



הנחיות לאחר ניתוח שד משמר – LUMPECTOMY

מטופלת יקרה ביום שחרורך מבית החולים תקבלי הדרכה מהאחות המטפלת בך.

החלמה

✓ בשבועות הראשונים שלאחר הניתוח מרבית המטופלות חשות חולשה ושינויים במצבי הרוח. התגובות וההחלמה תהיינה שונות מאישה לרעותה, וזאת בשל העובדה שישנם סוגים שונים של טיפול וניתוח.

אין שני מקרים זהים, השוואות אינן תורמות ואינן מעידות על דבר!

✓ בהדרגה תוכלי לחזור לפעילות שגרתית. חשוב שתהיי פעילה במידת יכולתך, אך דאגי למנוחה מתאימה.

רגשות ותחושות

בימים אלה את מתמודדת עם הידיעה על המחלה והצורך בניתוח. יתכן שתחושי כעס, חרדה, תסכול, דיכאון וחששות משינוי בדימוי הגוף, תחושות אלו ידועות ולגיטימיות. חשוב שתדעי לזהות ולהכיר בתחושות אלה. שאלי שאלות! הן מסייעות לצוות הרפואי להכיר אותך ואת צרכיך. אין שאלות "לא טובות" או "טיפשות". כל שאלה חשובה וטובה! רשמי את השאלות לפני פגישתך עם הרופא, כדי שתוכלי להציגן בעת הפגישה.

עם הפנים לעתיד

✓ בהדרגה תשובי לאורח חיים תקין ולתפקוד יומיומי מלא.

✓ צלקת הניתוח סמויה ואיש אינו חייב לדעת עליה!

✓ האמיני בעצמך

אנו רוצות להאמין כי גופנו לא ישתנה עם השנים. הדימוי הנשי העצמי שלנו מבוסס על כך. עם אבדן איבר מגופנו, נוצר עיוות בדימוי העצמי שלנו ולבנות אותו מחדש - זהו תהליך ההבראה! אל תפחיתי מערכך עמדי על רגליך, הביטי בחיוב על הסביבה. זכרי כי תהיי מסוגלת לעשות כל דבר שעשית בעבר, בן זוגך, ילדיך ומקורביך אוהבים אותך כתמיד. תגובתם מושפעת מהתנהגותך, קדרות וכדורך ירפו את ידיהם ויצרו אווירת דיכאון ואילו פנים מחייכות, אומץ ואמונה, יעודדו גם אותם. אמרה סינית אומרת כי:

"במשבר יש מסר כפול: אחד - סכנה, שני - הזדמנויות חדשות".

חפשי את ההזדמנויות החדשות.

✓ נשארת אותה אישה כמקודם, באישיותך, בנשיותך, ובהופעתך לא השתנה דבר. כפי שתציגי את עצמך - כך תתייחס הסביבה אליך!



הטיפול בחתך הניתוח :

באזור הניתוח – קיימים תפרים שלרוב נמסים מעצמם .

החצה- כיממה לאחר הניתוח ניתן להתקלח במים וסבון באופן חופשי ובסיום לכסות את החתך בפד גזה יבש (לא חובה)

חוסר תחושה באזור הניתוח:

יתכן שבמקום הניתוח יהיה חוסר תחושה. זהו תהליך טבעי, שכן בעת כריתת השד ישנה בצקת מקומית וחתך של קצות עצבים קטנים המעצבבים את העור. התחושה תחזור מאליה תוך פרק זמן של שבועות עד חודשים.

פעילות גופנית - חזרה לתפקוד גופני אופטימאלי, תתרום לשחרור מתחים, להפחתת דכאון, להערכה עצמית גבוהה ולשיפור במצב וביכולת התפקודית. הימנעי מהרמת משא העולה על 2-5 ק"ג עד 4 שבועות לאחר הניתוח.

לבוש- ישנה חשיבות ללבוש חזייה תומכת במשך היום והלילה עד לביקורת.

טיפול בכאב- צפוי שבשבוע הראשון לאחר הניתוח תזדקקי למשככי כאב, היוועצי ברופא המטפל.

טיפול תרופתי – הסבר על שינוי בטיפול התרופתי במהלך האשפוז יינתן על ידי האחות במחלקה ויצוין במכתב שחרור הרפואי. כמו כן יחודש הטיפול התרופתי הקבוע ע"פ המלצות רופא המשפחה. תרופות/ פדים ניתן לקבל בקופת החולים עם מרשם מרופא המשפחה.

חופשת מחלה – תצוין במכתב השחרור הרפואי.

"יד להחלמה" הינו ארגון של נשים מתנדבות שהתמודדו עם מחלת סרטן השד והחלימו, הארגון פועל במסגרת האגודה למלחמה בסרטן. מתנדבות אלה כמוך, התנסו בניתוח שד, עברו את תקופת החששות והפחדים ורובן שאלו שאלות הדומות לאלה המטרידות אותך ברגע זה. נשים אלו עברו הכשרה מקצועית ומוכנות להשיב לך על שאלות העשויות להתעורר בכל הקשור להתמודדות עם המחלה מבחינה: גופנית, נפשית ואסתטית. הן מעוניינות להקל עליך ולחלוק אתך מניסיוןן האישי הפגישה עם מתנדבת תתואם באמצעות צוות המחלקה, למעוניינות – ניתן לקבל חוברות הסברה מטעם האגודה למלחמה בסרטן.



המשך השגחה ומעקב - לאחר הניתוח תוזמני למרפאת השד של בית החולים, המלצה תינתן במכתב השחרור הרפואי.

תשובה פתולוגית תימסר במרפאת שד לאחר 10-15 ימים ממועד הניתוח.

במידה והשתחררת עם נקז תקבלי הדרכה מהאחות כיצד לטפל בנקז.

הוצאת תפרים תתבצע על ידי הרופא במועד הגעתך לביקורת.

בהגיעך למרפאה עליך להצטייד ב:

✓ העתק מכתב השחרור

✓ טופס הזמנה למרפאה

במצבים הבאים עליך לפנות לרופא המטפל / חדר מיון

✓ חום הגוף העולה מעל 38 מעלות

✓ הופעת נפיחות, אודם או הפרשה חריגה באזור הניתוח.

✓ הופעת כאבים חדים שאינם חולפים למרות הטיפול.

✓ ירידה משמעותית בהפרשה דרך הנקז שמופיעה בפתאומיות (חשד ל חסימת הנקז).

טלפונים ליצירת קשר

✓ מחלקה כירורגיה א' - 03-5028608/7

✓ מחלקה כירורגיה ב' - 03-5028617

בברכת החלמה מהירה

המרכז לבריאות השד