



**Komite sa Koordinasyon – Baitang (Occupational Therapy)**

**Impormasyon para sa...**

**Mga Pasyente Pagkatapos ng Mastectomy**

### **Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa mastectomy**

Ang mastectomy, radiotherapy at gamot ay mga karaniwang panggamot para sa kanser sa suso. Ang tissue na tinanggal sa panahon ng operasyon ay kinabibilangan ng buo o bahagi ng dibdib, rehiyonal na lymph nodes at ang maliit at malaking pectoral tendons. Ang lawak ng tisyu na tinanggal ay depende sa lawak ng pagkalat ng kanser, kaya mangyaring kumunsulta sa iyong doktor para sa mga detalye.

### **Posibleng mga sintomas pagkatapos ng operasyon**

1. Pamamaga ng limpatiko sa itaas na bahagi ng biyas
  - ◆ Ang pamamaga ay karaniwang matatagpuan sa likod, itaas na mga braso, mga bisig at kamay, na may antas ng pamamaga na iba-iba sa bawat tao.
  - ◆ Ang pamamaga ng itaas na mga biyas ay karaniwang nangyayari mga anim na linggo pagkatapos ng operasyon, ngunit paminsan minsan ay nangyayari ito ilang taon pagkatapos ng operasyon.
  - ◆ Ang mga pasyenteng may malaking mastectomy at ang mga sumailalim sa radiotherapy ay mas malamang na magkaroon ng pamamaga.
  - ◆ Mga sanhi ng pamamaga sa itaas na biyas: Ang pag alis ng mga rehiyonal na lymph node ay humaharang sa daloy ng limpatikong likido at nagpapabagal sa pagsipsip ng tubig at mga likido ng katawan sa itaas na mga paa at kamay, na nagreresulta sa pamamaga. Bilang karagdagan, ang mataas na dosis ng radiation therapy at madalas na irradiation sa kilikili ay maaaring madagdagan ang fibrosis (ibig sabihin, paglapot at pagtigas ng balat), na maaaring maging sanhi ng limpatikong pagdaloy sa apektadong biyas na barado, na humahantong sa akumulasyon ng limpatikong likido at pamamaga ng itaas na bahagi ng katawan.
  - ◆ Ang pamamaga ng itaas na mga biyas ay hindi lamang nakakaapekto sa hitsura ngunit binabawasan din ang kakayahan ng paggalaw ng mga itaas na biyas, na siya namang nakakaapekto sa pang araw araw na buhay at maaaring humantong sa cellulitis at lymphangitis. Ang maagang paggamot ay samakatuwid ay kinakailangan upang mabawasan ang lawak ng pamamaga at mabawasan ang mga kasunod na komplikasyon.

2. Mga peklat sa Operasyon  
Ang ilang mga pasyente ay nagkakaroon ng matigas, makapal, at makati na peklat kapag gumaling na ang sugat.
3. Ang pamamaga ay mabawasan ang kakayahan ng paggalaw ng mga kasukasuan ng itaas na biyas, na siya namang magiging sanhi ng pagkapagod at kahinaan sa itaas na mga kalamnan ng paa, na nakakaapekto sa trabaho at pang araw araw na buhay sa katagalan.
4. Pagkatapos ng mastectomy, ang ilang mga pasyente ay maaaring makaramdam na ang inalis na dibdib ay naroon pa rin sa maikling panahon.
5. Mga komplikasyon sa neurological  
Ang Neurological plexopathy ay isang mas karaniwang neurolohikal na komplikasyon sa mga pasyente ng kanser sa suso. Ang mga pasyenteng may kanser sa suso ay maaaring makaranas ng pamamanhid, abnormal na pakiramdam, sakit, kahinaan at kahit paghina ng laman sa itaas ng biyas bilang isang resulta ng tumor pag atake ng nerve tissue malapit sa kilikili (brachial plexus).
6. Balat  
Ang epidermis ng dingding ng dibdib o ang bahagi ng dibdib na nakatanggap ng radiation ay maaaring maging bahagyang fibrotic, microvascularly dilated at ang balat ay maaaring maging bahagyang mas madidilim o mapupusyaw sa kulay.
7. Pananakit ng dibdib  
Maaari kang makaranas ng banayad na pananakit ng dibdib pagkatapos ng operasyon dahil sa pamamaga, paninigas ng kalamnan at kakulangan ng pagkalastiko ng balat. Gayunpaman, kung ang sakit ay tumitindi o nagpatuloy pagkatapos ng operasyon, dapat kang humingi ng agarang medikal na atensyon.
8. Dahil sa kawalan ng balanse ng timbang ng katawan pagkatapos ng mastectomy, ang mga kalamnan ng leeg, balikat at likod ay maaaring maging madaling pagod.

Ang occupational therapist ay susuriin ang mga sintomas sa itaas at magbibigay ng isang angkop na plano sa paggamot.

## Paggamot sa Rehabilitasyon

### 1. Prosthesis sa suso

Ang mga prosthesis na gawa sa espongha o silicon ay mabibili pagkatapos ng operasyon upang mapabuti ang hitsura at balanse ng katawan, na nakakatulong upang mabawasan ang pananakit ng kalamnan sa leeg, balikat at likod.



### 2. Mga damit na nagbibigay presyon

Habang ang itaas na bahagi ng katawan ay maaaring namamaga pagkatapos ng operasyon, ang occupational therapist ay magdidisenyo ng isang damit na pampiga upang mabawasan ang pamamaga depende sa lokasyon at lawak ng pamamaga. Maaaring makita ng mga pasyente na ang pamamaga ay nagpapabuti o bumababa pagkatapos nilang simulan ang pagsusuot ng isang presyon ng damit, ngunit ito ay paminsan minsan ay hindi pareho sa iba't ibang tao at ang pagsusuot ng isang presyon ng damit ay maaari lamang paliitin o maiwasan ang pamamaga sa paglala. Gayunpaman, huwag asahan na mawawala ang pamamaga nang ganap pagkatapos magsuot ng isang presyon ng damit. Ang mga pasyente na nakakahanap ng walang makabuluhang kakulangan sa

ginhawa pagkatapos magsuot ng isang presyon ng damit ay dapat magpatuloy sa pagsusuot nito upang makontrol at maiwasan ang pamamaga at paglala.



### 3. Pagsasanay sa paggalaw upang mapanatili ang pang araw araw na tungkulin

Ang mga pang araw araw na operasyon ng buhay ay nangangailangan ng kakayahang gumalaw sa paligid nang malaya at tuloy-tuloy. Narito ang ilang mga ehersisyo para sa sanggunian. Halimbawa, pagpili ng mga bagay mula sa taas gamit ang iyong mga kamay; paglagay ng iyong mga kamay sa likod ng iyong leeg upang gayahin ang isang kuwintas, paghimas ng iyong likod sa shower, paghila ng isang zip, atbp. Pinapayuhan kang kumonsulta sa iyong occupational therapist upang piliin ang pinaka angkop na mga aktibidad sa rehabilitasyon para sa iyo.



#### 4. Aktibidad ng Fitness Qigong

Ang Fitness Qigong ay laging itinuturing na isang tradisyonal na pambansang isport na pinagsasama ang mga pisikal na aktibidad, paghinga at pagkondisyon ng pag-iisip bilang pangunahing ehersisyo nito. Ito ay kapaki pakinabang para sa pagpapagamot ng mga talamak na karamdaman at pagpapahusay ng malusog na pamumuhay. Dahil sa maramihang mga benepisyo, kaligtasan, pagiging abot kaya at potensyal na klinikal na kalamangan, Ang Qigong ay karapat dapat na isulong bilang isang alternatibong paggamot para sa mga pasyente na may pangmatagalang kondisyon. Ang Ba Duan Jin ay isang uri ng aktibidad ng Qigong. Ito ay nagsasangkot ng maraming pag-uunat ng itaas na katawan at itaas ng biyas na mga paggalaw na may koordinadong paghinga.

Ang mga paggalaw na ito ay hindi lamang nagpapanatili ng pagiging pleksibol ng kasu-kasuan, ngunit ang banayad na paninikip ng kalamnan at palitan ng pagpapahinga ay nagtataguyod din ng daloy ng limpatikong likido, epektibong pumipigil at nagpapawi ng lymphotoedema.

Sa kasalukuyan, ang ilang mga departamento ng occupational therapy sa Hong Kong ay nag-aalok ng mga klase (pagsasanay) sa fitness at qigong, at ang mga occupational therapist ay magbibigay ng propesyonal na payo ayon sa mga pangangailangan at pisikal na kalagayan ng mga indibidwal na kalahok. Mangyaring makipag ugnay sa iyong occupational therapist para sa karagdagang impormasyon.



Fitness Qigong - Ba Duan Jin

### **Mga pag iingat sa pang araw araw na buhay**

Upang maiwasan at mabawasan ang talamak na lymphoedema pagkatapos ng operasyon, mahalagang bigyang pansin ang mga sumusunod na punto sa pang araw araw na buhay.

1. Iwasan ang pagsusuot ng masikip na damit, mga bra, mga palamuti tulad ng relo o mga singsing sa daliri ng apektadong biyas, at huwag magbitin ng handbags sa apektadong balikat dahil maaaring magdulot ito ng pamamaga sa lugar na iyon.
2. Iwasan ang paghila o pagbuhat ng mabibigat na bagay gamit ang apektadong bahagi ng katawan, dahil kapag sobra mong ginamit ang iyong braso, ang iyong balikat at bisig ay madalas na nanikip, pagdaragdag sa pag-load sa sistemang limpatiko.
3. Iwasan ang pagbibigay ng iniksyon, pagkuha ng dugo at pagsukat ng presyon ng dugo sa apektadong bahagi ng katawan. Ang mga karayom ay madaling maging sanhi ng pamamaga at pamamaga ng apektadong biyas. Ang pagkuha ng presyon ng dugo ay maaaring maging sanhi ng biglaang pagtaas ng oedema sa braso.  
Iwasan ang direktang sikat ng araw. Gumamit ng sunscreen, payong o magsuot ng damit na may mahabang manggas. Kapag tumaas ang temperatura ng balat sa ibabaw, ang mga daluyan ng dugo ay mamamaga, na nagpapataas ng pagkakataon ng edema.  
Magsuot ng guwantes kapag gumagawa ng mabibigat na trabaho at iwasan ang paggamit ng malakas na panlinis. Ito ay dahil kapag may sugat sa apektadong bahagi ng katawan, madaling kapitan ito ng impeksyon sa bakteryang, na maaaring maging sanhi ng pamumula at pamamaga.
4. laging panatilihin ang balat na mamasa-masa upang maiwasan ang paghagod sa ibabaw ng balat at maging sanhi ng pamamaga. Ang balat ng apektadong biyas ay karaniwang tuyo, na isang epekto ng electrotherapy.
5. Ang mga pasyente ay pinapayuhan na magsuot ng angkop na presyon ng damit kapag sumasakay ng eroplano. Habang ang presyon ng hangin sa cabin ay bahagyang mas mababa kaysa sa lupa, at bilang may kaunting silid upang ilipat sa paligid sa upuan ng cabin, may mas kaunting pagkakataon para sa paggalaw, na maaaring maging sanhi agad ng oedema. Samakatuwid, kinakailangan pa rin ng pasyente na ilipat at iangat ang apektadong biyas sa panahon ng paglipad, o upang mapanatili ang naaangkop na ehersisyo sa panahon ng paglipad upang mabawasan ang pagkakataon ng oedema.

6. masahe
  - i. Ang angkop na masahe ay isa rin sa mga paraan upang maibsan ang oedema. Ang pasyente ay dapat itaas ang apektadong biyas, masahiin at itulak pataas mula sa likod ng kamay o palad ng kamay hanggang sa balikat o sa ilalim ng kilikili, at masahiin ang apektadong biyas sa isang sentripetal na paraan (mula sa distal hanggang proximal).
7. Mga mungkahing gawain
  - i. Maaaring piliin ng mga pasyente na lumangoy dahil maaari nitong dagdagan ang panlabas na presyon upang makatulong na palabasin ang oedema. Bukod dito, ang paglangoy ay may epekto sa paglamig sa katawan, na nagiging sanhi ng pagsikip ng mga daluyan ng dugo at pagbabawas ng pag alis ng materyal mula sa mga daluyan patungo sa mga limpatikong vessels.
  - ii. Bukod dito, ang yoga, Tai Chi at Qi Gong ay magandang pagpipilian din. Ang ganitong uri ng ehersisyo ay banayad at hindi nagpapabilis ng tibok ng puso o presyon ng dugo. Nangangailangan din ito ng paghinto-hinto ng paghihigpit at pag-relaks ng mga kalamnan, na, kasama ang indayog ng malalim na paghinga, ay tumutulong upang ibalik ang limpatikong likido mula sa itaas na biyas sa sentro ng katawan at maiwasan ang pamamaga ng kamay. Ang mga pasyente ay dapat magkaroon ng kamalayan na ang regular na ehersisyo ay kinakailangan upang maiwasan ang oedema at upang mapanatili ang hanay ng paggalaw ng mga kasu-kasuan.
8. timbang at pagkontrol ng pagkain
  - i. Dapat iwasan ng mga pasyente ang mga pagkain na may mataas na nilalaman ng taba, kontrolin ang timbang ng katawan at mabawasan ang akumulasyon ng taba sa limpatikong mga daluyan. Dapat piliin ng mga pasyente na kumain ng mga pagkain na mababa ang taba, kaunti ang asin, mataas sa fiber at maraming tubig, tulad ng mas maraming prutas at gulay.
9. kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na problema, dapat kang humingi ng medikal na payo sa lalong madaling panahon.
  1. Pamumula at init sa braso
  2. Hindi pangkaraniwang paninigas o pamamaga ng apektadong biyas