



المستوى الثاني  
ساعات معتمدة  
2016-2017



قسم تمريض

صحة المرأة والتوليد

## التثقيف الصحي لمرضى استئصال الثدي



تحت إشراف:

دا سامية إبراهيم عثمان  
م.م شيماء فؤاد محمد

إعداد:

نسمة محمد وجدي احمد

الشيماء ممدوح إبراهيم السيد

عمل طلاب كلية التمريض مركز الأورام



إن ملايين من السيدات حول العالم يحاربن سرطان الثدي وينتصرن عليه، و مفتاح إنتصار المرأة على السرطان هو الحفاظ على صحتها وممارسة العادات الغذائية السليمة وأتباع أسلوب حياة صحي من خلال الآتي:

#### اولا: النظام الغذائي:



الغثيان والقيء عرضان شائعان بعد العملية الجراحية أو نتيجة تلقي جرعات من العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، من الأعراض الأخرى التي قد تصيب السيدة بعد العملية: فقدان الشهية، وخسارة عدة كيلوجرامات من الوزن في فترة قصيرة والضعف العام.

#### لتجنب تلك الأعراض والتقليل منها:

- ينبغي الحرص على تناول عدة وجبات صغيرة أثناء اليوم بدلا من ثلاث وجبات دسمة – تناول الأطعمة المخفوقة والزبادي بدلا من الأطعمة الصلبة – تناول الحساء الغني بالعناصر الغذائية كحساء الخضروات أو الدجاج.

#### أطعمة تساعد على الشفاء:

الغذاء السليم يقلل فترة النقاهة ويساعد على التعافي من المرض، بعد جراحة إستئصال الورم يحتاج الجسم إلى البروتين بكميات أكبر من ذي قبل، لإصلاح الخلايا التالفة وتعويض الأنسجة المفقودة ومحاربة الالتهابات والعدوى. لذا ينبغي أن تحرص السيدة على رفع كمية البروتينات في طعامها ليساعدها على إستعادة صحتها وعافيتها سريعا.

فيما يلي بعض النصائح التي تساعد على رفع محتوى البروتين في الغذاء:  
أضيفي الحليب أو الحليب المجفف إلى وجباتك.  
أضيفي الجبن إلى الخضار أو البطاطس أو الأرز وغيرها من النشويات.

أغذية تساعد على منع عودة السرطان



### مضادات الأكسدة-

من الأمثلة على هذه الأطعمة

الكبد والمانجو. تحمي مضادات الأكسدة خلايا الجسم من التأثير الضار لبعض نواتج التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم والتي قد تؤدي لحدوث السرطان. ينصح الأطباء بتناول غذاء متوازن يحتوي على الفواكه والخضروات الطازجة بدلا من تناول كميات كبيرة من مضادات الأكسدة كمكمل غذائي.

### البيتا كاروتين

والموجود في الجزر، المشمش، وغير ذلك من الأطعمة برتقالية اللون. ترجح بعض الدراسات أن الغذاء الغني بالبيتا كاروتين قد يقلل خطر الوفاة بسبب سرطان الثدي.

### المليكوبيين -

والموجود في الطماطم والجريب فروت، ترجح بعض الدراسات أنه يمنع عودة سرطان الثدي بعد علاجه.

### نصائح غذائية لما بعد الجراحة

سيفيدك كثيرا في تلك المرحلة استشارة أخصائي تغذية حول نظام غذائي مناسب لما بعد الجراحة، والذي

يساعدك على محاربة المرض ومنع عودته

تخيري نظاما غذائيا قليل الدهون غني بالبروتينات، كاللحم والدجاج المشوي

تجنبي اللحوم المحفوظة التي ترجح الأبحاث ربطها بحدوث السرطان كاللحم المدخن والنقانق

### ثانيا: النظام الرياضي:

#### بممارسة التمرينات الرياضية بعد الجراحة

تحسن ممارسة التمرينات الرياضية الثقة بالنفس وتعديل الحالة المزاجية، كما أن الدراسات ترجح أن هناك علاقة بين السمنة وعودة السرطان؛ لذا فإن فقدان الوزن عبر ممارسة الرياضة يساعد على تحسين صحتك قد يصيبك التعب والإرهاق لفترة بعد الجراحة خاصة إذا تلقيت جرعات العلاج - النفسية والجسدية الكيميائية أو الإشعاعي، على الرغم من ذلك ينصح الأطباء بممارسة بعض التمرينات البسيطة بشكل مستمر، - ولو ممارسة رياضة المشي

### التمارين العلاجية تساعد في استعادة الحركة

بغض النظر عن نوع العملية الجراحية في الثدي من المهم أن تتابع المريضة التمارين والبرنامج العلاجي المعد لها لتستعيد حركة الكتف والذراع مرة أخرى.

التمارين العلاجية تساعد في تقليل أي أعراض جانبية للعملية الجراحية وتساعد في استعادة ممارسة النشاطات اليومية المعتادة.

إذا كانت المريضة تستخدم العلاج الإشعاعي سوف تساعد التمارين في المحافظة على مرونة وحركة الكتف والذراع فالعلاج الإشعاعي من الممكن أن يؤثر طويلا على حركة الذراع بعد نهاية العلاج. لذلك يجب ممارسة تمارين منتظمة للحفاظ على المدى الحركي بعد إنتهاء العلاج من سرطان الثدي.

من المهم التحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي المشرف على الحالة قبل البدء بأي تمرين لتقرير البرنامج المناسب لكل مريض. بعض التمارين لا يمكن البدء فيها إلا بعد شفاء الجرح وإزالة الخيوط الجراحية وبعضها يمكن إستئنافها بعد العملية مباشرة.

التمارين التي تزيد القدرة على الحركة للكتف والذراع عادة يمكن البدء فيها خلال أيام قليلة بعد العملية أما التمارين التي تزيد من القوة العضلية يمكن إضافتها لاحقا.

### الأسبوع الأول بعد العملية

هذه التمارين يمكن البدء فيها خلال 3-7 ايام الأولى بعد العملية بعد موافقة أخصائي العلاج الطبيعي.

- كالمعتاد في نشاطاتك اليومية مثل تسريح (في نفس جهة العملية) لاتبهلي إستخدام ذراعك المتأثرة بشعرك, ارتداء ملابسك, الإستحمام والأكل
- استلقي وارفعي ذراعك المتأثرة فوق مستوى القلب لمدة 45 دقيقة وكرري هذا التمرين مرتين أو

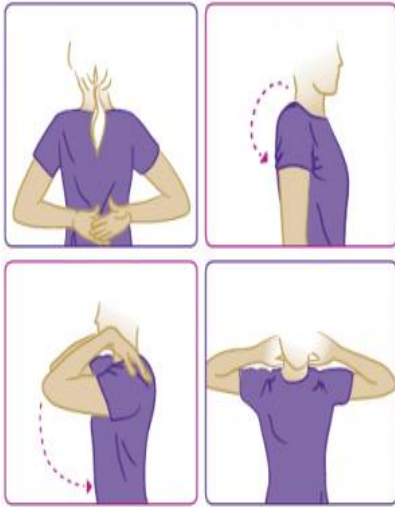
ثلاث مرات خلال اليوم. ضعي ذراعك على وسائد بحيث يكون الرسغ بمستوى أعلى من الكف والكوع بمستوى أعلى قليلا عن الكتف. هذه الوضعية ستساعد على تقليل التورم الذي يحصل بعد العملية

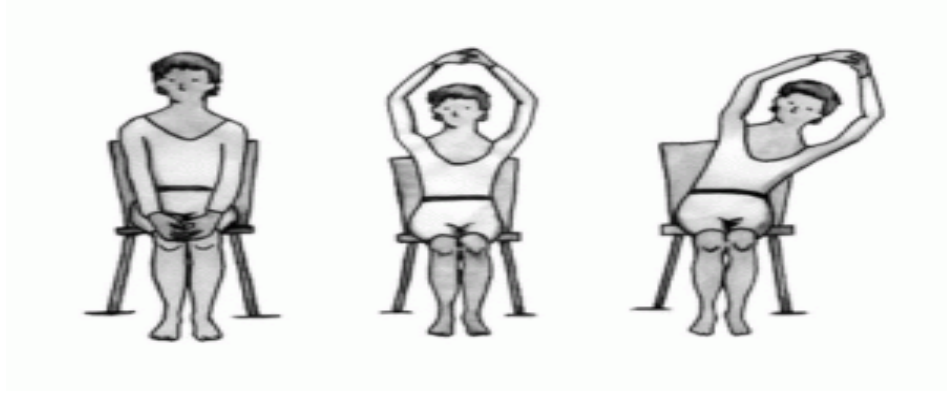
- بينما ذراعك مرفوعة فوق مستوى القلب قومي بعمل التمرين التالي: أفتحي وأغلقي كف يدك من 15 إلى 25 مرة ثم اثني ومدني مفصل كوعك وكرري بنفس العدد, كرري هذا التمرين 3 أو 4 مرات يوميا. يساعد هذا التمرين على تقليل التورم بواسطة دفع السائل اللمفاوي من الذراع إلى الجسم

- بواسطة (قومي بعمل تمارين التنفس العميقة مرات يوميا على الأقل. 6) استخدام الحجاب الحاجز استلقي على ظهرك وخذني شهيق عميق وبطيء وإملي رنتيك بالهواء قدر استطاعتك بحيث يندفع صدرك وبتنك خارجا ثم استرخي وأزفري الهواء للخارج عن طريق الفم. كرري هذا التمرين 4 أو 5 مرات. يساعد هذا التمرين في المحافظة على الحركة الطبيعية للصدر ليسهل عمل الرنتين

- تجنبني النوم على الجهة التي تحوي العملية الجراحية.

#### Exercises after breast cancer surgery





هذا التمرين يساعد في زيادة الحركة للجذع والجسم

- اجلسي على الكرسي واشبكي كفيك وضعيها أمامك, ارفعي ذراعيك ببطء فوق رأسك واجعلي كوعيك ممدودة.
- بينما ذراعيك فوق رأسك اثني جذعك لليمين مع المحافظة على وضعية ذراعيك
- عودي إلى وضعية البداية ثم اثني جذعك لجهة اليسار
- كرري التمرين من 5 إلى 7 مرات

نقاط مهمة يجب أن تبقى في ذهنك

-

ابدئي التمارين ببطء وتم الزيادة بشكل تدريجي قدر استطاعتك, أوقفي التمارين وتحدثي إلى طبيبك وأخصائي العلاج الطبيعي المشرف على حالتك إذا لاحظتي التالي:

- أصبحت أضعف وبدأت تفقدين توازنك ويكثر عندك السقوط
- أصبح الألم أشد مع التمرين
- حدوث ألم في ذراعك أو شد أو ثقل أو أي احساس مؤلم غريب
- حدوث تورم غير معتاد أو أصبح التورم أسوأ
- حدوث صداع, دوخة, ضبابية في الرؤية, نشوء خدر أو تميل في الصدر أو الذراع



### ثالثا: النظافة الشخصية والمتابعة بعد العلاج:

- \_ تختلف الحاجة من مريضة الى اخرى حسب الحالة والمرحلة وطبيعة العلاج
- \_ معظم حالات ارتداد الورم وظهوره مرة اخرى تظهر في الخمسة سنوات الاولى بعد العلاج ولكن قد تظهر نادرا بعد ذلك في اوقات بعيدة تصل الى عشرين سنة
- \_ حالات العلاج التحفظي مع المحافظة على الثدي تحتاج متابعة كل 3-4 اشهر في اول سنتين - ثم كل 6 اشهر في من السنة الثالثة الى خامسة
- \_ جميع الحالات يجب ان تقوم بعمل الفحص الذاتي مرتين شهريا
- \_ اول ماموجرام يكون بعد 6 اشهر من انتهاء العلاج التحفظي حتى تستقر تأثيرات العلاج بالاشعاع ,,وذلك للمرضى الذين يبلغ عمرهم 45 : 50 عام
- \_ للمرضى الذين تم علاجهم بالاستئصال الكامل يتم عمل ماموجرام كل عام على الثدي الاخر
- \_ للمجموعتين يتم علم دلالات الاورام واشعة على الصدر كل عام وموجات صوتية على البطن
- \_ المتابعة بالمسح الذرى والاشعة المقطعية على البطن والمخ غير مجدية وغير اقتصادية وغير مؤثرة على النتائج
- \_ التاريخ المرضى والفحص الاكلينيكي هو افضل طريقة للمتابعة ويكتشف من 65-85% من حالات الارتداد

### رابعاً: الدعم النفسي :

- تقديم توعية للمريض توعي لوجود جراحات بديلة وعمليات تجميل لتصحيح العيب الذي اثر على المظهر الجمالي
- وفي هذه الحالة يكتسب المريض روح الامل والطمانينة ورفع روحه المعنوية
- كما أن هناك مقولة تقال للمرضى للرفع الروح المعنوية بهدف الشفاء والقضاء على عدم حدوث المرض مرة اخرى:
- القشة الرابطة بين الواقع والخيال ممكن أن تحول المستحيل إلى ممكن

