समन्वय समिति - ग्रेड (व्यावसायिक थेरापी)

पोस्ट-मास्टेक्टोमी रोगीहरूको लागि जानकारी

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

तपाईलाई मास्टेक्टोमी बारे जान्न आवश्यक छ

स्तन क्यान्सरका लागि मास्टेक्टोमी, रेडियोथेरापी र औषधि सबै सामान्य उपचार हुन्। शल्यक्रिया गर्दा हटाइएका तन्तुहरूमा स्तनको सम्पूर्ण वा भाग, क्षेत्रीय लिम्फ नोडहरू र साना र ठूला पेक्टोरल टेन्डनहरू समावेश हुन्छन्। हटाइएको तन्तुको हद क्यान्सर फैलिएको हदमा निर्भर गर्दछ, त्यसैले कृपया विवरणहरूको लागि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

सम्भावित पोस्ट-सर्जिकल लक्षण

1. माथिल्लो अंगहरूको लिम्फेटिक सूजन

- सुन्निने सामान्यतया पछाडि, माथिल्लो हात, निधार र हातहरूमा पाइन्छ, सुन्निने डिग्री व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ।
- माथिल्लो हातको सुन्निने सामान्यतया शल्यक्रिया पछि लगभग छ हप्ता हुन्छ, तर कहिलेकाहीँ यो शल्यक्रिया पछि धेरै वर्ष हुन्छ।
- ठूला मास्टेक्टॉमी भएका र रेडियोथेरापी गराएका बिरामीहरूमा सुन्निने सम्भावना बढी हुन्छ।
- माथिल्लो अंगहरूमा सुन्निने कारणहरू: क्षेत्रीय लिम्फ नोडहरू हटाउनाले लिम्फेटिक तरल पदार्थको प्रवाहलाई रोक्छ र माथिल्लो अंगहरूमा पानी र शरीरको तरल पदार्थको अवशोषणलाई सुस्त बनाउँछ, फलस्वरूप सूजन हुन्छ। थप रूपमा, विकिरण थेरापीको उच्च खुराक र बगलको बारम्बार विकिरणले फाइब्रोसिस बढाउन सक्छ (अर्थात छालाको गाढा र कडा हुनु), जसले प्रभावित अंगमा लिम्फेटिक प्रवाह अवरुद्ध हुन सक्छ, जसले लिम्फेटिक तरल पदार्थ जम्मा हुन सक्छ र माथिल्लो भागमा सूजन हुन सक्छ।
- माथिल्लो हात सुन्निनेले रुपलाई मात्र असर गर्दैन बरु माथिल्लो हातको चालको दायरालाई पनि कम गर्छ, जसले दैनिक जीवनलाई असर गर्छ र सेल्युलाइटिस र लिम्फ्याङ्गाइटिस निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले सुन्निने मात्रा कम गर्न र त्यसपछिका जटिलताहरूको सम्भावनालाई कम गर्न प्रारम्भिक उपचार आवश्यक छ।

2. सर्जिकल दागहरू

   घाउ निको भएपछि केही रोगीहरूले कडा, बाक्लो, चिलाउने दागहरू विकास गर्नेछन्।

3. सूजनले माथिल्लो खुट्टाको जोर्नीहरूको गतिको दायरा कम गर्नेछ, जसले फलस्वरूप माथिल्लो खुट्टाको मांसपेशीहरूमा थकान र कमजोरी निम्त्याउँछ, लामो समयसम्म काम र दैनिक जीवनलाई असर गर्छ।
4. मास्टेक्टोमी पछि, केहि रोगीहरूले कि हटाइएको स्तन अझै छोटो समयको यथावत छ भनि महसुस गर्न सक्छन्।
5. न्यूरोलोजिकल जटिलताहरू

   न्यूरोलोजिकल प्लेक्सोप्याथी स्तन क्यान्सरका बिरामीहरूमा हुने एक सामान्य न्यूरोलोजिकल जटिलता हो। स्तन क्यान्सर भएका बिरामीहरूले बगल (ब्रेकियल प्लेक्सस) नजिकको स्नायु तन्तुलाई आक्रमण गर्ने ट्युमरको परिणाम स्वरूप माथिल्लो हातमा सुजन, असामान्य संवेदना, दुखाइ, कमजोरी र मांसपेशी शोष पनि अनुभव गर्न सक्छ।

6. छाला

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

छाती भित्रको एपिडर्मिस वा स्तनको भाग जहाँ विकिरण प्राप्त भएको छ, त्यहाँ थोरै फाइब्रोटिक हुन सक्छ, माइक्रोभास्कुलर रूपमा फैलिएको हुन सक्छ र छाला अलि गाढा वा पहेंलो रङ हुन सक्छ।

7. छातीको दुखाइ
   सूजन, मांसपेशी कठोरता र छाला लोचको कमीको कारणले सर्जरी पछि छातीमा हल्का दुखाइ अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, यदि शल्यक्रिया पछि दुखाइ बढ्छ वा जारी रहन्छ भने, तपाईंले तुरुन्तै चिकित्सा ध्यान खोज्नुपर्छ।
8. मास्टेक्टोमी पछि शरीरको तौलको असन्तुलनका कारण घाँटी, काँध र ढाडका मांसपेशीहरू सजिलै थकित हुन सक्छन्।

पेशागत चिकित्सकले माथिका लक्षणहरूको मूल्याङ्कन गर्नेछ र उपयुक्त उपचार योजना प्रदान गर्नेछ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

पुनर्वास उपचार

1. स्तन प्रोस्थेसिस

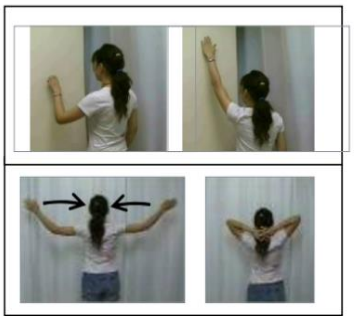
घाँटी, काँध र ढाडको मांसपेशी दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्न शरीरको उपस्थिति र सन्तुलन सुधार गर्न स्पन्ज वा सिलिकनबाट बनेको प्रोस्थेसिस शल्यक्रिया पछि किन्न सकिन्छ।

2. प्रेसर लुगाहरू

शल्यक्रिया पछि माथिल्लो खुट्टा सुन्न सक्ने हुनाले, पेशागत चिकित्सकले सूजनको स्थान र हदको आधारमा सूजन कम गर्न कम्प्रेसन कपडा डिजाइन गर्नेछ। बिरामीहरूले दबाबको कपडा लगाउन थालेपछि सूजनमा सुधार वा घटेको थाहा पाउन सक्छ, तर यो कहिलेकाहीँ व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छ र दबाबको कपडा लगाउनाले मात्र सूजनलाई कम गर्न वा अझ खराब हुनबाट रोक्न सक्छ। यद्यपि, प्रेसर कपडा लगाएपछि सूजन पूर्ण रूपमा गायब हुने आशा नगर्नुहोस्। प्रेशर कपडा लगाएपछि कुनै महत्त्वपूर्ण असुविधा नभेट्ने बिरामीहरूले सुन्निनलाई नियन्त्रण गर्न र बिग्रनबाट जोग लगाउनु पर्छ।

3. दैनिक कार्य कायम राख्न गतिसिलता प्रशिक्षण

दैनिक जीवनका कार्यहरू सबैलाई स्वतन्त्र र निरन्तर रूपमा घुम्न सक्ने क्षमता चाहिन्छ। यहाँ सन्दर्भको लागि केहि अभ्यासहरू छन्। उदाहरणका लागि, आफ्नो हातले उचाइबाट वस्तुहरू उठाउँदै; हारको नक्कल गर्न आफ्नो घाँटीको पछाडि हात माथि राखेर, नुहाउँदा आफ्नो ढाड रगड्ने, जिप तान्ने, इत्यादि। तपाईंलाई आफ्नो लागि सबैभन्दा उपयुक्त पुनर्स्थापना गतिविधिहरू छनौट गर्न आफ्नो पेशागत चिकित्सकसँग परामर्श गर्न सल्लाह दिइन्छ।



Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

4. फिटनेस किगोंग गतिविधिहरू - बा डुआन जिन

फिटनेस किगोङलाई सधैं परम्परागत राष्ट्रिय खेलको रूपमा लिइन्छ जसले शारीरिक गतिविधि, सास फेर्न र मानसिक अवस्थालाई यसको मुख्य व्यायामको रूपमा जोड्दछ। यो पुरानो रोगहरुको उपचार र स्वस्थ जीवनको लागी उपयोगी छ। यसको बहुविध फाइदाहरू, सुरक्षा, किफायती र सम्भावित क्लिनिकल फाइदाहरूलाई ध्यानमा राख्दै, किगोंग दीर्घकालीन अवस्था भएका बिरामीहरूको लागि वैकल्पिक उपचारको रूपमा प्रचार गर्न योग्य छ। बा डुआन जिन एक प्रकारको किगोङ गतिविधि हो। यसमा माथिल्लो शरीरको धेरै स्ट्रेचिङ र समन्वित श्वासप्रश्वासको साथ माथिल्लो अंगको चालहरू समावेश छन्।

यी चालहरूले जोर्नीहरूको लचिलोपन मात्र कायम राख्दैन, तर कोमल मांसपेशीहरू कडा पार्ने र वैकल्पिक विश्रामले पनि लिम्फेटिक तरल पदार्थको प्रवाहलाई बढावा दिन्छ, प्रभावकारी रूपमा लिम्फोएडेमालाई रोक्न र राहत दिन्छ।

हाल, हङकङका केही पेशागत थेरापी विभागहरूले फिटनेस र किगोङमा कक्षाहरू (प्रशिक्षण) प्रस्ताव गर्छन्, र पेशागत चिकित्सकहरूले व्यक्तिगत सहभागीहरूको आवश्यकता र शारीरिक अवस्था अनुसार व्यावसायिक सल्लाह दिनेछन्। थप जानकारीको लागि कृपया आफ्नो पेशागत चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

फिटनेस किगोंग

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

दैनिक जीवन सावधानीहरू

शल्यक्रिया पछि पुरानो लिम्फोडेमालाई रोक्न र कम गर्न, दैनिक जीवनमा निम्न बिन्दुहरूमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ।

1. प्रभावित अंगमा टाइट लुगा, ब्रा, घडी वा औंलाको औंठी जस्ता गहनाहरू नलगाउनुहोस्, र प्रभावित काँधमा ह्यान्डब्यागहरू नराख्नुहोस् किनकि यसले क्षेत्रमा सुन्निन सक्छ।
2. प्रभावित अंगको साथ भारी वस्तुहरू तान्नुहोस् वा उठाउनुहोस्, किनकि जब तपाइँ आफ्नो हात धेरै प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाइँको काँध र काँध प्रायः कसिलो हुन्छ, जसले लिम्फेटिक प्रणालीमा भार थप्छ।
3. प्रभावित अंगमा इन्जेक्सन दिन, रगत खिच्ने र रक्तचाप नाप्ने काम नगर्नुहोस्। सुईले सजिलै प्रभावित अंगको सूजन र सूजन निम्त्याउन सक्छ। रक्तचाप लिँदा हातको सूजनमा अचानक वृद्धि हुन सक्छ।
4. प्रत्यक्ष घामबाट बच्नुहोस्। सनस्क्रिन, छाता प्रयोग गर्नुहोस् वा लामो बाहुलाको लुगा लगाउनुहोस्। जब छालाको सतहको तापक्रम बढ्छ, रक्त वाहिकाहरू सुन्निनेछन्, एडेमाको सम्भावना बढ्छ।
5. भारी काम गर्दा पन्जा लगाउनुहोस् र बलियो सफाई एजेन्टहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। यो किनभने जब प्रभावित अंगमा घाउ हुन्छ, यो ब्याक्टेरिया संक्रमणको लागि संवेदनशील हुन्छ, जसले सूजन र सुन्न सक्छ।
6. छालाको सतहमा रगड्ने र सूजन हुनबाट जोगिन छालालाई सधैं ओसिलो राख्नुहोस्। प्रभावित अंगको छाला सामान्यतया सुख्खा हुन्छ, जुन इलेक्ट्रोथेरापीको साइड इफेक्ट हो।
7. बिरामीहरूलाई विमानमा यात्रा गर्दा उपयुक्त प्रेसर लुगा लगाउन सल्लाह दिइन्छ। केबिनमा हावाको चाप जमिनको तुलनामा अलिकति कम भएकाले, र केबिनको सिटमा घुम्नको लागि कम ठाउँ भएकोले, त्यहाँ हिड्ने अवसर कम हुन्छ, जसले सजिलै edema निम्त्याउन सक्छ। तसर्थ, यो अझै पनि बिरामीको लागि उडानको क्रममा प्रभावित अंगलाई सार्न र उठाउन आवश्यक छ, वा एडेमाको सम्भावना कम गर्न उडानको समयमा उपयुक्त व्यायाम कायम राख्नु पर्छ।
8. मालिस

   उचित मसाज पनि सूजन कम गर्ने तरिका मध्ये एक हो। रोगीले प्रभावित अंगलाई उठाएर, हातको हत्केला वा हातको हत्केलाको पछाडिबाट काँध वा काखमुनिसम्म पुश अप गर्ने र प्रभावित अंगलाई केन्द्रबिन्दु (दूरदेखि समीपसम्म) मसाज गर्नुपर्छ।
9. सुझाव गरिएका गतिविधिहरू

   रोगीहरूले पौडी खेल्ने छनौट गर्न सक्छन् किनभने यसले एडेमालाई बाहिर निकाल्न मद्दतको लागि बाह्य दबाब बढाउन सक्छ। थप रूपमा, पौडी खेल्दा शरीरमा शीतल प्रभाव हुन्छ, जसले रक्त नलीहरूलाई साँघुरो बनाउँछ र नलीहरूबाट लिम्फेटिक नलीहरूमा सामग्रीको निकासलाई कम गर्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

त्यसैगरी, योग, ताई ची र क्यू गोंग पनि राम्रा विकल्प हुन्। यस प्रकारको व्यायाम कोमल हुन्छ र यसले मुटुको धड्कन वा रक्तचाप बढाउँदैन। यसले मांसपेशीहरूको बीच-बीचमा कडाइ र आराम पनि चाहिन्छ, जसले लयबद्ध गहिरो सास फेर्नको साथ, माथिल्लो अंगबाट लिम्फेटिक तरल पदार्थलाई शरीरको केन्द्रमा फर्काउन र हात सुन्निनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। रोगीहरू सचेत हुनुपर्छ कि एडेमा रोक्न र जोर्नीहरूको गतिको दायरा कायम राख्न नियमित व्यायाम आवश्यक छ।

10. वजन र खाना नियन्त्रण

    रोगीहरूले उच्च बोसो भएको खानाबाट जोगिनु पर्छ, शरीरको तौल नियन्त्रण गर्नुपर्छ र लिम्फेटिक नलीहरूमा बोसो जम्मा गर्न कम गर्नुपर्छ। रोगीहरूले कम बोसो, कम नुन, उच्च फाइबर र उच्च पानीयुक्त खानाहरू, जस्तै धेरै फलफूल र तरकारीहरू खाने गर्नुपर्छ।

11. यदि तपाईंलाई निम्न मध्ये कुनै समस्या छ भने, तपाईंले जतिसक्दो चाँडो चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।
    1. हातमा तातोपन र रातोपन
    2. प्रभावित अंगको असामान्य कठोरता वा सुन्निने

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved