



بیمارستان کوثر

مراقبت پس از ترخیص بیمار بعد از ماموپلاستی

❖ در صورت مشاهده علائم زیر حتما به اورژانس و یا پزشک خود مراجعه کنید :

- ❖ تب یا درد شدید و غیرقابل کنترل در محل جراحی
- ❖ تورم شدید و یا کبودی زیاد و غیرطبیعی در محل جراحی
- ❖ سفتی، تورم و یا درد شدید یک طرفه در ساق پا
- ❖ خونریزی از ناحیه عمل
- ❖ ترشح آب یا هرگونه مایع از محل جراحی یا نوک سینه
- ❖ قرمزی، تورم، ترشح از ناحیه عمل و تب
- ❖ تنگی نفس، خارش بدن، راش / کهیر
- ❖ درد در ناحیه قفسه سینه، تنگی نفس و افزایش ضربان قلب
- ❖ درد، ورم و التهاب در ناحیه عمل جراحی که بعد از ده روز برطرف نشد و با بیشتر شده باشد.

❖ در مورد رژیم غذایی توصیه می شود :

- ❖ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری داشته باشید.
- ❖ از مصرف غذای شور به دلیل کاهش ورم بعد از عمل خودداری نمایید.
- ❖ آب فراوان مصرف کنید.
- ❖ در سه هفته اول بعد از عمل کافئین مصرف نکنید.
- ❖ مواد غذایی در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید.
- ❖ به صورت روزانه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف نمایید.
- ❖ سبزیجات و میوه جات تازه مصرف نمایید.

❖ در مورد فعالیت بدنی توصیه می شود :

- ❖ پیاده روی به صورت منظم و روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز داشته باشید.
- ❖ از بالا بردن دست ها از شانه تا زمان بهبودی کامل خودداری کنید.
- ❖ فعالیت و ورزش سنگین به مدت ۶ هفته انجام ندهید.
- ❖ از خوابیدن روی پهلو و شکم حداقل به مدت یک ماه خودداری نمایید.
- ❖ وسایل سنگین با وزن ۵ کیلوگرم و بیشتر را حداقل به مدت ۱ ماه بلند نکنید.
- ❖ از فعالیت جنسی به مدت ۱ ماه بپرهیزید.
- ❖ به مدت ۲ هفته رانندگی نکنید.
- ❖ بعد از ۱ هفته می توانید به فعالیت شغلی خود با رعایت توضیحات داده شده برگردید.
- ❖ حداقل به مدت ۱ هفته بعد از عمل مسافرت نروید.



بیمارستان کوثر

شماره سند: LI-PED-0301

تاریخ بازنگری: 1402/04/12

مراقبت پس از ترخیص بیمار بعد از ماموپلاستی

❖ توصیه می شود که:

- ❖ پانسمان محل عمل را : ✓ زخم ناحیه عمل را در شرایط استریل ترجیحا توسط پرستار شستشو و پانسمان تعویض گردد .
 - ✓ پانسمان را به صورت روزانه و تا ۱ هفته بعد از عمل و یا در صورت خیس شدن پانسمان تعویض نمایید.
 - ✓ وسایل مورد نیاز پانسمان : گاز استریل-دستکش استریل-بتادین -سرم شستشو-باند یا چسب
 - ❖ از کشیدن لیف و کیسه روی زخم خودداری نمایید .
 - ❖ در صورت وصل بودن لوله در زمان اگر کمتر از ۳۰ سی سی در روز ترشح داشته باشد کشیده می شود.
 - ❖ هر نوع کرم ، پماد و یا لوسیون روی زخم ها استفاده نکنید مگر پماد آنتی بیوتیک که با اجازه پزشک و در زمان پانسمان به مدت ۱ هفته قابل استفاده است .
 - ❖ بخیه ها ممکن است جذبی باشد و پس از چند روز در بدن جذب شود یا در صورت غیرقابل جذب بودن، حدود ۲ هفته پس از جراحی، توسط پزشک بخیه ها کشیده می شود .
 - ❖ می توانید ۴ روز بعد از عمل و بعد از کشیدن درن ها با آب گرم و شامپو بچه حمام کنید ، مگر اینکه پزشک اجازه حمام را درن را داده باشد.
 - ❖ به مدت ۱ هفته از زور زدن اجابت مزاج خودداری کنید.
 - ❖ از گن قفسه سینه یا سوتین طبی به صورت شل به مدت ۳-۴ ماه بعد از عمل و به صورت مداوم و ۲۴ ساعته استفاده کنید .
 - ❖ استفاده از سیگار و قلیان حداقل به مدت ۲ هفته بعد از عمل ممنوع می باشد .
 - ❖ از هرگونه لمس و برخورد با سینه ها حداقل به مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
 - ❖ قرمزی ، برجستگی ، خارش و سوزش در جای زخم و درد ، ورم و التهاب در ناحیه عمل جراحی کاملا طبیعی است و یک هفته تا ده روز بعد از عمل برطرف می شوند.
 - ❖ ممکن است تا چند ماه ورم سینه ها باقی بماند که با تعویض پانسمان و کمپرس سرد بهبود می یابد .
 - ❖ اسکار یا جای زخم نامطلوب کاملا طبیعی است در صورت بروز چنین مشکلی با پزشک خود مشورت کنید تا با استفاده از محصولات بهداشتی و استاندارد به شما کمک کند تا این اسکار یا جای زخم ها از بین بروند.
 - ❖ شیوه زندگی سالم را پیش بگیرید .
- (۱) عدم مصرف الکل و سایر مشروبات الکلی
 - (۲) اجتناب از استعمال دخانیات
 - (۳) دوری از استرس و هیجان
 - (۴) کاهش وزن
 - (۵) فعالیت بدنی در حد تحمل و طبق نظر پزشک
 - (۶) رعایت رژیم غذایی مناسب

تهیه و تنظیم : واحد آموزش به بیمار با همکاری بخش VIP

تایید کننده : دکتر حامد کبیری -فوق تخصص جراحی پلاستیک

رفرنس : جراحی پلاستیک نلیگان

اینترنت -سایت پرستاران توانمند ایران و سایت آموزش مددجو