Post Surgery Follow Up Instructions (Breast Surgery)

ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര പരിചരണം (സ്തനാർബുദ ശസ്ത്രക്രിയ)

Leaflet 1: Immediate Post-Operative Care (Till Drain Removal)
ലഘുലേഖ 1: ശസ്ത്രക്രിയാനന്തര പരിചരണം (ഡ്രെയിൻ മാറ്റുന്നത് വരെ)

Day 0 to Drain Removal — usually 10 -20 days
ശസ്ത്രക്രിയ കഴിഞ്ഞ ദിവസം മുതൽ ഡ്രെയിൻ മാറ്റുന്നത് വരെ – നാധാരണയായി 10 മുതൽ 20 ദിവസം വരെ

By Dr. Paul Augustine

Senior Surgical Oncologist, Thiruvananthapuram, Kerala, India
(Former Head of Surgical Oncology, Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram)

NotebookLM

Dr. PAUL AUGUSTINE

Former Head, Surgical Oncology
Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram

Senior Consulting Oncologist

Specializing in :

- Cancers & Breast Diseases
- Expert Medical Opinion
- Early Detection & Screening
- Surgical Management
- Follow-up

For Appointments +91 85901 37401, +91 80759 65776

consultdrpaul@gmail.com drpaulaugustine.com

1. Wound & Dressing Care (The Basics) / മുറിവും ഡ്രസ്സിംഗും

Keep the surgical wound clean and dry at all times.
ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത മുറിവ് എപ്പോഴും വൃത്തിയായും ഉണങ്ങിയുമിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

Do not wet the dressing; take sponge baths only.
ഡ്രസ്സിംഗിൽ വെള്ളം നനയ്ക്കരുത്; നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് തുടയ്ക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക.

Observe the wound daily for: Redness, Swelling, Warmth, Discharge, Foul smell.
ചുവപ്പ്, വീക്കം, ചൂട്, സ്രവങ്ങൾ, ദുർഗന്ധം എന്നിവയുണ്ടോ എന്ന് ദിവസവും പരിശേഢിക്കുക.

NotebookLM

What to Avoid on the Wound / മുറിവിൽ ഒഴിവാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

Do not apply powders, oils, antiseptic solutions, or home remedies on the wound.
മുറിവിൽ പൗഡർ, എണ്ണ, ആന്റിസെപ്റ്റിക് ലായനികൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒറ്റമൂലികൾ എന്നിവ പുരട്ടരുത്.

Avoid scratching or rubbing the surgical area.
ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ഭാഗത്ത് ചൊറിയുകയോ തിരുമ്മുകയോ ചെയ്യരുത്.

Report any sudden increase in pain or swelling immediately.
വേദനയോ വീക്കമോ പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.

NotebookLM

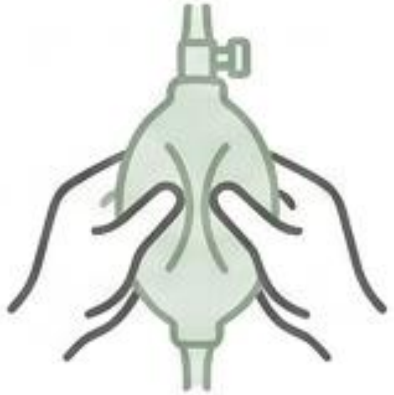
2. Drain Care Routine / ഡ്രെയിൻ (ട്യൂബ്) പരിചരണം

Wash hands before and after handling the drain.

ഡ്രെയിൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപും പിൻപും കൈകൾ കഴുകുക.

Empty the drain as advised (usually once or twice daily).

നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ ഡ്രെയിൻ ശൂന്യമാക്കുക (സാധാരണയായി ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ).



Keep the drain bulb compressed to maintain suction.

സക്ഷൻ നിലനിർത്താൻ ഡ്രെയിൻ ബൾബ് എപ്പോഴും അമർത്തി വെക്കുക.

Record drain output daily: date, time, amount, and color.

തീയതി, സമയം, അളവ്, നിറം എന്നിവ സഹിതം ഡ്രെയിനിലെ സ്രവത്തിന്റെ വിവരങ്ങൾ ദിവസവും രേഖപ്പെടുത്തുക.

NotebookLM

Drain Safety & When to Call / ഡ്രെയിൻ സുരക്ഷയും ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും

- Secure the drain to clothing to prevent accidental pulling. / അബദ്ധത്തിൽ ഊരിപ്പോകാതിരിക്കാൻ ഡ്രെയിൻ വസ്ത്രത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ബന്ധിപ്പിക്കുക.
- Do not adjust or remove the drain yourself. / ഡ്രെയിൻ സ്വയം മാറ്റാനോ ക്രമീകരിക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്.

Contact your doctor if: The drain stops working, leaks, suddenly fills with bright red blood, or the tube accidentally comes out. / താഴെ പറയുന്നവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക: ഡ്രെയിൻ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുക, ചോർച്ച ഉണ്ടാകുക, പെട്ടന്ന് ചുവന്ന രക്തം നിറയുക, അല്ലെങ്കിൽ ട്യൂബ് അബദ്ധത്തിൽ പുറത്തുവരിക.

NotebookLM

3. Pain & Medication / വേദനയും മരുന്നുകളും

Take prescribed pain medicines and antibiotics as directed.
ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച വേദനസംഹാരികളും ആൻറ്റിബയോട്ടിക്കുകളും കൃത്യമായി കഴിക്കുക.

Avoid over-the-counter painkillers unless approved by your doctor.
ഡോക്ടറുടെ അനുമതിയില്ലാതെ മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിൽ നിന്ന് സ്വയം വേദനസംഹാരികൾ വാങ്ങി കഴിക്കരുത്.

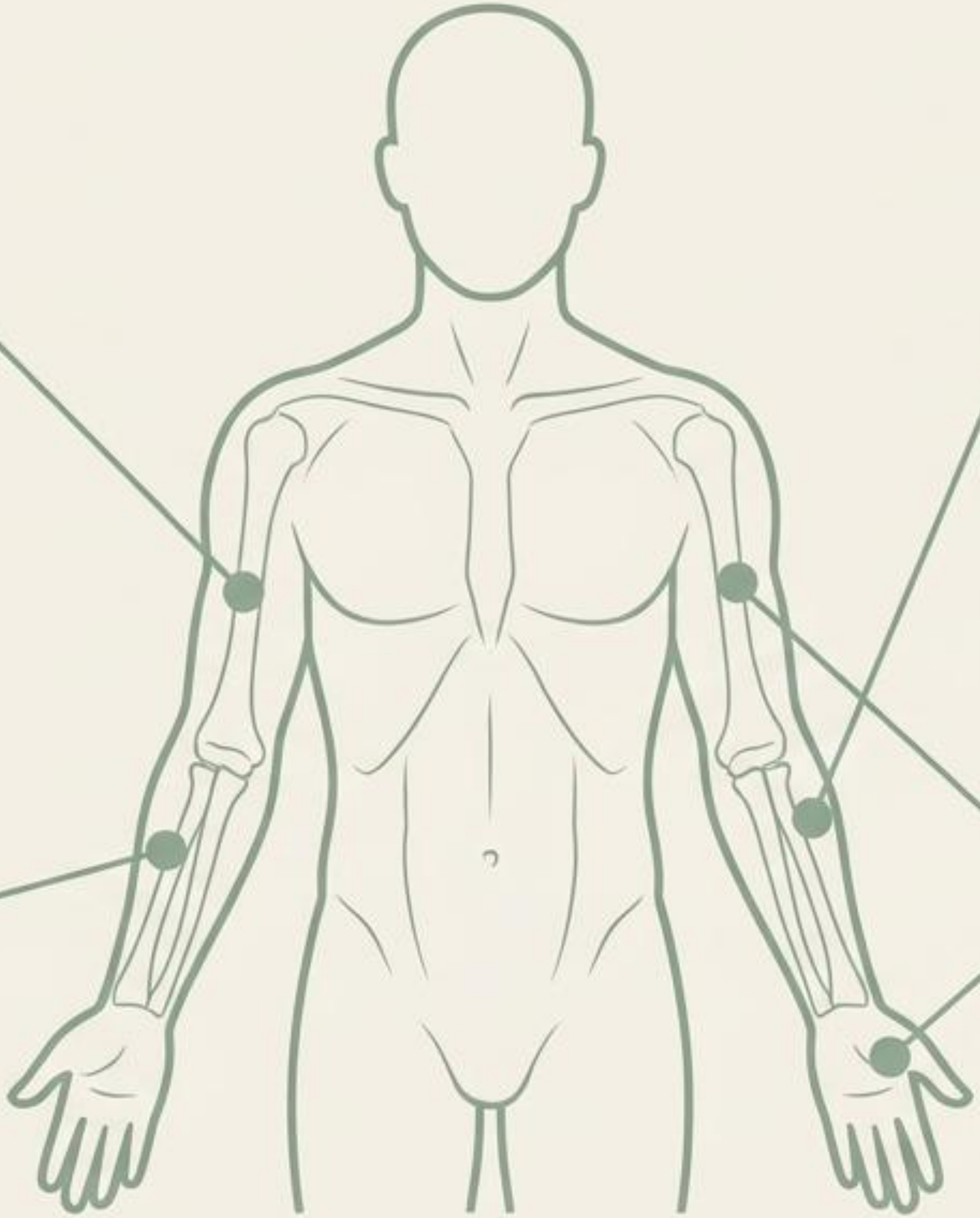
Report severe or persistent pain.
കഠിനമായതോ വിട്ടുമാറാത്തതോ ആയ വേദന ഉണ്ടെങ്കിൽ അറിയിക്കുക.

NotebookLM

4. Arm & Shoulder Care (Operated Side) / കയ്യുടെയും തോളിന്റെയും പരിചരണം

Do not take injections or check BP on the operated-side arm. | ആ കൈയിൽ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുകയോ ബിപി (BP) പരിശോധിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

Do not massage the arm. | കൈയിൽ മസാജ് ചെയ്യരുത്.



Protect the arm from cuts, burns, and insect bites. | മുറിവുകൾ, പൊള്ളൽ, പ്രാണികളുടെ കടി എന്നിവയിൽ നിന്ന് കൈ സംരക്ഷിക്കുക.

Avoid tight sleeves on the operated arm. | ആ കൈയിൽ ഇറുകിയ കൈകളുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

NotebookLM

Arm Mobility & Daily Tasks / കൈകളുടെ ചലനവും ദൈനംദിന ജോലികളും

Permitted / ചെയ്യാവുന്നവ

- Continue routine daily activities.
  ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ തുടർന്നും ചെയ്യുക.
- Perform shoulder-mobilizing exercises three times daily (morning, afternoon, evening).
  തോൾ ചലിപ്പിക്കുന്നതനുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ (രാവിലെ, ഉച്ചയ്ക്ക്, വൈകുന്നേരം) ചെയ്യുക.
- Wear gloves during kitchen or household work.
  അടുക്കളയിലോ മറ്റ് വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോഴോ കയ്യുറകൾ (gloves) ധരിക്കുക.

Restricted / ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

- Avoid lifting heavy objects with the operated-side arm.
  ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത വശത്തെ കൈകൊണ്ട് ഭാരമുള്ള വസ്തുക്കൾ എടുക്കരുത്.
- Do not hang heavy clothes or bags on the operated-side arm.
  ഭാരമുള്ള വസ്ത്രങ്ങളോ ബാഗുകളോ ആ കൈയിൽ തൂക്കിയിടരുത്.

NotebookLM

5. Bathing & Hygiene / കുളിയും ശുചിത്വവും

Sponge bath only until stitches/drain removal.
തുന്നലുകളും ഡ്രെയിനും മാറ്റുന്നത് വരെ സ്പോഞ്ച് ബാത്ത് മാത്രം ചെയ്യുക.

Avoid soaking in tubs, pools, or ponds.
ബാത്ത് ടബ്ബുകൾ, പൂളുകൾ, കുളങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഇറങ്ങരുത്.

Keep underarm area clean and dry.
കക്ഷം എപ്പോഴും വൃത്തിയായും ഉണങ്ങിയുമിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

NotebookLM

6. Activity & Lifestyle / വ്യായാമവും ജീവിതശൈലിയും

Permitted / ചെയ്യാവുന്നവ

Gentle walking is encouraged.
പതുക്കടയുള്ള നടത്തം നല്ലതാണ്.

Rest adequately; fatigue is common in the first week.
ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമിക്കുക; ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ ക്ഷീണം സാധരണമാണ്.

Restricted / ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

Avoid heavy household work.
ഭാരമേറിയ വീട്ടുജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക.

Avoid driving until medically cleared.
ഡോക്ടർ അനുവദിക്കുന്നത് വരെ ഡ്രൈവിംഗ് ഒഴിവാക്കുക.

NotebookLM

7. Warning Signs — Seek Medical Help / മുന്നറിയിപ്പുകൾ — ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക

Fever or chills.
പനിയോ വിറയലോ.

Shortness of breath or chest pain.
ശ്വാസംമുട്ടൽ അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചുവേദന.

Redness, swelling, or warmth around the wound.
മുറിവിന് ചുറ്റും ചുവപ്പ്, വീക്കം അല്ലെങ്കിൽ ചൂട്.

Foul-smelling discharge.
ദുർഗന്ധമുള്ള സ്രവങ്ങൾ.

NotebookLM

Warning Signs – Seek Medical Help (Continued) / മുന്നറിയിപ്പുകൾ – തുടർച്ച

Sudden increase in pain.
പെട്ടെന്ന് വേദന വർദ്ധിക്കുക.

Drain output becomes bright red or very high.
ഡ്രയിൻ സ്രവങ്ങൾ നല്ല ചുവപ്പ് നിറത്തിലാകുകയോ അളവ് വല്ലാതെ കൂടുകയോ ചെയ്യുക.

Drain output drops suddenly.
ഡ്രയിൻ സ്രവം പെട്ടന്നു കുറയുക.

Difficulty moving the arm.
കൈ അനക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക.

Swelling of the arm (possible lymphedema).
കയ്യിൽ നീര് വരിക (ലിംഫെഡിമ ആകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്).

NotebookLM

8. Follow-Up Appointments /തുടർപരിശോധന

- Attend all scheduled follow-up appointments. നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട എല്ലാ തുടർപരിശോധനകൾക്കും കൃത്യമായി എത്തുക.
- Bring your drain output chart and medication list. ഡ്രെയിൻ ഔട്ട്പുട്ട് ചാർട്ടും കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ ലിസ്റ്റും കൊണ്ടുവരിക.
- Clarify stitch removal, drain removal, and exercise progression. തുന്നൽ മാറ്റൽ, ഡ്രെയിൻ മാറ്റൽ, വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചറിയുക.

https://drpa NotebookLM

Guidance for Early Detection of Cancers

Females	**Breast Cancer**	
	From 18 years	Breast Awareness
	20 to 29 years	Clinical Breast Examination (Once in 3 years)
	30 to 75 years	Clinical Breast Examination (Every 6 to12 months)
	50 to 75 years	Mammogram (Once in 3 years)
	Cervical Cancer	
	9-14 /15-26 years	2doses /3doses of HPV vaccine
	30-50 years	HPV DNA Test (Once in 5 years)
	50-65 years	Single HPV test
Males & Females	**Colorectal Cancer**	
	50-75 years	FIT-DNA test - (Every year)
		Sigmoidoscopy - (Once in 5 years)
		Colonoscopy - (Once in 10 years)
	Oral Cancer	
	All age groups	To be aware of any *non-healing ulcers, red patch or white patch* in the oral cavity; and seek doctor's advice in case of doubt

"One screening gives relief. Regular screening gives protection."

Exterior View

CONTACT US & APPOINTMENTS

Helpline/ഹെൽപ്പ്ലൈൻ:
8590137401

Dr. Paul Augustine: 8075965776

Website/വെബ്സൈറ്റ്:
https://drpaulaugustine.com/

Location/വിലാസം:
R-1 Jainagar, Medical College PO,
Thiruvananthapuram /
R-1 ജൻനഗർ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് PO,
തിരുവനന്തപുരം

Not NotebookLM