

Nowotwór złośliwy piersi

Zalecenia dla pacjentki **przed zabiegiem** mastektomii

Autorka: mgr pól. Martyna Jencz

imię i nazwisko pacjentki

- Wskazana jest zamiana preparatów przeciwzakrzepowych na heparynę drobnocząsteczkową na tydzień przed planowaną operacją.
- Zebranie szczegółowego wywiadu anestezyjologicznego i chirurgicznego, ze szczególnym uwzględnieniem chorób współtowarzyszących. Niezwykle ważne jest, by pacjentka poinformowała personel medyczny o wszystkich przyjmowanych lekach – zarówno tych przyjmowanych na stałe, jak i tych stosowanych doraźnie bez recepty, czy ziołach i suplementach diety,
- 8 godzin przed zabiegiem pacjentka ma być na czczo – bez jedzenia i picia.
- W dniu poprzedzającym wykonanie zabiegu należy wykonać badania krwi: morfologię krwi, elektrolity, układ krzepnięcia, poziom TSH,
- Przed operacją należy odstawić suplementację preparatów ziołowych, zwłaszcza zwiększających ryzyko krwawienia w okresie okołoperacyjnym,
- Na noc poprzedzającą operację i rano w dniu operacji można podać pacjentce leki uspokajające, by wyciszyć ją w okresie przedoperacyjnym i pomóc opanować trudne emocje.
- Bardzo ważnym elementem w przebiegu leczenia raka piersi jest pozytywne nastawienie do leczenia i wiara w jego powodzenie.
- Spokojna rozmowa personelu medycznego z pacjentką pozwoli zbudować zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

**INDYWIDUALNE ZALECENIA
PIELĘGNIARKI**

imię i nazwisko pielęgniarki

Nowotwór złośliwy piersi

Zalecenia dla pacjentki **po zabiegu** mastektomii

Autorka: mgr pól. Martyna Jencz

imię i nazwisko pacjentki

- Hospitalizacja trwa 3-5 dni po operacji.
- Powstrzymanie się od kąpieli przez 2 tygodnie do czasu wchłonięcia szwów.
- Przez pierwsze miesiące po operacji zalecane jest noszenie przez pacjentkę bielizny, która chroni i zabezpiecza operowane miejsce oraz zapobiega infekcjom i opuchliznie. Odzież noszona przez pacjentkę nie powinna wywierać ucisku na bark i klatkę piersiową.
- Należy dbać o wysokie ułożenie kończyny po stronie operowanej, co pozwala zmniejszać pojawiające się obrzęki limfatyczne.
- Jak najszybciej należy wdrożyć ćwiczenia oddechowe i rozciągające, aby uniknąć zrostów w tworzącej się bliźnie. Rekomenduje się wykonywanie ćwiczeń co 2 godziny przez 10 minut.
- Unikać dźwigania cięższych przedmiotów, schylania się oraz spania na boku po stronie operowanej piersi.
- Bliznę należy myć wodą z delikatnym mydłem, a skórę osuszać poprzez dotykanie, a nie pocieranie.
- Pacjentkom po mastektomii zaleca się stały kontakt z psychologiem, który ją wesprze i poprowadzi przez trudny czas rekonwalescencji. Utrata piersi w wyniku mastektomii może negatywnie wpływać na psychikę chorych, począwszy od rozwoju objawów depresji, trudności w odbiorze własnego ciała oraz spadku zadowolenia w sferze seksualnej.
- Rekomendowane jest korzystanie z rehabilitacji po zabiegu mastektomii. W dużej mierze skupia się ona na działaniach przeciwobrzękowych, takich jak ćwiczenia poprawiające krążenie, nauka pozycji ułożeniowych, drenażu limfatycznego. Dobór ćwiczeń powinien uwzględniać działania nie tylko przeciwobrzękowe, ale również poprawiające ruchomość w barku, a także ćwiczenia wzmacniające.
- Do kontaktu z lekarzem powinny skłonić pacjentkę zaczerwienienie, wyciek, lub obrzęk rany.
- Należy zadbać o odpowiednią dietę. Zakłada ona spożywanie posiłków częściej, ale mniej obfitych. Zalecana jest dieta zróżnicowana z dużą zawartością błonnika, białka, z olejami roślinnymi. Rekomenduje się ograniczenie spożywania słodczy, tłustych potraw i mocnych używek.

INDYWIDUALNE ZALECENIA PIELĘGNIARKI