

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW PO OPERACJI MASTEKTOMII	nr 38
---	--------------

Obecnie rak piersi plasuje się na pierwszym miejscu pod względem zachorowalności u kobiet w Polsce. W celu leczenia raka piersi stosuje się mastektomię. Przygotowanie pacjentki do samoopieki po mastektomii obejmuje nie tylko sferę fizyczną, ale także psychiczną.

Pielęgnacja rany pooperacyjnej

PAMIĘTAJ:

- w środowisku domowym po upływie 48 h ranę w fazie gojenia bez powikłań można pozostawić bez opatrunku,
- codziennie należy wykonać toaletę ciała. Zalecany jest prysznic oraz stosowanie wody z mydłem (najlepiej hipoalergicznym), które może spływać po ranie,
- po toalecie ciała ranę należy delikatnie osuszyć jałowym gazikiem,
- należy obserwować ranę i terminowo zgłosić się na umówioną wizytę kontrolną, (pierwsza celem usunięcia szwów).

Profilaktyka obrzęku limfatycznego

Kończyna górna po usunięciu węzłów chłonnych pachy wymaga specjalnego traktowania.

UNIKAJ:

- podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów,
- trzymania ręki w pozycji opuszczonej przez dłuższy czas,
- przegrzewania ręki: opalania, solarium, gorących kąpielii i okładów,
- urazów, skaleczeń,
- pobierania krwi, podawania dożylnie leków, akupunktury,
- detergentów, środków higienicznych, kosmetycznych, które drażnią skórę (peelingi, woski),
- bielizny, ubrań z tkanin szorstkich, sztucznych,

- spania na kończynie górnej, po stronie operowanej,
- noszenia uciskających bransolet, pasków od zegarka, obcisłych rękawów,
- mierzenia ciśnienia tętniczego na rękę po stronie operowanej,

DBAJ O:

- wysokie ułożenie kończyny górnej w czasie snu, odpoczynku, pracy,
 - utrzymanie należytej masy ciała,
 - regularne ćwiczenia zalecone przez fizjoterapeutę,
- kontrole w poradni rehabilitacji dla pacjentów onkologicznych
- umiarkowaną aktywność fizyczną.



Przykłady pozycji w czasie wypoczynku

DBAJ O PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE:

- zjadaj posiłki częściej ale mniej obfite,
- dieta powinna być zróżnicowana, z dużą zawartością błonnika, białka, niskotłuszczowa, z olejami roślinnymi, spożywaj dużo warzyw i owoców,
- ogranicz spożywanie słodczy, tłustych potraw, mocnych używek (alkohol, papierosy, kawa, herbata),
- przestrzegaj higieny przygotowywania i spożywania posiłków.

REHABILITACJA:

- proste ćwiczenia wykonuj już w pierwszej dobie po zabiegu - mogą one polegać na delikatnym wstrząsaniu kończyną górną, jak i na zaciskaniu ręki w pięść czy wykonywaniu okrężnych ruchów w nadgarstku,
- intensywność ćwiczeń dostosuj do swojego aktualnego stanu
- zasięgnij już w szpitalu opinii wykwalifikowanego fizjoterapeuty,
- pamiętaj odpowiednie i systematyczne prowadzenie ćwiczeń przyspieszy Twój powrót do pełnej sprawności.

WSPARCIE:

- zgłoś się do Psychologa,
- skontaktuj się z STOWARZYSZENIEM TYSKIEGO KLUBU AMAZONEK, którego celem jest walka ze skutkami przebytej choroby, wsparcie psychiczne oraz pomoc kobietom dotkniętym rakiem piersi: tel. kontaktowy: 661 241 775.