد، بی حسی یا سایر حواس بدانید.

• چگونه مشکلاتی مانند عفونت یا لیمفدما را تشخیص دهید.

• چه زمانی می توانید فعالیت های معمول روزمره مانند خانه داری یا رانندگی یا پوشیدن سینه بند را آغاز کنید.

لازم است تمام موارد فوق را پس از مراجعت به منزل رعایت کنید. این اقدامات باعث می شود دوران بهبودی را هر چه آسوده تر سپری کنید. بخیه هایی که جراح برای بستن محل

برش استفاده کرده است، معمولاً به خودی خود جذب می شود. به همین دلیل، بعید است لازم باشد برای کشیدن آن ها به بیمارستان یا مطب پزشک مراجعه کنید.

امکان دارد هنگام ترخیص یک یا دو لوله تخلیه به شما متصل باشد. در این وضعیت باید از پزشک در مورد نحوه نگهداری آن در منزل بپرسید. این لوله ها معمولاً در معاینات بعدی برداشته می شود.

جراح نوبت معاینه را حدود ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جراحی خواهد گذاشت. پزشک در طول این دوران پیشرفت شما را مورد ارزیابی قرار می دهد و در مورد هر نوع درمان (اگر نیاز باشد) و هر نوع نگرانی با شما صحبت می کند.

درد ناشی از عمل جراحی ماستکتومی چقدر است؟

درد و ناراحتی ناشی از این عمل شایع است. شدت و دوره درد در افراد متفاوت است، چرا که هر کس آستانه تحمل متفاوتی در مقابل درد دارد. جراح ممکن است برای بعد از ترخیص داروهای مسکن تجویز کند. لازم است تمام داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. درد شدید ناشی از عمل جراحی کم کم با بهبودی شما از بین می رود.

درد مزمن پس از عمل ماستکتومی

برخی افراد ممکن است پس از این عمل به دردهای مزمن دچار شوند. ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که تحت عمل های **جراحی پستان** قرار می گیرند، دچار دردهای مزمن می شوند.

دردهای مزمن پس از ماستکتومی به دلیل آسیب عصبی ایجاد می شود و اغلب در ناحیه قفسه سینه، زیر بغل یا بازوان است.

علاوه بر درد یا ناراحتی کلی، ممکن است موارد زیر را تجربه کنید:

- ورم بدون دلیل اطراف محل برش که می تواند به دلیل سروما یا هماتوما باشد.
- ورمی دائمی روی بازو یا دست که می تواند نشانه باذکردگی بافت های زیرجلدی باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مراقبت بعد از ماستکتومی
تهیه کننده	مریم خان محمدی
تأیید کننده علمی	دکتر ایران نژاد
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه	1400
تاریخ بازنگری	1403
نوبت بازنگری و کد پمفلت	اول PE-sur-48



مرکز آموزشی درمانی امین

ماستکتومی

www.amin.mui.ac.ir

همچنین ممکن است حین بهبودی فیزیوتراپی نیز توصیه شود.

لازم است ۳ تا ۴ هفته صبر کنید تا بتوانید ورزش های دیگر را انجام دهید. ورزش ها را به آرامی با انجام حرکاتی که فشار کمی وارد می کنند و آرام آرام شدت آن زیاد می شود شروع کنید. بهتر است از ورزش های کششی تا زمانی که پزشک اجازه نداده است پرهیز کنید.

آیا بعد از عمل ماستکتومی باید از سینه بند یا پروتز استفاده کنیم؟

مدتی زمان لازم است تا محل جراحی بهبود یابد و دوباره بتوانید به راحتی از سینه بند استفاده کنید. پزشک در مورد زمان مناسب با شما صحبت خواهد کرد. اگر عمل جراحی ماستکتومی بدون عمل ترمیمی انجام داده اید، به شما پروتز می دهند. این پروتز مانند پستان نرم و سبک است و می توانید آن را داخل سینه بند بگذارید.

نشانه های خطر پس از عمل ماستکتومی چیست؟

اغلب افراد بدون هیچ مشکلی از عمل ماستکتومی بهبود پیدا می کنند. هر چند لازم است در مورد نشانه ها و مشکلات بالقوه موجود آگاه شوید و به دنبال کمک باشید. در موارد زیر به سرعت با پزشک تماس بگیرید:

• خونریزی از قسمت برش جراحی بیش از اندازه ای که انتظارش را دارید و در موردش به شما گفته اند.

• نشانه های عفونت شامل موارد زیر است:

- تب
- قرمزی، ورم یا درد در ناحیه برش
- خروج چرک از محل برش
- نشانه های جدی در مورد لخته شدن خون شامل موارد زیر است:

- محل برش که قرمز و حساس است یا احساس گرما دارد.
- تنگی نفس.
- درد در ناحیه قفسه سینه، مخصوصا هنگامی که نفس عمیق می کشید.

- بی حسی و گزگز
- تیرکشیدن یا سوزن سوزن شدن
- احساس سوزش
- خارش
- احساس خواب رفتگی اطراف برش جراحی

برگشتن حس در محل جراحی

در طول دوران بهبودی ممکن است در اطراف محل برش احساس بی حسی داشته باشید. این احساس ممکن است بر اثر آسیب عصبی رخ داده در طول عمل باشد.

در برخی موارد ممکن است بی حسی موقت بوده و تا زمان بهبودی شما از بین برود. هر چند محل برش ممکن است همیشه بی حس بماند.

همچنین ممکن است بی حسی پایدار یا مزمین شود. این مشکل با روش های مختلفی که در بالا به آن ها اشاره شد قابل درمان است. مانند درمان با داروها و درمان های دیگر.

بازگشت به محل کار بعد از عمل ماستکتومی

دور بودن از محل کار برای چند هفته امری طبیعی است. این کار کمک می کند از لحاظ فیزیکی و احساسی بهبود یابید. این مدت زمان برای هر کس متفاوت است، اما معمولا بین ۴ تا ۸ هفته خواهد بود. اگر شغل شما طوری است که می توانید در منزل انجام دهید، سریع تر می توانید به کار خود بازگردید.

ورزش کردن بعد از عمل ماستکتومی

قبل از ترک بیمارستان، ورزش های متفاوتی برای بازوان و شانه ها به شما یاد می دهند تا در دوران بهبودی در منزل انجام دهید. انجام ورزش های مربوط به شانه و بازوها حین بهبودی پس از عمل لازم و حیاتی است. زیرا برای جلوگیری از خشکی و بهبود دامنه حرکت در نزدیکی ناحیه برش ماستکتومی ضروری است.