Post-Surgery Follow-Up Instructions (Breast Surgery)

Care in the First Month After Surgery

After Drain Removal — Weeks 2 to 4

By **Dr. Paul Augustine,**
Senior Surgical Oncologist,
Thiruvananthapuram, Kerala, India
(Former Head of Surgical Oncology,
Regional Cancer Centre, Thiruvananthapuram)

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള തുടർ പരിചരണം

ലഘുലേഖ 2: ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള ആദ്യ മാസത്തെ പരിചരണം

ഡ്രെയിൻ മാറ്റിയതിന് ശേഷം — 2 മുതൽ 4 ആഴ്ച വരെ

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

You may bath normally once stitches and drain are removed. Pat the wound area dry gently after bathing.

തുന്നലുകളും ഡ്രെയിനും മാറ്റിയ ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് സാധാരണ പോലെ കുളിക്കാം. കുളിച്ച ശേഷം മുറിവുള്ള ഭാഗം മൃദുവായി ഒപ്പി ഉണക്കുക.

Use a support bra as advised by your doctor. Avoid tight clothing over the surgical area.

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സപ്പോർട്ട് ബ്രാ ഉപയോഗിക്കുക. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ഭാഗത്ത് ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

Do not apply powders, oils, or home remedies on the healing wound.

ഉണങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മുറിവിൽ പൗഡർ, എണ്ണ, വീട്ടു വൈദ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

Observe the wound for any redness, swelling, or discharge.

മുറിവിൽ ചുവപ്പ്, വീക്കം അല്ലെങ്കിൽ സ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

Continue shoul**der-mobilizing** exercises daily.

തോൾ ചലിപ്പിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ദിവസവും തുടരുക.

Gradually increase the range of motion as comfort improves.

ബുദ്ധിമുട്ട് കുറയുന്നതനുസരിച്ച് ചലനാശേഷി പതുക്കെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

Avoid heavy lifting or strenuous arm movements.

ഭാരം എടുക്കുന്നതും കൈകൾക്ക് ആയാസമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.

LIFELONG PRECAUTION

Do not take BP or injections on the operated-side arm.

ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത വശത്തെ കൈയിൽ ബിപി നോക്കുകയോ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത് (ഇതൊരു ആജീവനാതുതലാണ്).

ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത വശത്തെ കൈയിൽ (ഇതൊരു ആജീവനാന്ത മുൻകരുതലാണ്)

Avoid tight sleeves or carrying heavy bags on the operated arm.

ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങളോ ഭാരമുള്ള ബാഗുകളോ ആ കൈയിൽ ഒഴിവാക്കുക.

Protect the arm from cuts, burns, and insect bites.

മുറിവുകൾ, പൊള്ളൽ, പ്രാണികളുടെ കടി എന്നിവയിൽ നിന്ന് കൈ സംരക്ഷിക്കുക.

If you notice arm swelling, heaviness, or tightness, contact your doctor early.

കൈയിൽ നീര്, ഭാരം, അല്ലെങ്കിൽ ഇറുക്കം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ ഡോക്ട്റെ അറിയിക്കുക.

Safe Daily Activities

Light household work is allowed.
ലഘുവായ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യാം.

Gentle walking is encouraged daily.
ദിവസവും പതുക്കെ നടക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

Activities to Postpone or Manage

Avoid heavy work for 3–4 weeks.
3-4 ആഴ്ചത്തേക്ക് കഠിനമായ ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക.

Avoid driving until your doctor permits.
ഡോക്ടർ അനുവദിക്കുന്നത് വരെ ഡ്രൈവിംഗ് ഒഴിവാക്കുക.

Resume sexual activity only when comfortable; avoid pressure on the operated breast/chest wall.
ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ മാറിയ ശേഷം മാത്രം ലൈംഗികബന്ധം പുനരാരംഭിക്കാം, ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ഭാഗത്ത് സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുക.

Fatigue is common; rest adequately and pace your activities.
ക്ഷീണം സാധാരണമാണ്; ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമിക്കുകയും ജോലികൾ സാവധാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

Resume your usual diet.
നിങ്ങളുടെ സാധാരണ ഭക്ഷണം തുടരാം.

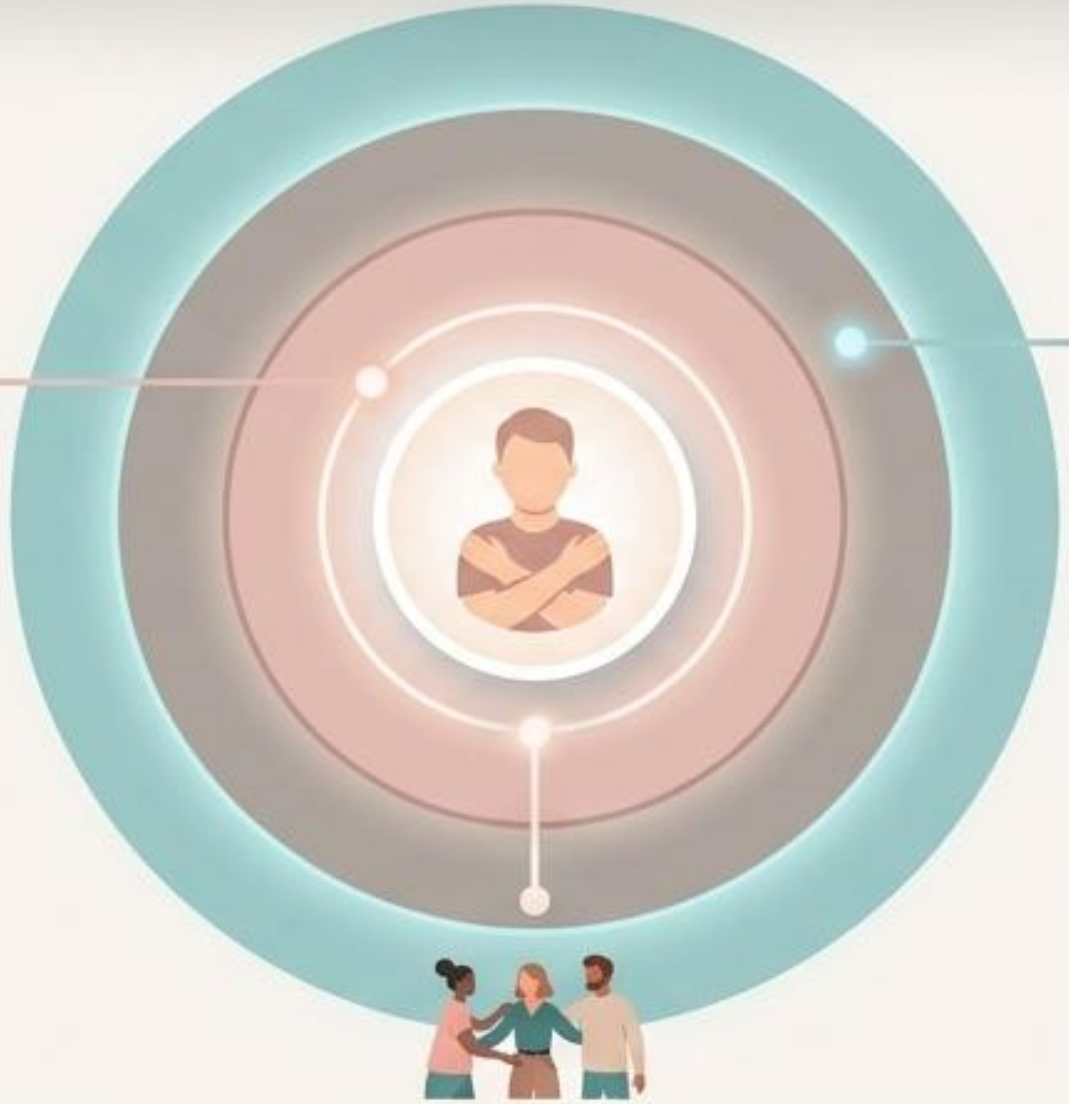
Include protein-rich foods to support healing: dal, pulses, eggs, eggs, fish, lean meat, milk, curd.
മുറിവ് വേഗം ഉണങ്ങാൻ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ (പരിപ്പ്, പയറുഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ (പരിപ്പ്, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട, മത്സ്യം, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ഇറച്ചി, പാൽ, തൈര്) ഉൾപ്പെടുത്തുക.

Drink adequate water unless advised otherwise.
ഡോക്ടർ വിലക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.

Avoid alcohol and smoking.
മദ്യപാനവും പുകവലിയും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.

Maintain good sugar control if diabetic.
പ്രമേഹമുള്ളവർ രക്തത്തിലെ
പ്രമേഹമുള്ളവർ രക്തത്തിലെ
പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുക.

Mood changes, anxiety, or sadness are common after surgery.
ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം മാനസികാവസ്ഥയിൽ മാറ്റങ്ങൾ, ഉത്കണ്ഠ, സങ്കടം എന്നിവ സാധാരണമാണ്.



Share your feelings with family or your care team.

നിങ്ങളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായോ ചികിത്സിക്കുന്നവരുമായോ പങ്കുവെക്കുക.

Seek professional help if emotional distress persists.

മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ തുടരുകയാണെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ സഹായം തേടുക.

Support groups can help with body-image concerns and emotional recovery.

ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠകൾ മാറാനും മാനസിക പന്തുണയ്ക്കും സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പുകൾ സഹായിക്കും.

What to Bring

Attend all scheduled follow-up appointments.
നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട എല്ലാ തുടർപരിശോധനകൾക്കും കൃത്യമായി എത്തുക.

Bring your medication list and any symptom notes.
മരുന്നുകളുടെ ലിസ്റ്റും ലക്ഷണങ്ങളും കുറിച്ചുവെച്ചു കൊണ്ടുവരിക.

Discuss with your doctor:
ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടവ:

- Wound healing & Arm mobility
  മുറിവുണങ്ങൽ, കയ്യുടെ ചലനശേഷി
- Pathology report
  പത്തോളജി റിപ്പോർട്ട്
- Next steps in treatment (radiation, chemotherapy, hormonal therapy)
  തുടർന്നുള്ള ചികിത്സകൾ (റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി)
- Exercise progression and long-term precautions
  വ്യായാമങ്ങൾ, ദീർഘകാല മുൻകരുതലുകൾ

Warning Signs — Seek Medical Help Immediately
മുന്നറിയിപ്പുകൾ — ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക

- Fever or chills
  പനിയോ വിറയലോ
- Redness, swelling, or warmth around the wound
  മുറിവിന് ചുറ്റും ചുവപ്പ്, വീക്കം അല്ലെങ്കിൽ ചൂട്
- Foul-smelling discharge
  ദുർഗന്ധമുള്ള സ്രവങ്ങൾ
- Increasing pain
  വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വേദന
- Difficulty moving the arm
  കൈ അനക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- Shortness of breath or chest pain
  ശ്വാസംമുട്ടൽ അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചുവേദന
- Swelling of the arm (possible lymphedema)
  കൈയിൽ നീര് വരിക (ലീംഫെഡിമ)

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 ജയ്നഗർ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് PO,
തിരുവനന്തപുരം

NotebookLM