



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

جراحی ماموپلاستی چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش جراحی ۳

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۳-AC-۰۷

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک اطلاع دهید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



➤ زیاد شدن تورم یا کبودی (به خصوص اگر ناگهانی یا یک طرفه باشد)

➤ احساس سنگینی بیشتر در سینه

➤ درد غیرعادی یا رو به بدتر شدن

➤ تب، ترشح بدبو، قرمزی منتشر، باز شدن زخم

نکته: برای پانسمان و ادامه درمان فقط به پزشک معالج خود مراجعه کنید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر و سوارث ۲۰۲۰

ماساژ، فعالیت، سبک زندگی و تغذیه

ماساژ (از هفته دوم)

از هفته دوم (به تدریج) می‌توان سینه‌ها را با روغن زیتون یا پماد ویتامین A چرب کرد.

با نوک انگشتان و فشار ملایم از نوک سینه به سمت زیر بغل ماساژ داده شود.

فعالیت

از حرکات ورزشی که باعث بالا رفتن بازوها و کشیده شدن سینه‌ها می‌شود پرهیز کنید.

فعالیت پیشنهادی: پیاده‌روی (طبق تحمل و نظر پزشک).

سیگار

از سیگار کشیدن جداً پرهیز کنید (برای ترمیم زخم و کاهش عوارض بسیار مهم است).



تغذیه

رژیم غذایی پرپروتئین و غنی از ویتامین‌ها داشته باشید.



ماموپلاستی

ماموپلاستی به مجموعه‌ای از جراحی‌های زیبایی/ترمیمی سینه گفته می‌شود که با هدف بهبود فرم، اندازه و تناسب سینه‌ها انجام می‌گیرد. بسته به نیاز فرد، ماموپلاستی می‌تواند شامل کوچک کردن سینه (ماموپلاستی کاهش‌ی)، بزرگ کردن سینه (با پروتز یا روش‌های دیگر) یا لیفت سینه (ماستوپکسی) باشد. پس از عمل، بروز تورم، کبودی و احساس کشش در روزهای اول طبیعی است و مراقبت صحیح به بهبود بهتر زخم، کاهش عوارض و رسیدن به نتیجه مطلوب کمک می‌کند.

روند طبیعی بعد از عمل (تورم/کبودی/درد)

تورم و کبودی اطراف محل عمل باید به تدریج کمتر شود و درد کاهش یابد. کبودی اطراف خط بخیه معمولاً طی ۲ تا ۳ هفته بهتر می‌شود. برگشت کامل بافت‌ها به حالت طبیعی ممکن است چند ماه تا یک سال زمان ببرد. احساس سنگینی یا سفتی در سینه‌ها در هفته‌های اول می‌تواند طبیعی باشد، اما اگر رو به افزایش باشد باید پیگیری شود.

آمادگی قبل از عمل ماموپلاستی

برای انجام جراحی ایمن‌تر و رسیدن به نتیجه بهتر، رعایت نکات زیر پیش از عمل ضروری است:

۱) اطلاع به پزشک

در جلسه مشاوره، سوابق بیماری‌ها، جراحی‌های قبلی، داروهای مصرفی و حساسیت دارویی را به پزشک اطلاع دهید. اگر سابقه بیماری زمینه‌ای مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی، اختلالات انعقادی یا مشکلات هورمونی دارید، حتماً مطرح کنید. در صورت نیاز، آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم طبق نظر پزشک انجام شود.

۲) داروها

مصرف داروهای خود را فقط با اطلاع پزشک ادامه دهید یا قطع کنید. از مصرف خودسرانه داروهایی که خطر خونریزی را بیشتر می‌کنند، مانند برخی مسکن‌ها، آسپرین، بروفن و داروهای مشابه، خودداری کنید؛ فقط طبق دستور پزشک عمل کنید. اگر داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید، حتماً پزشک را مطلع نمایید.



مراقبت های بعد از عمل

بخیه

بخیه‌های سینه معمولاً در روز پنجم بعد از عمل (در صورت صلاحدید پزشک) خارج می‌شوند.

سینه‌بند

از سینه‌بند مناسب استفاده کنید که سینه‌ها را بدون فشار بالا نگه دارد.



حمام

از روز سوم بعد از عمل می‌توان حمام کرد. از صابون بچه یا شوینده‌های ملایم و بدون ترکیبات شیمیایی قوی، اسید و باز استفاده کنید.

تحریک و شیردهی

از تحریک سینه‌ها که ممکن است باعث تغییرات ناخواسته در سینه و بافت شیری شود خودداری کنید. شیردهی از سینه عمل‌شده: حداقل ۳ تا ۶ ماه بعد و فقط پس از مشورت با پزشک انجام شود.