

### مراقبت از درن هموواگ پس از ماستکتومی:

معمولا پس از عمل جراحی، جهت خروج ترشحات محل عمل و جلوگیری از تجمع ترشحات و با هدف کمک به بهبودی زخم جراحی، اقدام به گذاردن درن در محل عمل جراحی می کنند. برخی از درن ها به کیسه تخلیه ترشحات وصل می شوند که یکی از آنها هموواگ نام دارد. اینگونه درن ها اغلب اوقات قبل از مرخص شدن بیمار از بیمارستان کشیده می شود اما گاهی از اوقات به دلایلی از جمله ترشحات خونی زیاد، بیمار با درن مرخص می شود و پزشک معالج در ویزیت های بعدی (معمولا درن زیر بغل ۷ روز بعد از جراحی خارج می شود) در مطب و کیلینیک بیمارستان، اقدام به خارج نمودن آن می کنند. تخلیه کننده ترشحات وسایلی هستند که به درن ها وصل شده و بصورت مکنده و مدام با فشار کم عمل می کنند.

### در طول استراحت در منزل به نکات زیر توجه فرمایید:

- محل قرارگیری ظرف هموواگ معمولا باید پایین تر از سطح بدن باشد. اگر در تخت استراحت می کنید، باید هموواگ را روی زمین قرار دهید، مگر آنکه پزشک دستور دیگری داده باشد. در موقع چرخیدن در تخت مراقب باشد درن کشیده و یا خارج نگردد.
- با درن هموواگ می توانید راه رفته و به دستشویی بروید، اما مراقب باشید که کشیده یا خارج نشود.
- در هنگام راه رفتن آن را پایین تر از بدن قرار دهید.

۱

چنانچه هموواگ درست کار کند، باید به خوبی ترشحات را به درون خود بکشد و به میزان قبلی اضافه شود. مگر به دلایلی از قبیل: عدم وجود خلا در هموواگ، پیچ خوردگی لوله، انسداد مسیر لوله، قطع ترشحات محل جراحی

**دستورالعمل مراقبت از دست و بازوی عمل شده:**

- نباید از حمام سونا استفاده کنید.
- نباید دستتان را به حالت آویزان قرار دهید.
- زمانی که در تخت هستید، بازوی عمل شده را با یک بالش بالا نگه دارید.
- در هنگام پایین آمدن از تخت فرد کمک کننده باید سمت سالم شما بایستند.
- برای جلوگیری از خشکی پوست از لوسیون (نرم کننده پوستی) استفاده کنید. از کرم ضد آفتاب جهت پوست دست عمل شده استفاده کنید و از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آفتاب خودداری کنید.
- از ریش تراش برقی جهت شیو موهای زیر بغل استفاده نکنید.
- در پشه بند بخواهید تا از گزند حشرات در امان باشید.
- از دست عمل شده به هیچ وجه مجاز به گرفتن نمونه خون، فشار خون و یا تزریق وریدی نمی باشید.
- نباید لباس زیر شما تنگ باشد.
- نباید کیف سنگین را روی شانه عمل شده آویزان کنید.
- حرکات ماساژی که درمانگر به شما آموزش می دهد.

۲

- نباید در دست مبتلا از زیورالات تنگ استفاده کنید.
- باید حرکات ماساژی که درمانگر به شما آموزش داده را به آرامی انجام دهید.
- نباید از صابون معطر استفاده کنید.
- باید پس از استحمام بازوی خود را به دقت خشک کنید و اطمینان حاصل کنید لای چین های پوستی به خوبی خشک شده است.
- هر روز پوست خود را از لحاظ وجود ترک یا علامت عفونت کنترل کنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن ها مراقبت هرگونه صدمه پوستی باشید.
- نباید گوشه ناخن ها را بگیرید.
- نباید از ناخن مصنوعی استفاده کنید.
- از انجام مانیکور در دست مبتلا خودداری کنید. در صورتی که برای شما آستین کشی تجویز شده است، باید در طول روز آستین کشی مناسب بپوشید و اگر خاصیت کشی آن از بین رفت با صلاحدید پزشک، آستین جدید تهیه نمایید.
- عضو را از نظر اندازه مرتبا بررسی کنید.
- باید وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید.



۳



## مراقبت پرستاری پس از ماستکتومی



[www.shljenjan.mui.ac.ir](http://www.shljenjan.mui.ac.ir)

تلفن شماره: 03152237326

واحد آموزش به بیماران 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/016/OR

بهار 1403

### مراقبت هنگام مسافرت:

- ✚ باید هنگام مسافرت نیز آستین کشی بپوشید.
- ✚ هنگام مسافرت در داخل ماشین یا ... باوی خود را روی بالش قرار دهید.
- ✚ هنگام پرواز، مایعات زیادی بنوشید و از نوشیدن نوشابه های الکلی خودداری کنید.
- ✚ مرطوب کننده ها، پماد آنتی بیوتیک و باندهایی با خاصیت کشی را همراه خود داشته باشید.
- ✚ در طول مسافرت، کیف و چمدان سنگین را با بازوی مبتلا بلند نکنید.

توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید.

منبع: برونر و سودارت ۲۰۱۸

طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت

### رژیم غذایی:

۱. رژیم غذایی خاصی وجود ندارد که باعث پیشگیری از ادم لنفوی شود، اما تغذیه صحیح سلامتی بهتر را در پی خواهد داشت.
۲. اگر دچار بیماری قلبی و یا دیابت هستید، رژیم غذایی خود را ادامه دهید.
۳. کم کردن وزن در کنترل لنف ادم شما بسیار موثر است.
۴. غذای سرشار از پروتئین، کم نمک همراه با میوه و سبزی استفاده کنید.
۵. شکلات و نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای را کمتر مصرف کنید.

### برای پیشگیری از ورم لنفی چه اقداماتی مفید است؟

۱. ورزش
۲. استفاده از پوشش های کشی مخصوص
۳. به جریان در آوردن لنف با استفاده از ماساژ
۴. بانداژ
۵. استفاده از دستگاه پمپ فشار تحت نظر پزشک

