



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

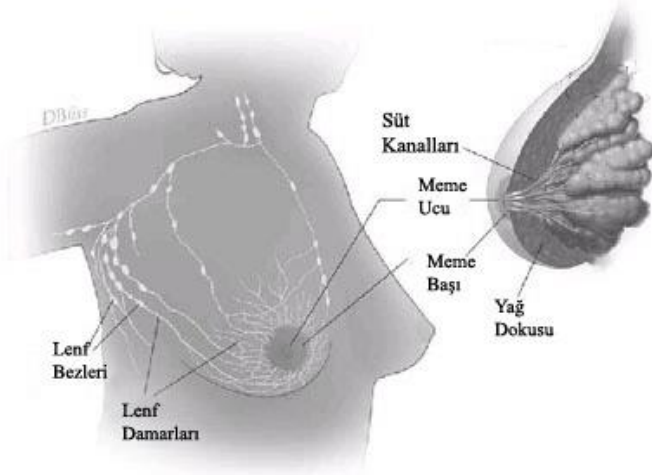
MEME TÜMÖRLERİ EL KİTABI



MEME TÜMÖRLERİ

Meme süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur.

Meme tümörleri nedeniyle göğsünüzün bir kısmı veya tamamı alınabilir.



AMELİYAT ÖNCESİ HAZIRLIK

- Ameliyattan birgün önce veya ameliyat günü servise yatışınız yapılır.
- Ameliyat ncesi triflo veya nargileyi nasıl kullanacağınız öğretilir. Bunun amacı ameliyattan sonraki dönemde akciğەرlerinizin açılmasını sağlayarak solunum problemi riskini en az düzeye indirmektir.
- Ameliyat gününün bir gün öncesinde gece 24'ten sonra ağızdan hiĉ bir şey (su dahil) verilmez ve ameliyat olacağınız taraftaki koldan hiĉbir işlem yapılmaz (tansiyon lĉm, damaryolu açılması gibi) ameliyat günü sabahı size uygun olan serum başlanacaktır.
- Kullanmanız gereken ilaĉlarınız var ise bunların nasıl kullanılacağı ameliyat günü sabahı size açıklanır.

AMELİYAT SONRASI (POSTOPERATİF) BAKIM

- Ameliyat sonrası ilk 6 saat ağızdan hiçbir şey verilmez.6 saat sonra rejim 1 (R1) ve rejim 2 (R2) adı verilen sıvı diyetle (su, çay, çorba, yoğurt, muhallebi vb.) ağızdan besin almanız sağlanır.
- Ameliyat sonrası ilk 6 saat içinde idrar çıkışınız önemlidir. Bu yüzden idrar takibiniz yapılır.
- Ameliyat sonrası ağrılarınız olabilir. Bunun için ağrı kesici kullanabilirsiniz. Zararı vardır diye kullanmamazlık yapmayın. Çünkü bu ağrının verdiği stresin de zararları vardır. Boşuna ağrı çekmeyin.

Meme tümörleri nedeniyle memesinin tamamı veya bir kısmı alınan hastaların takibinde ameliyat sonrası dikkat edilecek hususlar vardır.

_Koltuk altı lenf bezleri alınan hastalar ameliyat edilen taraftaki kolu için dikkatli olmalıdırlar. Bu koldan kan

alınması,



tansiyon ölçülmesi, serum takılması ve aşı gibi tıbbi işlemler yapılmamalıdır. Hasta bu taraf elini ve kolunu yaralanmalardan, darbelerden, aşırı sıcak ve soğuktan kollamalıdır. Bu kolda yanık oluşmasından kaçınılmalı.

_Bu koltuk altında lenf bezleri olmadığı için bu taraf kolunda meydana gelen bir enfeksiyon ciddi seyredebilir ve vücuda yayılabilir. Bu nedenle dikiş nakış işlerinde, odun kırma, bağ bahçe işlerinde, tırnak kesme ve

manikür işlerinde dikkatli olunmalı veya kullanılmamalıdır.

_Ameliyat olan taraftaki elinizi evcil hayvanların ısırık ve tırnak yaralarından, böcek sokmalarından koruyunuz.

_Dar manşetli kolu lastikli yada aşırı sıkı giysiler giymeyiniz.

_Ameliyat olan taraftaki kolunuzla ağır eşyalar taşımayınız.

_Ameliyat olan taraftaki kolunuza saat bilezik parmaklarınıza yüzük takmayınız.

Ameliyat sonra ameliyat olan taraf kolu ve omuzu fizyoterapistlerin önerdiği şekilde hareket ettirilmelidir. Bazı hastalar ameliyat tarafındaki kolunu hiçbir şekilde hareket ettirmemekte bu da zamanla omuz ekleminde ciddi kireçlenmeye yol açmaktadır. Daha sonra bu omuzun hareket ettirilmesi çok zorlaşmaktadır. Bu nedenle hastalar ameliyat sonrası fazla zorlamadan omuz ve kollarını kullanmalıdırlar.

Ameliyat sonrası dikişler herhangi bir problem yok ise 10 gün içinde alınmaya başlanır. Bölge bölge dikiş alım günleri farklıdır.

Ameliyattan sonra yara iyileşmesinin daha hızlı olması için, 48 saatten sonra yaralar açık bırakılır.



Diyet;

Birçok ameliyat sonra herhangi bir diyet önerilmez.



Banyo;

Ameliyat sonrası banyo, eğer bir problem yoksa 4-6. gün banyo yapılabilir. Aksi belirtilmedikçe 3.günden itibaren banyo yapmakta sakınca yoktur. Ancak genede sabun ve diğer irritan maddeler geleceği düşünülerek açık veya enfekte yara yoksa 5.günü beklemekte yara vardır. Kesi yerine lif ve kese sürmeyiniz.



Aktivite;

Ameliyat sonrası ne kadar kısa sürede ayağa kalkılırsa o kadar iyi olur. Yavaş yavaş basit egzersizler hemen başlanabilir. Ağrı oluyor diye hareket etmemezlik yapmayın ağrı kesici kullanın. Taburcu olduktan sonra 1-2 hafta araba kullanılmamalıdır.

Ameliyat sonrası aksi belirtilmedikçe, kontrol iki hafta içinde yapılır.

Mastektomi sonrası ilk 3 yıl 3-4 ayda bir, sonraki 2 yıl 6 ayda bir, o perasyondan 5 yıl sonra ise 2 yılda bir kontrole gelmeniz gerekiyor.

Ameliyatsız memeye önce 6 ayda bir daha sonra yılda bir kez mamografi yaptırılması önerilir

AMELİYAT SONRASI ;

38 derece ve üstü ateş. Yara yerinde şişlik ve çalkantı sesi

Yara ile ilgili ağrı, kabarıklık, kızarıklık, koku veya akıntı olması.

Bulantı, kusma, üşüme, titreme

Ameliyat olan taraftaki elleriniz ve kollarınızda kızarıklık ağrı şişme ve ısı artışı yönünden kontrol ediniz. Bu belirtilerden herhangi birinin ya da kolunuzda daha önceden olmayan değişiklik fark ederseniz

MUTLAKA HEKİMİNİZE BAŞVURUNUZ!

MASTEKTOMİ SONRASI YAPILMASI GEREKEN EGZERSİZLER

SAÇ TARAMA EGZERSİZLERİ

Saç tarama ve fırçalama esnasında elinizi ve kolunuzu yükseğe kaldırarak hareket ettirin.

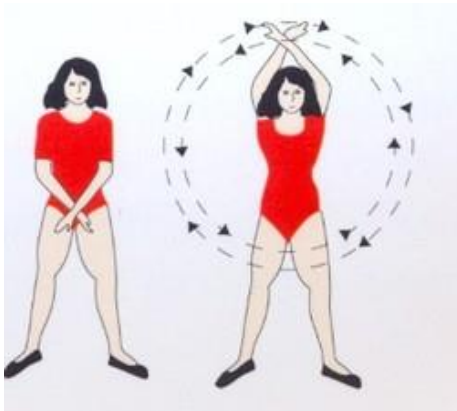


DUVARA TIRMANMA EGZERSİZLERİ

Yüz duvara dönük olarak durun. Avuçları omuz yüksekliğinde duvara dayayın. Her iki kol birlikte ve paralel olarak tamamen gerilinceye kadar yavaşça yukarı doğru hareket ettirin. Elleri tekrar omuz hizasına indirin ve başlangıç pozisyonunda dinlenin. Ne kadar ilerlediğinizi görmek için duvara çizgi koyabilirsiniz. Her iki kolunuzu eşit seviyeye kaldırabilecek duruma gelene kadar hareketi yapmayı sürdürün.

KOL ÇEVİRME HAREKETİ

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın. Yavaş yavaş kollarınızı yanlara açın ve omuz seviyesinde sabitleyin. İlk önce arkaya doğru küçük, sonra büyük daireler çizin. Daha sonra da öne doğru küçük, sonra büyük daireler çizin.



KANATLANMA HAREKETİ

Her iki kolunuzu gergin olarak yavaş yavaş yanlara kaldırabileceğiniz kadar kaldırın. Kolları indirin ve dinlendikten sonra hareketi tekrarlayın. Her iki kolunuzu eşit yüksekliğe kaldırabileceğiniz duruma gelene kadar hareketi yapmaya devam edin.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler için
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Uniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr