

چگونگی قرار گرفتن در بستر

در خلال ۳ هفته اول بعد از جراحی، سعی نمایید که بجای به پهلو خوابیدن به پشت بخوابید. هدف آنست که پروتزه‌های شما در روند التیام اولیه در بهترین محل خود قرار گیرند. از خوابیدن بر روی شکم به مدت ۲ تا ۳ ماه خودداری شود.

سوتین طبی

سوتین طبی شما به مثابه پانسمان عمل می‌کند بطوریکه سینه‌ها و پروتزه‌ها را در بهترین وضعیت نگاه میدارد. سعی نمایید برای ۲-۳ ماه (طبق دستور جراح خود) بصورت تمام وقت (۲۴ ساعته) سوتین طبی خود را ببندید. استفاده از سوتین فنردار به مدت ۳ ماه بعد از عمل ممنوع می‌باشد.

استحمام

شما می‌توانید ۳ روز بعد از عمل جراحی استحمام نمایید. در زمان استحمام در آوردن سوتین منعی ندارد.

زمان کشیدن بخیه‌ها

اگر بخیه‌های جذبی برای شما زده شده است، خودشان جذب می‌شود نیازی به برداشتن ندارند ولی در صورت استفاده از بخیه‌های غیرقابل جذب بخیه‌ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل جراحی کشیده می‌شوند.

فعالیت بدنی

بعد از عمل جراحی، حداقل برای مدت ۶ هفته از بلند کردن اشیاء، بلند کردن دست و پا تحت فشار قرار گرفتن عضلات قفسه سینه خودداری نمایید. همچنین برای مدت دو هفته از وارد آمدن هرگونه فشار مستقیم به قفسه سینه پرهیز کنید. شما می‌توانید هر فعالیتی که باعث درد و ناراحتی ناحیه عملتان نشود، انجام دهید. اجازه دهید بدن‌تان به شما بگوید که چه کاری می‌توانید انجام دهید و چه کاری را نباید انجام دهید.

کمپرس یخ

سرما یا کمپرس یخ تورم، کبودی و درد را کاهش می‌دهد. خرده یخ را در کیسه‌های زیپ‌دار قرار داده روی سینه خود قرار دهید. مدت قرار دادن کیسه یخ باید آنقدر باشد که سرمای آن موجب ناراحتی شما نگردد.

استعمال دخانیات

مصرف سیگار باعث کاهش جریان خون در عروق پوستتان می‌شود؛ لذا توصیه می‌شود که در ۱۵ روز اول بعد از عمل جراحی به هیچ وجه سیگار نکشید.

رانندگی

چنانچه پروتز زیر عضله قرار داده شده است، مشروط بر آنکه فرمان اتومبیل شما هیدرولیک باشد یک هفته بعد از عمل می‌توانید رانندگی نمایید ولی بیاد داشته باشید

که فرمان اتومبیل را در نیمه پایین آن بگیرید بدین ترتیب به عضلات روی پروتز فشار کمتری وارد می‌آید.

ورزش

شما می‌توانید ظرف چند روز بعد از عمل جراحی پیاده روی سبک داشته باشید ولی تا ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل جراحی از انجام ورزش‌های آئروبیک پرهیز نمایید.

فعالیت جنسی

شما در صورتی که در لمس دردی نداشته باشید و به عبارت دیگر بدن‌تان اجازه دهد می‌توانید فعالیت جنسی داشته باشید.

برگشت به سرکار

معمولاً بیماران بعد از ۲-۱ هفته بعد از عمل می‌توانند به سرکار خود باز گردند یا اینکه فعالیت اجتماعی داشته باشند با این وجود بدلیل تفاوت‌هایی که در روند التیام زخم در افراد مختلف وجود دارد ممکن است گاهی تا یکماه کامل نیاز به پرهیز از فعالیت‌های اجتماعی باشد. با مایعات شروع کرده و در صورت تحمل، رژیم معمولی و ترجیحاً کم نمک را آغاز نمایید.

پیشگیری از بروز یبوست

با مصرف مایعات فراوان و میوه و سبزیجات تازه و در صورت لزوم استفاده از ملین‌ها



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

خودمراقبتی در جراحی پروتز سینه

این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما قرار می دهد، لذا پیگیری جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های این مرکز تماس حاصل نمایید.

(صبح ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۳۴۵۸۸۰۳

شماره تلفن گویا نوبت گیری از درمانگاه های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

www.savaneh.mui.ac.ir

واحد آموزش سلامت

کد: MP

بازنگری: ۱۴۰۰

تأیید کننده: آقای دکتر آرمانفر- فوق تخصص جراحی پلاستیک

نیاز به عمل مجدد

نکته مهم این است که با گذشت زمان، در اثر بالا رفتن سن، تغییرات وزن، تغییرات هورمونی (حاملگی، یائسگی) ممکن است سینه ها دچار تغییرات شوند. اگر بعد از گذشت چند سال فرد از ظاهر خود ناراضی شود ممکن است برای حفظ ظاهر جوان تر نیاز به عمل لیفت (بالا کشیدن) یا تعویض پروتز سینه داشته باشد.

شیردهی و بارداری

بعد از بهبودی کامل محل زخم در جراحی پروتز سینه امکان بارداری و شیردهی بلامانع می باشد اما طبق نظر پزشک متخصص بهترین زمان برای بارداری و شیردهی یکسال بعد از گذشت جراحی می باشد.

عوارض احتمالی

- جوش های نامطلوب، ۲- عفونت، ۳- تغییر در حس سینه یا نوک آن بطور موقت یا دائمی، ۴- خطرات بیهوشی،
- خونریزی یا لخته های خونی، ۶- اشکال در ترمیم زخم،
- نامنظمی طرح و شکل سینه، ۸- تغییر رنگ پوست، تورم، کبودی، ۹- آسیب به عناصر عمقی، مثل اعصاب، عروق خونی، عضلات، ریه ها، بصورت دائم یا موقت، ۱۰- عدم قرینه بودن سینه، ۱۱- تجمع مایع، ۱۲- سفتی بیش از حد سینه، ۱۳- چرخش، جابجایی یا پارگی پروتز، ۱۴- چسبندگی پروتز به بافت سینه و بدشکلی سینه، ۱۵- درد که ممکن است دائمی باشد، ۱۶- احتمال نیاز به عمل جراحی مجدد

مصرف آناناس تازه برای تسریع در جذب کبودی و ورم پس از عمل بدلیل غنی بودن آن از ماده بروملین و ویتامین ث

مراجعات کنترل بعد از عمل جراحی

- ✓ جلسه اول : ۵ تا ۷ روز بعد از عمل
- ✓ جلسه دوم : ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل
- ✓ جلسه سوم : یک ماه بعد از عمل
- ✓ جلسه چهارم : سه ماه بعد از عمل
- ✓ و بعد از آن توصیه می شود معاینات کنترل، ۶ ماه یک بار و یا حداقل سالی یک بار انجام شود

تعویض پانسمان

پانسمان بصورت روزانه تعویض می شود در صورتی که بیمار به هر علت به چسب حساسیت داشته باشد، استفاده از گاز استریل به تنهایی و بدون استفاده از چسب توصیه می شود.

دستورات دارویی

جهت پیشگیری از عفونت محل عمل، آنتی بیوتیک خوراکی تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. جهت کنترل درد بعد از عمل، برای بیمار داروهای مانند استامینوفن کدئین و شیاف تجویز خواهد شد. دو هفته قبل تا دو هفته بعد از عمل جراحی از مصرف ایبوپروفن، ژلوفن و ایندومتاسین و هر دارویی که تجویز نشده خودداری نمایید.