



## ZALECENIA PO MASTEKTOMII

1. Codzienna jałowa zmiana opatrunku;
  - usunięcie opatrunku;
  - toaleta całego ciała pod strumieniem bieżącej wody- unikanie kąpeli w wannie do chwili usunięcia szwów;
  - odkażenie rany środkiem antyseptycznym (octenisept, mikrodacyn);
  - zabezpieczenie rany jałowym, suchym opatrunkiem.

**UWAGA!** Jeżeli rana sączy należy zmieniać opatrunek tak często, jak to jest konieczne.

2. Podczas zmiany opatrunku należy ocenić ranę - możliwość wystąpienia zaczerwienienia, obrzęku, wysięku - w razie pojawienia się niepokojących objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza rodzinnego, bądź poradni chirurgicznej.
3. Oszczędny tryb życia.
4. Kontrola w poradni chirurgicznej.
5. Rezygnacja z używek (papierosy, alkohol).
6. Wskazane jest racjonalne odżywianie, tak aby uniknąć nadwagi. Ważne jest też ograniczenie spożywania soli, która powoduje zatrzymanie wody w organizmie. Dodatkowe kilogramy sprzyjają powstawaniu obrzęku limfatycznego.
7. Unikanie obciążenia kończyny górnej po stronie operowanej.
8. W pierwszym okresie po operacji zalecana jest luźna, miękka odzież. Warto zaopatrzyć się w stanik pooperacyjny zapinany z przodu.
9. Nie zalecane jest spanie na kończynie po stronie zabiegu. Wszelkie zabiegi medyczne - mierzenie ciśnienia tętniczego, robienie zastrzyków czy pobieranie krwi powinny odbywać się po stronie **NIEoperowanej**.
10. Rehabilitacja po mastektomii ma na celu poprawę kondycji i ogólnego samopoczucia, odzyskanie pełnej sprawności fizycznej i równowagi psychicznej - szczegółowe informacje nt. rehabilitacji w biuletynie informacyjnym.