

ZALECENIA DLA PACJENTEK PO ZABIEGU BCT I PROCEDURZE WĘZŁA WARTOWNICZEGO

W okresie gojenia

1. Toaleta ciała pod krótkim prysznicem.
2. Miejsce operowane myj delikatnie wodą z mydłem, najlepiej bezzapachowym, hipoalergicznym.
3. Gojącą się skórę delikatnie osuszaj czystym i suchym ręcznikiem poprzez dotykanie, a nie pocieranie, może być ręcznik jednorazowy.
4. Użyj środka antyseptycznego zgodnie ze zaleceniem lekarza.
5. Noś biustonosz przez całą dobę, przez 2-4 tygodnie od zabiegu operacyjnego.
6. W przypadku objawów takich jak: zaczerwienienie, ból, obrzęk, większe ucieplenie skóry, wyciek z rany, gorączka natychmiast zgłoś się do lekarza.
7. Odżywianie zgodnie z zasadami zdrowego żywienia:
 - regularne spożywanie posiłków, często ale w małych ilościach, 4- 5 razy dziennie (ostatni posiłek na 2-3 godz. przed snem).
 - wypijanie płynów w ilości 1500 – 2000 ml/ dobę (soki warzywne i owocowe, woda mineralna, herbaty owocowe).
 - zalecana dieta zróżnicowana z dużą zawartością błonnika (pieczywo razowe, nasiona strączkowe), białka (kefir, jogurt, ser twarogowy, ryby morskie, drób), niskotłuszczowa.
 - wskazana duża ilość warzyw i owoców z wyjątkiem bogatych w węglowodany (np. banany, gruszki).
 - ograniczenie spożycia słodczy, tłustych potraw, używek (kawa, alkohol, papierosy).
 - ograniczenie soli kuchennej, zastąpienie soli przyprawami (np. suszone zioła).
 - przestrzeganie higieny przygotowania i spożywania posiłków.
8. Chroń gojącą się skórę przed otarciami, uciskiem, działaniem zbyt wysokich i niskich temperatur, nadmiernym promieniowaniem słonecznym.

Profilaktyka obrzęku limfatycznego

1. Unikaj

- Podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów.
- Trzymania ręki po stronie operowanej w pozycji opuszczonej przez dłuższy czas.
- Przegrzewania ręki: opalania, solarium, gorących kąpeli i okładów, sauny.
- Urazów, skaleczeń.
- Pobierania krwi z ręki po stronie operowanej, 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.

2. Zalecane

- Wysokie ułożenie kończyny górnej w czasie snu, wypoczynku, pracy.
- Utrzymanie należytnej masy ciała, dbanie o nawilżenie i natłuszczenie skóry
- Regularne ćwiczenia zalecane przez rehabilitanta.
- Kontrole w poradni rehabilitacji dla pacjentów onkologicznych.
- Umiarkowana aktywność fizyczna (pływanie, nordic walking, spacer, joga, bieganie)

TELEFONY KONTAKTOWE

Oddział Chirurgii Onkologicznej ze Specjalistycznymi Pododdziałami Leczenia Chorób
Nowotworowych

Pododdział Chirurgii Piersi i Rekonstrukcji

Dyżurka lekarska - tel. 85 66 46 733

Dyżurka pielęgniarska - tel. 85 66 46 735

Sekretariat oddziału - poniedziałek-piątek 8.00-15.00, tel. 85 67 84 179