



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان علوی

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	مراقبت های بعد از عمل جراحی ماموپلاستی (کوچک کردن سینه) وماستوپکسی (بالاکشیدن سینه)
تهیه کننده	دکتر محمد کشاورز
سمت	جراح
تایید کننده	واحد آموزش بیمارستان علوی
سال تهیه	۱۴۰۰

مراقبت های بعد از عمل:



۱- حداکثر درد تا ۳ روز است و سپس کاهش می یابد که در طی این دوره مسکن جوابگو خواهد بود.

۲- برای کاهش درد و ورم هنگام استراحت بدن را بالاتر از معمول نگه دارید.

۳- به مدت ۲ ماه از فعالیت سنگین اجتناب کنید. (ورزش بعد از ۲ ماه توصیه می شود)

۴- از استراحت مطلق به علت لخته شدن خون در اندام تحتانی پرهیز نمایید.

۵- کبودی خفیف محل عمل طبیعی است.

۶- آناناس تازه حاوی ماده بروملین و ویتامین ث است که در تسریع جذب کبودی و ورم موثر است و هرچه بیشتر مصرف شود بهتر است.

۷- مصرف میوه جات، ماهی، میگو و امگا ۳ به وفور توصیه می شود.

۸- ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد از عمل جهت تعویض پانسمان و ویزیت اولیه به مطب مراجعه شود.

۹- بخیه ها معمولاً جذبی است و نیازی به کشیدن ندارد مگر در موارد خاص که از بخیه های غیر قابل جذب استفاده شده است.

۱۹-راندگی و برگشتن به کارهای روزمره خود بعد از ۲ هفته توصیه می شود.

۲۰-ویزیت دوم بعد از عمل ۲ ماه از انجام عمل می باشد.

...موفق باشید...

تایستان ۱۴۰۰

۱۴-زمان استحمام ۴ روز بعد از عمل با استفاده از شامپو بچه می باشد.

۱۵-به مدت ۲ هفته سعی نمایید که به جای پهلوی خوابیدن به پشت بخوابید.

۱۶-به مدت ۲ هفته از بلند کردن اشیاء و وسایل سنگین اجتناب کنید.

۱۷-تا زمان ترمیم زخم محل عمل از فشار مستقیم به هر دو سینه اجتناب کنید.

۱۸-در چند روز اول بعد از عمل می توانید پیاده روی داشته باشید ولی تا ۸ هفته از انجام ورزش سنگین پرهیزید.

۱۰-مصرف پمادهای آنتی اسکار بعد از یک ماه از انجام عمل توصیه می شود که مدت زمان استفاده از این پمادها حداقل ۲ ماه می باشد و بعد از ۳ تا ۴ ماه لیزر فراکسیونل جهت کم رنگ کردن جای بخیه توصیه می شود.

۱۱-سوتین طبی به مدت ۲ ماه بعد از عمل جراحی توصیه می شود.

۱۲-بی حسی پستان طبیعی و تا چند ماه طول می کشد که به حالت اولیه برگردد.

۱۳-مصرف دخانیات تا چند هفته بعد از عمل موجب تاخیر در بهبودی و افزایش عوارض می شود و توصیه می شود دخانیات ترک شود.