



הנחיות לאחר ניתוח שד - MASTECTOMY + כריתת בלוטות לימפה של בית השחי

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 המטפל להכיר אותך ואת צרכיך. אין שאלות "לא טובות" או "טיפשיות". 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 ודכדוך 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)

מאזור הניתוח יוצאו בין 1-2 נקזים שמטרתם לנקז את ההפרשה המצטברת. כעבור כ-2-3 ימים, כאשר כמות ההפרשה תפחת, הנקז יוצא על ידי הרופא.

הימנעות מפגיעה ביד בצד המנותח :

עליך לזכור שבמידה והוצאו בלוטות הלימפה, קיימת ירידה ביכולת החיסון וניקוז הנוזלים באותה יד, לכן מעתה והלאה חשוב שתמנעי מפעולות מסוימות העלולות לגרום לפגיעה כגון :

✓ חתכים, שריטות, עקיצות, פגיעה בעור או בבסיס הציפורן. יש להיזהר בעת ביצוע עבודות גינון, בישול, תפירה ומגע עם קוצים.

✓ בכל פנייה לגורם רפואי זכרי שאין להרכיב עירווי ורידי, למדוד לחץ דם או לקחת בדיקות דם ביד המנותחת.

אם בכל זאת נחתכת או נדקרת אל תיבהלי. חטאי היטב את מקום הפגיעה, רצוי בתמיסת פולידין וחבשי את המקום. בהופעת אודם או נפיחות פני לרופא לצורך קבלת טיפול אנטיביוטי. בדרך כלל המקום יתרפא תוך מספר ימים.

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 רגילה עם פרוטזת שד זמנית, מומלץ כ-3-5 ימים לאחר הניתוח. תוכלי לקבל כתובת לרכישת תותבת שד קבועה על ידי האחות המתאמת.

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.



פיזיותרפיה - במכתב שחרור הרופא יציין בהמלצותיו להמשיך בטיפול בפיזיותרפיה ליד המנותחת (רק למנותחות שלהן הוצאו בלוטות לימפה מבית שחי)

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 כמוד, התנסו בניחוח 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 שחרור הרפואי.

תשובה פתולוגית תימסר לך 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 עלייך להצטייד ב:

- ✓ העתק מכתב השחרור
- ✓ טופס הזמנה למרפאה

במצבים הבאים עליך פנות לרופא המטפל / חדר מיון

- ✓ חום הגוף העולה מעל 38 מעלות
- ✓ הופעת נפיחות, אודם או הפרשה חריגה באזור פצע 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