

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

توده پستان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص توده پستان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ درمان

✓ درمان توده های پستان بسته به نوع خوش خیم بودن یا بدخیم بودن متفاوت است. گاهی توصیه می شود توده ها با جراحی خارج و با توجه به نوع توده با نظر پزشک شیمی درمانی یا رادیوتراپی شروع شود. پزشک بعضی از کیست ها و توده ها را با سوزن تخلیه می کند که نهایتاً باعث می شود توده از بین برود ولی اگر توده پس از تخلیه کردن، به طور کامل از بین نرفت از آن نمونه گیری می شود تا تحت بررسی قرار گیرد و جهت درمان های بعدی تصمیم گیری شود..

❖ رژیم غذایی

✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم می گردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها استفاده شود.

✓ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتها روبرو هستند بهتر است تعداد وعده های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.

✓ اگر تهوع و استفراغ دارید از خوردن هر نوع خوراکی خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک دارو و سرم شروع شود.

❖ فعالیت

✓ برای خارج شدن پس از اجازه پزشک از تخت ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... می توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.

✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

✓ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید. بررسی های تشخیصی توده پستان عبارتند از: ماموگرافی، سونوگرافی و نیز اقدامات تشخیصی مثل نمونه برداری از توده.

✓ در صورتی که لوله ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید تا تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین تر از سطح بدن شما باشد تا ترشحات براحتی از زخم خارج شود. در صورتی که این مخزن پر شده است به پرستار خود اطلاع دهید.

✓ در صورت جراحی و مشاهده خونریزی از محل جراحی و یا خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.

✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.

✓ ممکن است روزانه از شما خونگیری شود.

✓ از خوردن خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

✓ در مورد انتخاب روش های درمانی با پزشک مشورت نمایید.

✓ پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک و در زمان های مشخص تعویض خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

توده پستان

❖ رژیم غذایی

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری کنید. نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.
- ✓ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین مانند گوشت کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارند.
- ✓ جهت بهبود اشتها غذا در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف شود و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب نمایید .

❖ فعالیت

- ✓ محدودیتی در انجام هر گونه فعالیتی وجود ندارد. اما باید از فعالیتهای سنگین که ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به پستان ها شوند خودداری گردد.
- ✓ در صورت انجام جراحی جهت کاهش حس کشیدگی و سوزش در ناحیه زیر بغل و بازو ، ورزشهای دست و بازو را انجام دهید و از بلند کردن اشیاء سنگین مانند بسته و کیف دستی سنگین خودداری نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از تشخیص ، پستان ها باید هر ماهه درست قبل یا به هنگام شروع عادت ماهانه توسط خودتان از نظر به وجود آمدن توده های جدید تر یا تغییر در توده های قبلی بررسی شوند. در صورت بروز هر گونه تغییر به پزشک باید اطلاع داده شوند.
- ✓ با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسی ها به پزشک خود مراجعه نمایید. اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد، امکان دارد نیاز به انجام معاینات به فواصل کمتر باشد. توده های پستانی مرتباً ظاهر و پس از مدتی برطرف می شوند . البته بعضی از توده ها از بین نمی روند و به طور دائمی باقی خواهند ماند . این توده ها سلامتی را به خطر نمی اندازند.
- ✓ پانسمان محل جراحی را به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده پزشک توسط پرسنل درمانی انجام شود.
- ✓ معمولاً تا ۷ روز ، هر روز یک پانسمان خشک روی ناحیه برش قرار داده می شود بعد از بهبودی کامل برش (۶-۴ هفته) می توان برای افزایش نرمی و حالت ارتجاعی پوست از لوسیون یا کرم استفاده کرد .
- ✓ از گرفتن فشار خون ، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری نمایید.
- ✓ از آفتاب سوختگی پرهیز کنید، لباس های محافظ بپوشید ، و هنگام آشپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز ، دستکش بلند بپوشید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را در ساعات معین مصرف نمائید و دوره درمان را کامل کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه ها ۱۰-۷ روز بعد از عمل مراجعه کنید .
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- ✓ اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت:

- در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- متوجه تغییراتی در توده شده اید، یا توده های جدید ظاهر شد.
- ترشح از نوک پستان وجود داشته باشد .
- دو سال است که معاینه پستان توسط پزشک انجام نشده است .
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند .
- اگر علائم جدید ایجاد شد.