

หลังทำผ่าตัดเต้านม อาการที่ท่านอาจพบได้ มีดังนี้

- 1. เจ็บปวดแผลหลังทำผ่าตัด ท่านสามารถรับประทานยาแก้ปวดตามแผนการรักษาของแพทย์ ร่วมกับใช้ความเย็นประคบ เพื่อลดอาการบวมหรือใช้หมอนเล็ก ๆ รองใต้รักแร้ เพื่อให้เกิดความสบายมากขึ้น



- 2. อาการเจ็บคอหลังผ่าตัด เนื่องจากแพทย์ต้องใส่ท่อช่วยหายใจขณะให้ยาสลบเพื่อทำผ่าตัด แต่อาการจะทุเลาลงประมาณ 2 – 3 วันหลังผ่าตัด



- 3. การดูแลบาดแผลหลังผ่าตัด เมื่อครบ 24 ชม.พยาบาลจะเปิดทำแผลหลังผ่าตัด ถ้าลักษณะแผลไม่มีการติดเชื้อ อาจไม่จำเป็นต้องทำแผลทุกวัน แผลอาจมีอาการเขียวช้ำหรือบวมได้ ซึ่งอาการจะค่อยๆ ทุเลาลง และตัดไหมหลังผ่าตัดประมาณ 7 – 10 วัน ส่วนสายระบายสารคัดหลั่งจะยังคงไว้ จนกว่าปริมาณสารคัดหลั่งในขวดจะลดน้อยลง ท่านจะกลับบ้านพร้อมขวดระบายสารคัดหลั่ง ะมัดระวังไม่ให้สายระบายเลื่อนหรือหลุด ท่านต้องทำการจดบันทึกปริมาณ สี ลักษณะของสารคัดหลั่งทุกวัน (กำหนดเวลาบันทึกให้ตรงกันทุกวัน) เพื่อนำมาให้แพทย์ดูในวันนัดทุกครั้ง จนกว่าแพทย์จะดึงสายระบายออก หากสายระบายเลื่อนหรือหลุด ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ท่านสามารถอาบน้ำได้หลังแพทย์ดึงสายระบายออก ประมาณ 2 – 3 วัน ถ้าไม่มีอาการผิดปกติ



- 4. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ขณะที่มิสายระบายอยู่ ห้ามใช้แขนข้างที่ทำผ่าตัดทำงานหรือขับรถ หลีกเลี่ยงการใช้กำลัง เช่น การยกของหนัก (ไม่ควรยกของหนักเกิน 2 กิโลกรัม ในช่วง 2 สัปดาห์แรก) การออกกำลังกายหักโหม วิธีออกกำลังกายที่ท่านสามารถทำได้ทันที คือ การเดิน งดการออกกำลังกายปกติ 2 สัปดาห์ ควรงดออกกำลังกายรุนแรงในช่วง 3 สัปดาห์แรก หลังการผ่าตัด ท่านสามารถกลับไปทำงานได้ปกติ ประมาณ 3 – 6 เดือนหลังผ่าตัด (ขึ้นกับลักษณะและประเภทของงาน)

- 5. อาการชาบริเวณที่ทำผ่าตัด แขน หรือรักแร้ ท่านสามารถใช้วิธีการนวด (อาจใช้โลชั่นช่วยทาหล่อลื่นด้วย) เพื่อกระตุ้นความรู้สึก



6. **แขนบวม** ในระยะแรกหลังผ่าตัดอาจพบ แขนบวมได้ เป็นเรื่องปกติซึ่งสามารถหายได้เองภายใน 2 -3 วัน จนกระทั่งถึง 2 – 3 สัปดาห์ แต่ถ้ายังมีอาการบวมอยู่หลังจากนั้น อาจต้องมาพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินอาการต่อมน้ำเหลืองโต (Lymphedema) ท่านสามารถป้องกันภาวะนี้ได้โดยปฏิบัติดังนี้

- ห้ามฉีดยา เจาะเลือด วัดความดัน แขนข้างที่ทำผ่าตัด
- ทาครีมกันแดด หรือใส่เสื้อแขนยาว หรือปกแขน ข้างที่ทำผ่าตัด
- ระวังระวังไม่ให้ถูกแมลง สัตว์กัด ต่อยแขนข้างที่ทำผ่าตัด

7. **การรับประทานอาหาร** ท่านสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ โดยเฉพาะพวกผัก ผลไม้ เพื่อป้องกันอาการท้องผูก หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ดื่มน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีน หรือแอลกอฮอล์ผสม อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว นอกจากนี้ควรงดสูบบุหรี่ด้วย

8. **ควรมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง** เพื่อประเมินแผลผ่าตัด อาการแทรกซ้อน และติดตามผลขึ้นเนื้อ ท่านควรรีบมาพบแพทย์ทันที หากท่านมีอาการผิดปกติดังนี้

- อาการเจ็บหรือปวดแผลผ่าตัด ที่ไม่ทุเลาลง หลังรับประทานยาแก้ปวด
- มีไข้สูงมากกว่า 100 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 37.7 องศาเซลเซียส
- มีเลือดออกบริเวณแผลผ่าตัด
- บวมบริเวณแผลผ่าตัดหรือแขน
- รอบแผลผ่าตัดมีลักษณะแดงหรือร้อน
- มีสารคัดหลั่งไหลออกจากแผลผ่าตัด หรือมีกลิ่นเหม็น
- วิตกกังวลมาก จนนอนไม่หลับ

9. ตรวจเต้านมข้างที่ทำผ่าตัด และข้างที่ปกติเป็นประจำทุกเดือน

10. หากท่านมีข้อสงสัย สามารถโทรศัพท์ติดต่อสอบถามพยาบาลได้ตลอด 24 ชม. ที่เบอร์โทรศัพท์ 02-5347621-2



คำแนะนำการปฏิบัติตัว หลังทำผ่าตัดเต้านม

