

## توده پستان

مراقبت در منزل:

- جهت پیشگیری از پیوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها و سبزیجات حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید .
- از خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی خودداری کنید. نمک رژیم غذایی نیز باید کم شود.
- از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.
- 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 را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید و از خوردن غذاهای سنگین و نفاخ اجتناب کنید.
- 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 کیف دستی سنگین خودداری کنید.
- 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 خود اطلاع دهید.
- با مشورت پزشک سالانه حداقل یک بار برای معاینه پستان یا سایر بررسیها به پزشک خود مراجعه نمایید. اگر سابقه سرطان در خانواده شما وجود دارد، امکان دارد در فواصل زمانی کمتر نیاز به انجام معاینات باشد .
- پانسمان محل جراحی باید به روش استریل و در فاصله زمانی توصیه شده پزشک توسط پرسنل درمانی انجام شود .
- از گرفتن فشار خون ، تزریق و گرفتن خون از دست عمل شده خودداری کنید.
- از آفتاب سوختگی پرهیز کنید، لباس های محافظ بپوشید و هنگام آسپزی و برداشتن اشیاء داغ از روی گاز ، دستکش بلند بپوشید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک را در ساعات معین مصرف نمایید و دوره درمان را کامل کنید.

### در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید

- جهت کشیدن بخیه ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه کنید و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- با توجه به سابقه سرطان پستان شما ممکن است در معرض سرطان رحم و تخمدان هم باشید. لذا حتما به صورت سالیانه به جراح زنان جهت معاینه مراجعه کنید.

### اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت

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