

التعافي بعد جراحة تصغير و/أو رفع الثدي

- توضح هذا النشرة ما يجب ان تكون على علم به بعد عملية تصغير و/أو رفع الثدي وبمن يجب عليك الاتصال إذا كان لديك أي مخاوف
- الاعتناء بجروح العملية
- توضع الضمادات على ثديك مباشرة بعد الجراحة. يجب إبقاء هذه الضمادات في موضعهم حتى حضورك موعدك الأول في العيادات الخارجية.
- يمكنك الاستحمام مع وجود الضمادات لكن يجب ان لا تغمرها في حوض الاستحمام. يجب تجفيف الضمادات بالترييب او باستخدام الهواء البارد لمجفف الشعر مع الحرص على عدم حرق بشرتك (سوف تواجهين قلة في الإحساس في الجلد في هذه المرحلة).
- كل الغرز التي ستستعمل في العملية ستكون قابلة للامتصاص. سيتم فحص جرح العملية في موعدك في العيادات الخارجية.
- سوف تحتاجين إلى ارتداء حمالة الصدر المخصصة للرياضة بعد الجراحة. يجب عليك ارتداءها ليلاً ونهاراً ولمدة أربعة أسابيع وينبغي تجنب ارتداء حمالات الصدر ذات الاسلاك التحتية لأنها قد تهيج ندوب العملية.
- ننصحك بالنوم على ظهرك مع وسادتين لمدة أسبوعين ، لان هذا يخفف من اي جهد أو شد على جروحك.
- يجب عليك تجنب رفع الاشياء، والتمدد، ولوي الجسم، وممارسة الرياضة، لأن هذا قد يؤدي إلى سحب الجروح. ومن المهم ان تتوقفي إذا شعرتي بألم اثناء اي نشاط.
- ننصحك بعدم القيادة في البداية. يرجى مناقشة هذا في موعدك الاول في العيادات الخارجية.



- التأكد من اتباع نظام غذائي متنوع مع كثير من الفيتامينات والبروتينات التي هي ضرورية لالتئام الجروح. للحصول على مزيد من المعلومات يرجى الرجوع إلى كتيب الرويال مارزدن الأكل جيداً عندما يكون لديك مرض السرطان.
- قومي بتدليك ندوب العملية باستخدام كريمات مثل كريم ال E45 عندما يتم شفاؤها بالكامل. احمي ندوب العملية باستخدام كريم واقى من الشمس ذو عامل حماية نسبته 50 أو قومي بتغطيتها بالملابس لمدة عامين عال الأقل.

أشياء يجب الانتباه اليها

- الشعور بتوعك بشكل عام
- حمى
- الشعور بحرقة حول منطقة جروح العملية
- علامات تورم ، وزيادة الألم ، واحمرار أو زيادة تسرب السوائل من الجرح
- نزيف من الجرح

يجب أن لا تدخني بعد العملية لأن التدخين يزيد من خطر حدوث مضاعفات.

يجب عليك عدم العودة إلى العمل حتى ينصحك جراحك التجميلي – وقد تصل مدة انقطاعك عن العمل إلى أربعة أسابيع اعتماداً على طبيعة عملك.

للاتصال والمعلومات

يرجى الاتصال بأخصائية التمريض للجراحة التجميلية إذا حدثت إي مشاكل:

فرع تشيلسى:

اخصائية التمريض، الجراحة التجميلية 020 7811 8318 (مرضى الخدمة الصحية الوطنية)
020 7352 8171 تحويلة 1573 (المرضى الخاصين)

فرع ساتن:

اخصائية التمريض، الجراحة التجميلية 02086426011 تحويلة 4345 (مرضى الخدمة الصحية الوطنية و
المرضى الخاصين)

بدلاً من ذلك، يرجى الاتصال بالـ..:

خط الساخن ماكملان للرويال مارزدن 020 8915 6899

(متاح ل 24 ساعة في اليوم ول 7 أيام في الاسبوع)



- Recovering after breast reduction and/or mastopexy surgery
- This factsheet explains what you should be aware of following your breast reduction/mastopexy surgery and who you should contact should you have any concerns.
- Looking after your wounds
- Dressings are placed over your breasts immediately after surgery. These stay on until your first outpatient appointment.
- You may shower with the dressings on, but do not soak in the bath. Pat dressings dry or dry them with a cool hair dryer, being careful not to burn your skin (you will experience reduced sensation to the skin at this stage).
- All your stitches will be absorbable. Your wounds will be checked at your outpatient appointment.
- You will need to wear a sports bra after surgery. You should wear this day and night for four weeks. Under-wired bras should be avoided as they may irritate the scars.
- We advise you to sleep on your back with a couple of pillows for two weeks, as this alleviates any stress or tension on your wounds.
- You should avoid lifting, stretching, twisting and exercise, as this tends to pull on the wounds. It is important to stop if you feel pain during any activity.
- We advise you not to drive at first. Please discuss this at your first outpatient appointment.
- Ensure a varied diet with lots of vitamins and protein which are needed for wound healing. Please refer to The Royal Marsden booklet *Eating well when you have cancer* for further information.
- Massaging your scars with a cream such as E45 is advised when they are fully healed. Protect your scars from the sun with high factor sun cream.
-
- Things to look out for
- Feeling generally unwell
- Fever
- Burning sensation around the wounds



