

پروتزپستان یکی از جراحیهای زیبایی اندام است که در بین زنان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. با استفاده از ایمپلنت و پروتز پستانها حجیم شده و فرم زیبایی به آنها داده میشود.

مراقبتهای بعد از پروتز پستان به منظور بر خورداری از بهترین نتیجه پس از جراحی حائز اهمیت است.

❖ پس از جراحی پروتز پستان توصیه میشود در روز اول بیمار همراهی رادر کنار خود داشته باشد.

❖ پس از جراحی پروتز پستان برای تسکین درد و جلوگیری از بروز عفونت باید از داروهای تجویز شده توسط جراح بطور مرتب استفاده کند.

### چگونه قرار گرفتن در بستر:

در خلال ۳ هفته اول بعد از جراحی سعی نمائید که بجای به پهلو خوابیدن به پشت بخوابید.

هدف آن است که پروتزهای شما در خلال روند التیام اولیه در بهترین محل خود قرار گیرند. چنانچه نمیتوانید روی پشت بخوابید، در این صورت در وضعیت راحت دیگری بغیر از به شکم خوابیدن، قرار بگیرید.

### سوتین طبی

سوتین طبی شما به مثابه پانسمان عمل میکند بطوریکه پستانها و پروتزها را در بهترین وضعیت نگاه میدارد. سعی نمائید برای ۴ هفته بصورت تمام وقت (۲۴ ساعته) سوتین طبی خود را ببندید. تا زمانی که پزشکتان اجازه نداده است، سوتین خود را تمام مدت شبانه روز ببندید و فقط جهت استحمام باز کنید.

### استحمام

شما میتوانید ۱ روز بعد از عمل جراحی پانسمان که ضد آب است، استحمام نمائید و تا پنج روز بایستی پانسمان ضد آب استحمام نموده و بعد از حمام پانسمان را با حوله و یا شسوار خشک نمائید. در زمان استحمام در آوردن سوتین منعی ندارد.

### زمان کشیدن بخیه ها

اگر بخیه ها جذبی برای شما زده شده است خودشان جذب میشوند نیازی به برداشتن ندارند. در صورت استفاده از بخیه های غیر قابل جذب زمان مراجعه برای کشیدن بخیه ها توسط پزشک معالج به شما اطلاع رسانی میشود.

### فعالیت بدنی

بعد از عمل جراحی، حداقل برای مدت دو هفته از بلند کردن اشیاء، بلند کردن دست و یا تحت فشار قرار گرفتن عضلات قفسه سینه خودداری نمائید. همچنین برای مدت دو هفته از وارد آمدن هرگونه فشار مستقیم به قفسه سینه پرهیز کنید.

شما میتوانید استحمام کنید، بنشینید و تلویزیون ببینید. شما میتوانید هر فعالیتی که باعث درد و ناراحتی ناحیه عمل تان نشود انجام دهید.

اجازه دهید بدنتان به شما بگوید که چه کاری میتوانید انجام دهید و چه کاری را نباید انجام دهید.

### کمپرس یخ

سرما یا کمپرس یخ ورم، کبودی و درد را کاهش میدهد. در صورت وجود کبودی خرده یخ رادر کیسه های زبیدار قرار داده روی سینه خود قرار دهید. مدت قرار دادن کیسه یخ باید آنقدر باشد که سرمای آن موجب ناراحتی شما نگردد.

### استعمال دخانیات

مصرف سیگار باعث کاهش جریان خون در عروق پوستتان میشود لذا توصیه میشود که در ۱۵ روز اول بعد از عمل جراحی به هیچوجه سیگار نکشید.

### مصرف الکل

الکل عروق خونی را متسع میسازد و ممکن است با مصرف الکل احتمال خونریزی بعد از عمل افزایش یابد، لذا تا قطع مصرف داروهای مسکن و ضد درد که خود از عوامل تشدید خونریزی هستند از مصرف الکل پرهیز نمائید.

### تورم و درد

انتظار قدری ناراحتی بعد از عمل را باید داشته باشید بویژه اگر پروتز زیر عضله شما قرار داده شده باشد. با مصرف منظم داروهای ضد درد و مسکن درد و ناراحتی شما به حد اقل میرسد.



## مراقبت های بعد از تعبیه پروتز پستان



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

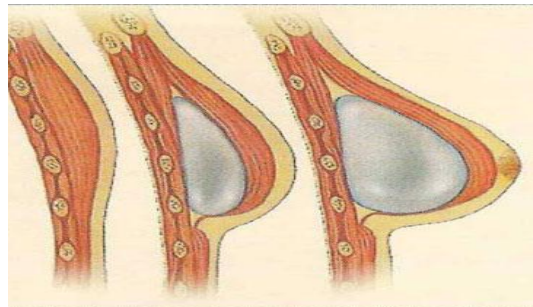
تاریخ بازنگری: دی ماه 1401

### اصول کلی مراقبت از زخم

روند ترمیم زخم حدود ۱ سال بطول میانجامد، در ابتدا پس از عمل زخم ظاهر خوبی دارد . پس از گذشت حدود ۱ الی ۲ ماه زخم قرمز تیره شده و به سمت ارغوانی شدن تغییر رنگ میدهد، زخم از سطح پوست برجسته شده و بدترین شکل زخم حدود ۳-۵ ماه پس از عمل خواهد بود . پس از این مدت زمان زخم تدریجاً به سمت کم رنگ شدن رفته و سطح زخم مسطح میشود بطوریکه حدود یک سال پس از عمل، فقط خط باریکی به جا میماند . بنابراین برای روی تن نتیجه بایستی یکسال صبر کرد.

### بازگشت به محیط کار

معمولاً بیماران بعد از ۱-۲ دوهفته بعد از عمل میتوانند به سرکار خود بازگردند یا اینکه فعالیت اجتماعی داشته باشند با این وجود بدلیل تفاوت هایی که در روند التیام زخم در افراد مختلف وجود دارد ممکن است گاهی تا یکماه کامل نیاز به پرهیز از فعالیتهای اجتماعی باشد.



5

### رانندگی

چنانچه پروتز زیر عضله قرار داده شده است، مشروط بر آنکه فرمان شما هیدرولیک باشد یک هفته بعد از عمل میتوانید رانندگی نمایید ولی بیاد داشته باشید که فرمان اتومبیل را در نیمه پایین آن بگیرید بدین ترتیب به عضلات روی پروتز فشار کمتری وارد میآید.

### ورزش

شما میتوانید ظرف چند روز بعد از عمل جراحی پیاده روی سبک داشته باشید ولی تا ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل جراحی از انجام ورزشهای آئروبیک پرهیز نمایید.

### فعالیت جنسی

شما در صورتیکه در لمس دردی نداشته باشید و به عبارت دیگر بدنتان اجازه دهد میتوانید فعالیت جنسی داشته باشید .

### آفتاب گرفتن

چنانچه اسکار ( محل جراحی ) تازه در مقابل نور خورشید قرار بگیرد تمایل به تیره شدن دارد و زمان بیشتری طول میکشد تا این تیرگی برطرف شود . بدلیل آن که بدنبال عمل جراحی، قدری بیحسی در سینه ها ایجاد میشود لذا ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوید و متوجه آن نگردید.

4