



Panduan Selepas Pembedahan

(Pembedahan Kecil Payudara)



Changi
General Hospital

SingHealth



Berikut ialah beberapa panduan untuk membantu penjagaan luka anda selepas pembedahan. Doktor dan jururawat penjagaan payudara anda juga akan memberikan nasihat lain.

Mengurangkan kesakitan

Anda mungkin akan mengalami rasa sakit di bahagian luka. Kesakitan mungkin lebih ketara beberapa hari pertama selepas pembedahan. Anda dinasihatkan untuk mengambil analgesia (ubat tahan sakit) yang dipreskripsi untuk mengurangkan rasa sakit. Analgesia boleh membuat anda berasa pening atau mengantuk. Elak pengambilan alkohol semasa mengambil analgesia kerana ia akan menyebabkan anda semakin mengantuk.

Simptom seperti lebam, bengkak, dan 'ketulan' di bahagian pembedahan adalah biasa. Ini ialah sebahagian proses penyembuhan yang mungkin mengambil masa sehingga 6 bulan untuk pulih sepenuhnya.



Aktiviti harian

Anda boleh menggerakkan lengan di sebelah bahagian pembedahan. Tetapi, anda dinasihatkan supaya mengelakkan aktiviti renang dan senaman berat sehingga luka anda sembuh sepenuhnya.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, sila bertanya kepada doktor atau jururawat penjagaan payudara anda.

Memakai bra selepas pembedahan

Anda boleh memakai bra selepas pembedahan.

Jika ingin memakai bra, anda dinasihatkan untuk memilih bra tanpa dawai yang selesa. Ini akan membantu menyokong dan melegakan beban payudara supaya bahagian pembedahan tidak tertarik. Jika anda berasa tidak selesa, mungkin lebih baik tidak memakainya. Anda boleh memakai singlet atau baju yang longgar di bahagian dalam.



Pemakanan

Anda dinasihatkan supaya mengambil makanan yang seimbang. Tiada bukti saintifik untuk sebarang sekatan pemakanan.

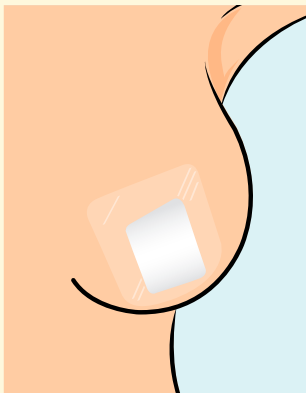
Tetapi, jika anda mempunyai masalah kesihatan lain seperti diabetes, sila patuh kepada sekatan pemakanan seperti yang dinasihatkan oleh doktor anda. Anda patut terus mengambil ubat untuk masalah kesihatan lain yang mungkin anda alami melainkan dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda.



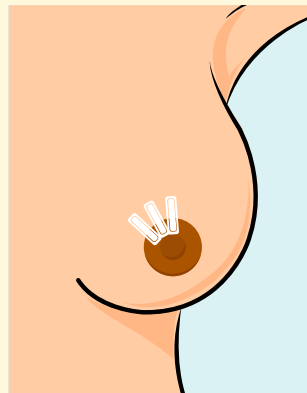
Balutan luka

Anda boleh mandi seperti biasa kerana pembalut luka kalis air. Anda dinasihatkan supaya membuka sendiri pembalut luar pada hari ketiga selepas pembedahan. Jika pembalut itu terbuka atau basah sebelum hari ketiga, sila hubungi Pusat Payudara CGH untuk mendapatkan nasihat.

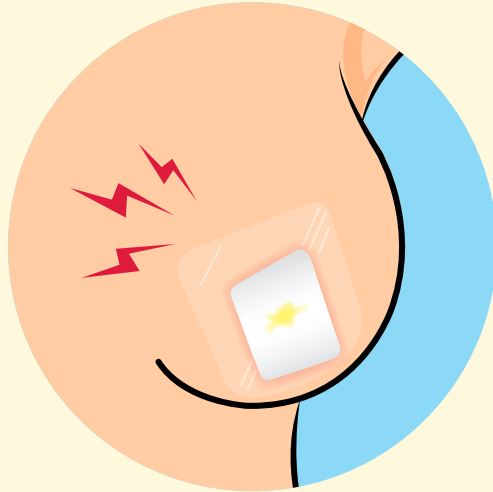
Selepas membuka balutan luar kalis air (Rajah 1), anda akan nampak steri-strips (Rajah 2) yang dilekatkan. Penggunaan sabun dan air pada steri-strips adalah selamat semasa mandi. Pelekat ini akan tertanggal dengan sendiri selepas beberapa hari. Tidak perlu panik jika ia tidak tertanggal. Jahitan pada luka adalah daripada bahan boleh serap, dan tidak perlu dibuka.



(Rajah 1)



(Rajah 2)



Sila dapatkan rawatan segera jika:

- ▶ Anda demam.
- ▶ Anda mengalami kesakitan dan bengkak yang kuat di tempat luka.
- ▶ Luka anda merah, bengkak atau kawasan pembedahan bernanah.

Jika perlu mendapatkan rawatan, sila hubungi Pusat Payudara di talian 6936 5307 sebelum anda pergi ke klinik. Sebaik tiba, jururawat kami akan melayan anda.

Pusat Payudara 3G, Pusat Perubatan CGH

Masa operasi: Isnin – Jumaat, 8.30 pagi hingga 5.00 petang

Jika anda memerlukan rundingan perubatan segera di luar waktu tersebut, anda boleh mendapatkannya di mana-mana klinik awam (GP) 24 jam atau di Jabatan Kemalangan dan Kecemasan di mana-mana hospital.

Urusan di Jabatan Kemalangan dan Kecemasan akan dicaj pada kadar yang ditetapkan dan bayaran tidak boleh dipulangkan.



Singapore
General Hospital



Changi
General Hospital



Sengkang
General Hospital



KK Women's and
Children's Hospital



National Cancer
Centre Singapore



National Dental
Centre Singapore



National Heart
Centre Singapore



National
Neuroscience Institute



Singapore National
Eye Centre



SingHealth
Community Hospitals



Polyclinics
SingHealth

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R


CGH Appointment Centre

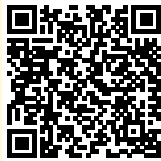
For appointments and enquiries,
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:

8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holiday

For more information, please visit www.cgh.com.sg

 facebook.com/ChangiGeneralHospital



Scan this QR code to download the digital
copy of this brochure!

Information is valid as of October 2020 and subject to revision without prior notice.

All information provided within this publication is intended for general information and is provided on the understanding that no surgical and medical advice or recommendation is being rendered. Please do not disregard the professional advice of your doctor.