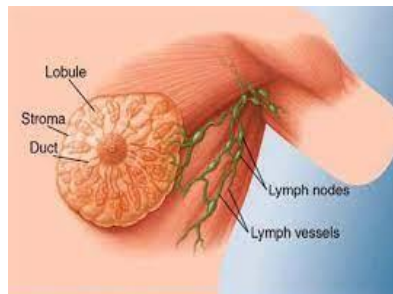


سرطان سینه



سرطان سینه شایعترین بدخیمی های زنان و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در خانم های 55 - 15 ساله می باشد. سرطان سینه صرفاً یک بیماری منفرد نیست بلکه بافت پستان گرفتار شده وابستگی آن به استروژن و سن بیمار به هنگام شروع آن بستگی دارد.

علائم هشدار دهنده

درد، زخم پستان، تورم بازو، تورم و وجود توده سخت و غیر حساس در پستان، فرو رفتگی نوک پستان، تورم گره های لنفاوی زیر بغل، سابقه قبلی سرطان در یک پستان



مراقبت حین بستری

- توجه به باز بودن درن ها موجب پیشگیری از تجمع مایع در زیر برش قفسه سینه و ناحیه زیر بغل می شود پانسمان ها و درن ها باید کنترل شده مرتباً چک شود .
- اگر هماتوم ایجاد شده می تواند منجر به نکروز قلب شود. در صورت مشاهده باید به جراح اطلاع داد و یک بانداژ فشاری روی ناحیه گذاشته شود. بیمار می تواند از روز دوم بعد از

عمل دوش بگیرد و برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل را با آب صابون شسته دهد. (با اجازه پزشک)

- بیمار ممکن است در ابتدا از نگاه کردن به برش جراحی ناراحت شود دیدن ناحیه برش و فقدان پستان اغلب ناراحت کننده است باید هنگامی که بیمار برای اولین بار برش را می بیند خلوت مناسب فراهم باشد پرستار به بیمار اجازه بدهد تا احساسات خود را بیان کند.
- بررسی مداوم نگرانی های بیمار در رابطه با تشخیص سرطان و پیامدهای درمان جراحی ترس از مرگ از نظر تعیین پیشرفت سازگاری بیمار مؤثر بودن روشهای مقابله اهمیت دارد و همسر بیمار نیز به راهنمایی و حمایت و آموزش نیاز دارد.
- وقتی حالت تهوع رفع شد و بیمار مایعات را تحمل کرد به حرکت و خروج از تخت تشویق می شود .
- پرستار از سمت سالم به بیمار کمک می کند .
- ورزش شانه و بازو از روز دوم بعد از جراحی به بیمار آموزش داده می شود .
- هدف از ورزش افزایش گردش خون و تقویت عضلات می باشد.

آموزش حین ترخیص

- در صورت برداشتن غده لنفاوی زیر بغل باید بازویی که درسمت عمل شده می باشد را روی بالش قرار دهید و حالت نیمه نشسته داشته باشید.
- از سوختن و حرارت دیدن دست در حین آشپزی جلوگیری کنید.
- از کرم های ضد آفتاب با عیار حفاظتی بیش از 15 برای مواجهه با آفتاب استفاده کنید.
- از بریدگی و سوزن خوردگی و خراشیدگی روی پوست عمل شده دوری کنید اگر صدمه یا زخمی روی پوست ایجاد شده ناحیه را با آب و صابون بشویید و از یک پماد ضد باکتری استفاده کنید.
- از پوشیدن لباس های تنگ خودداری کنید.
- اگر بازو یا دست قرمز و متورم شد سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- از گرفتن فشار خون، تزریق و گرفتن خون از دست مبتلا اجتناب کنید .

رژیم غذایی

- کاهش دریافت کالری
- کاهش دریافت کربوهیدرات : نان ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی
- افزایش دریافت غذاهای غنی از فیبر مانند : سبزیجات ، میوه ها ، حبوبات
- دریافت چربی های اشباع شده را محدود کنید .
- تا حد امکان غذاهای تازه مصرف کنید و از مصرف غذاهای نمک سود شده و کنسروی و دودی خودداری کنید.
- نمک دریافتی را کاهش دهید.
- در هفته ۲ تا ۳ بار ماهی مصرف کنید.