



## WSKAZÓWKI DLA PACJENTEK PO MASTEKTOMII

### 1. Pielęgnacja miejsca operowanego

- bliznę myj wodą z delikatnym mydłem
- osuszaj skórę miękkim ręcznikiem, poprzez dotykanie a nie pocieranie
- chroń bliznę przed działaniem niskich i wysokich temperatur, nadmiernym promieniowaniem słonecznym
- obserwuj skórę wokół blizny, skontaktuj się z lekarzem gdy zauważysz zaczerwienienie, zgrubienie, wyciek lub jakąkolwiek inną zmianę, która Cię zaniepokoi

### 2. Profilaktyka obrzęku limfatycznego

Kończyna górna po usunięciu węzłów chłonnych pachy wymaga specjalnego traktowania.

#### **unikaj**

- podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów
- trzymania ręki w pozycji opuszczonej przez dłuższy czas
- przegrzewania ręki: opalania, solarium, gorących kąpeli i okładów
- urazów, skaleczeń
- pobierania krwi, podawania dożylnie leków, akupunktury
- detergentów, środków higienicznych, kosmetycznych, które drażnią skórę (peelingi, woski)
- bielizny, ubrań z tkanin szorstkich, sztucznych
- spania na kończynie górnej, po stronie operowanej
- noszenia uciskających bransolet, pasków od zegarka, obcisłych rękawów
- mierzenia ciśnienia tętniczego na rękę po stronie operowanej

#### **zalecane**

- wysokie ułożenie kończyny górnej w czasie snu, odpoczynku, pracy
- utrzymanie należytnej masy ciała
- regularnie ćwiczenia zalecone przez rehabilitanta
- kontrole w poradni rehabilitacji dla pacjentów onkologicznych
- umiarkowana aktywność fizyczna

### 3. Odżywianie

- zgodne z przyjętymi zasadami żywienia
- wskazane posiłki częstsze ale mniej obfite
- zalecana dieta różnicowana, z dużą zawartością błonnika, białka, niskotłuszczowa, z olejami roślinnymi
- wskazana duża ilość warzyw i owoców
- ograniczenie spożywania słodczy, tłustych potraw, mocnych używek (alkohol,

papierosy, kawa, herbata)

-przestrzeganie higieny przygotowywania i spożywania posiłków.

**4.** Po zakończonym leczeniu i okresie rekonwalescencji zalecany powrót do codziennej aktywności, udział w organizacjach łączących kobiety po mastektomii (wymiana doświadczeń, działalność edukacyjna, wolontariat)

#### TELEFONY KONTAKTOWE

Oddział Chirurgii Onkologicznej

pokój lekarski                    85 66 46 733

dyżurka pielęgniarek        85 66 46 735