



# بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

## مراقبت‌های قبل و بعد از جراحی سینه



تهیه کننده: عبدالرضا محمودی راد

با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: ۱۰۰۰ - PRD - BL

تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱

تایید کننده: دکتر یحیی حکمت نژاد

متخصص جراحی عمومی

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث

## زندگی بعد از جراحی سینه

بعد از اینکه توسط پزشک معالج خود ویزیت شدید و برنامه عمل جراحی به شما پیشنهاد شد، تا زمان عمل این کارها را انجام دهید:

• با در دست داشتن نامه پزشک به پذیرش اتاق عمل بیمارستان کوثر واقع در طبقه دوم، مراجعه کنید

• در صورت نیاز به انجام آزمایش به آزمایشگاه واقع در طبقه همکف، نوارنگاری در طبقه همکف، و رادیولوژی واقع در زیر زمین مراجعه کنید.

• افرادی که از بیمه تکمیلی استفاده میکنند، بعد از انجام پذیرش، با در دست داشتن برگه پذیرش به سازمان بیمه گر مراجعه و معرفی نامه را دریافت کرده و به بیمارستان تحویل دهند.

• در تاریخ اعلام شده از طرف پذیرش، از بخش جراحی با شما تماس گرفته خواهد شد، در صورت عدم تماس شب قبل از عمل بین ساعت ۹ تا ۱۰ شب با شماره تلفن ۸-۱۴۱۱۳۷ تماس بگیرید.

• از ۸ ساعت قبل از زمان عمل از خوردن غذا یا آشامیدن آب و مایعات خودداری



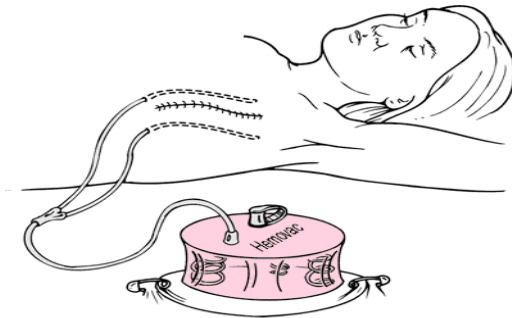


کنید، این زمان به شما اطلاع داده میشود.

- موهای ناحیه سینه و زیر هر دو بغل، بدون ایجاد خراشیدگی تراشیده شود.
- در صورت غیر طبیعی بودن نتایج آزمایش، ممکن است از بخش جهت دریافت داروهای لازم قبل از عمل با شما تماس گرفته شود، لطفا در زمان اعلام شده به بخش مراجعه کنید.
- در روز عمل و در ساعت اعلام شده، به بخش جراحی ۳ واقع در طبقه سوم مراجعه کنید.
- در زمان پذیرش به پرستاران بخش در مورد سایر بیماری های خود، داشتن دندان مصنوعی و هر گونه حساسیت غذایی یا دارویی بخصوص دارو های بیهوشی اطلاع دهید.
- همچنین نتایج هر گونه آزمایش و تست تشخیصی قبلی را همراه داشته باشید.
- در روز اعلام شده بر اساس فرا خوانی پزشک و اتاق عمل، به اتاق عمل فرستاده میشوید.
- بدلیل شرایط پیش بینی نشده احتمال تغییر در زمان فرستاده شدن شما به اتاق عمل وجود دارد.



- بعد از عمل جراحی به اتاق بهبودی فرستاده می‌شوید و سپس، مجدداً به بخش جراحی بر میگردید.
- در اتاق عمل جهت کمک به تخلیه ترشحات ناحیه عمل، دو کیسه تخلیه ترشحات (همو وک Hemovac) به شما وصل می‌شود.



- همچنین ممکن است برای شما لوله ادراری گذاشته شده باشد، که در اولین فرصت برداشته می‌شود.





## **\* مراقبت ها و آموزش های بعد از عمل**

\* بعد از عمل در صورت طبیعی بودن فرآیند درمان، شما تا ۲ روز در بخش بستری خواهید شد.

\* بعد از برگشتن هوشیاری شما، با نظر پزشک و پرستاران به شما اجازه خوردن داده میشود. تا آن زمان چیزی نخورید.

\* فردای روز عمل به شما اجازه خارج شدن از تخت و راه رفتن داده میشود که بایستی تحت نظارت پرستاران صورت گیرد.

\* در ناحیه عمل شما یک پانسمان استریل و دو کیسه تخلیه ترشحات (همووک) وجود دارد. پانسمان شما در روز دوم عمل با حضور پزشک معالج تعویض میشود. و بعد از آن تا زمان ترخیص از بیمارستان و اولین ویزیت نیازی به تعویض پانسمان ندارید.

## **\* انجام کار های زیر به بهبود سریعتر شما کمک میکند :**

- سرفه و تنفس عمیق که به پیشگیری از مشکلات تنفسی کمک میکند. برای کاهش درد در هنگام انجام این کار ها میتوانید با دست ناحیه عمل را نگه دارید.
- راه رفتن: شما بایستی به اندازه کافی استراحت داشته باشید اما در اولین فرصت در





اتاق و در بخش و سپس در منزل راه بروید. در زمان راه رفتن کیسه های تخلیه بایستی پائین تر از ناحیه عمل و در حالت (واکیوم) خلاء باشند .

• کنترل درد: برای کنترل درد ناحیه عمل ،معمولا از مسکن ها طبق تجویز پزشکی میتوانید استفاده کنید در زمان بستری این داروها توسط پرستاران بخش در اختیار شما قرار داده خواهد شد. گذاشتن کمپرس سرد بخصوص در ناحیه زیر بغل میتواند به کاهش درد کمک کند. قرار دادن یک بالشت کوچک وبسیار نرم در زیر بغل نیز میتواند به کم شدن ناراحتی شما کمک کند.

• ممکن است تا چند روز بعد از عمل در ناحیه گلوی خود احساس درد کنید که طبیعی بوده و مربوط به بیهوشی شما در اتاق عمل میباشد.

• تغذیه: بعد از کامل شدن هوشیاری، ابتدا برای شما مایعات و سپس غذای نرم و معمولی آغاز میشود، مگر اینکه رژیم غذایی خاصی داشته باشید. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و میوه و سبزیجات به منظور جلوگیری از یبوست توصیه میشود.

• اولین ویزیت شما پس از ترخیص، بین ۵ تا ۱۰ روز بعد از عمل می باشد، که زمان آن به شما اطلاع داده میشود. تا آن زمان کیسه های تخلیه ترشحات (همووک) در محل خود





باقی می ماند.

• تا زمان اولین ویزیت از حمام گرفتن خودداری کنید، اما میتوانید از حوله نرم و مرطوبی برای تمیز کردن بدن خود استفاده کنید. در اولین ویزیت پانسمان شما عوض خواهد شد.

### **\* در چه شرایطی میتوانید زودتر از نوبت خود به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه کنید؟**

\* دردی که با داروهای تجویز شده بهبود پیدا نکند.

\* تب بیشتر از  $37/8$  درجه سانتیگراد

\* تورم شدید ناحیه

\* قرمزی در ناحیه اطراف پانسمان

\* وجود ترشحات زیاد در کیسه تخلیه ترشحات (همو وک) بیش تر از  $20-40$  سی سی

در ساعت

\* وجود ترشحات زیاد و یا بد بو در ناحیه پانسمان

**\* مصرف داروها:** علاوه بر داروهای مسکن که برای تسکین درد شما تجویز میشود، برای





شما آنتی بیوتیک تجویز میشود که بایستی در زمان های مشخص و طبق دستور با مقادیر کافی آب بخورید. سایر داروهای را که بخاطر مشکلات احتمالی شما تجویز شده است طبق دستورات پزشک معالج خود مصرف کنید.

### **\* مراقبت از دست ها بعد از خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل :**

\* در صورتی که طی عمل جراحی غدد لنفاوی زیر بغل شما برداشته شده باشد، دست های شما نیاز به مراقبت ویژه دارند، توجه به نکات زیر در مراقبت از دست های خود ضروری است:

\* در مراجعه به مراکز درمانی تاکید کنید که از گرفتن فشار خون، انجام تزریقات و گرفتن خون از دست سمت عمل شده خودداری کنند.

\* از وارد آمدن هر گونه آسیب به دست (جراحات، سوختگی و...) خودداری کنید.

\* برای تراشیدن موهای زیر بغل از تیغ استفاده نکنید و به جای آن از ماشین یا کرم ها و پودرهای موبر مناسب و استاندارد استفاده کنید.

\* در هنگام کار های خانه یا باغبانی برای محافظت از دست ها از دستکش استفاده کنید.







\* از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید.

\* از پوشیدن ساعت و جواهراتی که به دست فشار وارد میکنند خودداری کنید.

\* در صورت خراشیدگی و خونریزی از دست ،روی ناحیه فشار وارد کرده تا خونریزی متوقف شود،سپس محل را با آب و صابون بشوئید و بعد از خشک کردن ناحیه از آنتی بیوتیک روی ناحیه استفاده کنید.

\* **ورزش های دست:** بعد از عمل شما میتوانید ،از دست خوداستفاده کنید ،اما از انجام ورزش های دست تا زمان اولین ویزیت بعد از عمل خودداری کنید .پزشک معالج شما زمان شروع و نحوه انجام تمرین ها را اعلام خواهند کرد.

\* از فعالیت هایی که مستلزم بلند کردن اجسام سنگین میباشدند و یا نیاز به هل دادن دارد(مانند استفاده از جارو برقی) خودداری کنید.

\* انجام ورزش های زیر میتواند به بهداشت دست شما کمک کند.زمان انجام این ورزش ها را پزشک شما تعیین میکند.



**حرکت اول (شکل ۱)** - در حالی که به حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته اید، شانه های خود را به سمت گوش خود بالا بیاورید. سر شانه های خود را شل کرده و به محل اولیه خود برگردانید.



© Healthwise, Incorporated

(شکل ۱)





**حرکت دوم (شکل ۲) -** در حالی که به حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته اید، شانه های خود را به سمت جلو و عقب و همچنین بالا و پایین بچرخانید.



© Healthwise, Incorporated

(شکل ۲)



**حرکت سوم (شکل ۳)**- در حالی که به حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته اید، دو دست

خود را در کنار تنه قرار دهید به نحوی که کف دست رو به جلو باشد.

۱. دو دست خود را بالای سر خود ببرید به نحوی که کف هر دو دست شما به هم بخورد.

۲. به مدت پنج ثانیه دستها را در این حالت نگه دارید.

۳. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید



(شکل ۳)





### حرکت چهارم (شکل ۴)

۱. در حالی که به حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته اید، دست ها را در هم قفل کرده و آرنج خود را راست کنید.
۲. دست خود را بالای سر خود ببرید.
۳. به مدت ۳ ثانیه در همین حالت باقی بمانید.
۴. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



(شکل ۴)



## حرکت پنجم (شکل ۵)

۱. در حالی که دست‌ها در دو طرف بدن قرار دارد بایستید.
۲. آرنج خود را به عقب آورده و سعی کنید دو کتف خود را به هم نزدیک کنید.
۳. این حالت را به مدت ۵ ثانیه حفظ کنید.
۴. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



(شکل ۵)





## حرکت ششم (شکل ۶)

۱. رو به یک دیوار بایستید، انگشتان یک دست را روی دیوار قرار دهید.
۲. با انگشتان خود بر روی دیوار به سمت بالا حرکت کنید تا زمانی که احساس کشش کنید.
۳. دست را به مدت ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید.
۴. به آرامی انگشتان خود را به سمت پائین حرکت دهید.
۵. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.
۶. این حرکت را با دست دیگر انجام دهید.



(شکل ۶)



## حرکت ہفتم (شکل ۷)

۱. در حالت نشسته یا ایستاده انگشتان دست راست خود را روی شانہ راست و انگشتان دست چپ خود را روی شانہ چپ قرار دهید.
۲. آرنج خود را تاجائی کہ احساس کشش کنید بالا بیاورید.
۳. آرنج خود را بہ صورت دورانی حرکت دهید، ابتدا با شعاع کم و سپس بتدریج با شعاع بزرگتر.
۴. چہت حرکت آرنج خود را عوض کنید.
۵. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



© Healthwise, Incorporated

(شکل ۷)







## \* مراقبت از کیسه های تخلیه (همو وک) در منزل :

همو وک وسیله ای است که به تخلیه ترشحات ناحیه عمل کمک میکند.

شما در هنگام ترخیص از بیمارستان همو وک را با خود خواهید داشت.

\* مراقبت از همو وک در بخش به شما آموزش داده میشود.

\* به آرامی درب دریچه همووک را باز کرده و محتویات همو وک را در یک ظرف مدرج

خالی کنید.



\* بعد از خالی کردن محتویات، همو وک را به سمت پائین فشرده به نحوی که لایه های

آن روی هم قرار بگیرد، سپس درب دریچه را ببندید .





- \* لوله ها بایستی کاملاً آزاد و بدون پیچ خوردگی باشد.
- \* در هنگام راه رفتن همو وک ها پائین تر از سطح بدن باشد .
- \* در هنگام خواب و استراحت ،همو وک ها پائین تر از بدن شما قرار داشته باشد.
- \* معمولاً بیشترین ترشحات در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول که شما در بیمارستان حضور دارید، خارج میشود.
- \* در منزل در صورت وجود ترشحات بیشتر از ۱۰۰ سی سی در ساعت ،به پزشک خود یا





مراکز درمانی مراجعه کنید

- \* قبل وبعد از تخلیه همو وک دست های خود را با آب وصابون بشوئید
- \* میزان ترشحات را یادداشت کنید و در اولین ملاقات به پزشک خود اطلاع دهید.





با مراقبه ماهیانه سینه های  
خود و تشخیص به موقع  
سلامت خود را تضمین نمائید.