

הנחיות לאחר ניתוח שד

לפני זמן קצר נותחת והנך עומדת בפני שחרור הביתה. המידע שמובא בפניך יסייע לך בהתמודדות עם השאלות שעשויות להתעורר לאחר השחרור. כריתת השד או חלק ממנו והוצאת בלוטות הלימפה מבית השחי גורמים לשינויים באנטומיה של בית השחי וכתוצאה מכך נוצרת הפרעה בתפקוד מערכת הלימפה של היד הסמוכה לשד המנותח. תפקיד מערכת הלימפה הוא להגן על הגוף מפני זיהומים ולעצור את התפשטותם של גורמי מחלה. על מנת למנוע סיבוכים כמו נפיחות של היד, דלקות חוזרות והפרעה בתנועה יש לאמץ דפוסי התנהגות מתאימים.

1. **טיפול בכאב** - בימים הראשונים שלאחר הניתוח צפויים עדיין כאבים והרגשת אי נוחות. כאבים אלו ילכו ויפחתו עם הזמן. יש ליטול משככי כאבים לפי הצורך ובהתאם לעוצמת הכאב.

2. **שמירה על שלמות העור ביד המנותחת (לשם מניעת דלקות וזיהומים) :**
א. יש להימנע משאיבת דם, דקירות והחדרת עירוי ביד של הצד המנותח.
ב. יש להימנע מכוויות חום (סיגריות, מגהץ, תנור), כוויות שמש ע"י מריחת קרם הגנה בעל מקדם הגנה גבוה.

3. **הגיינה:**
א. כיממה לאחר הניתוח ניתן להתקלח באופן חופשי במים וסבון.
ב. לאחר המקלחת אין צורך בחבישה, למעט במקרים בהם יש הפרשה מהחתך הניתוחי.
ג. רצוי למרוח קרם לחות על כל היד, מספר פעמים ביום, כדי למנוע יובש ולשמור על גמישותו של העור.
ד. מומלץ להימנע מגילוח בית השחי בסכין. ניתן להשתמש במשחה.
ה. להיזהר בעת גזיזת ציפורניים-שלא לפצוע את העור שמסביב ובכך לאפשר חדירת זיהום ליד המנותחת.

4. **לבוש** - אין סיבה לשינוי אופן הלבוש.
א. בתקופה הראשונה שלאחר הניתוח מומלץ ללבוש חזייה כדי למנוע הפרשות ולחזק את שולי הפצע.
ב. בכריתה מלאה ניתן להשתמש במילוי זמני של החזייה.
ג. רצוי להימנע מלבישת בגדים עם שרוולים הגורמים ליצירת לחץ מוגבר.
ד. תכשיטים (טבעות, שעון וצמידים) מומלץ לענוד על היד שלא נותחה.

5. **הפעלת היד:**
א. הפעלת היד המנותחת תעזור לחיזוקה ולריפוייה, יחד עם זאת יש להימנע ממאמץ יתר ובעיקר ממאמץ ממושך ביד המנותחת.
ב. רצוי לפזר את המאמץ, לדוגמא: את עבודות הבית לבצע במהלך כל השבוע ולא לרכזן ביום אחד.
ג. יש להמשיך בתרגילי ההתעמלות שניתנו ע"י הפיזיותרפיסטית עד הגעה לטווח התנועה שהיה לפני הניתוח.
ד. במידה ותקבלי המשך טיפול בקרינה, עליך לבצע את תרגילי ההתעמלות עד גמר סדרת ההקרנות.
ה. כאשר ביד המנותחת קיימת תחושת עייפות או כבדות, יש להניחה על כריות כך ששורש כף היד יהיה גבוה מהכתף ולבצע תנועות של פתיחת וסגירת האצבעות.

6. **עבודות הבית** - בזמן ביצוע עבודות הבית רצוי להישמר מפני חתכים וצריבת העור ע"י חומרי ניקוי וזאת ע"י לבישת כפפות.

8. **בדיקת שד עצמית** - יש להמשיך ולבצע בדיקת שד עצמית אחת לחודש. ההדרכה תינתן ע"י אחות המחלקה או הקהילה.

9. **שימי לב** - מספר ימים לאחר הניתוח תיתכן תחושה של עייפות וחולשה, כמו כן ייתכנו שינויים בתחושה בצד האחורי של הזרוע- תופעה מוכרת לאחר הניתוח.

איחולי החלמה מלאה ורפואה שלמה.

צוות המחלקה