

ادم لنفاوی عبارتست از: تورم ناشی از تجمع مایع لنف در بافت زیر پوستی، که معمولاً "دربازوی سمت مبتلا ایجاد می شود.

اگر عملکرد کانال های لنفاوی برای برگرداندن مایع لنفاوی به گردش خون عمومی کافی نباشد ادم لنفاوی ایجاد می شود.

ادم لنفاوی ممکن است بعد از عمل جراحی، یا در طی چند ماه، دو سال یا بیست سال بعد از درمان سرطان اتفاق بیافتد.

علائم و نشانه های تورم لنفاوی در بازو و دست چیست؟

الف: توسعه یا افزایش کرختی، سوزن سوزن شدن، ضعف، درد، حس سنگینی یا سفتی.

ب: ادم ۱۰-۵ سانتیمتر بالا و پایین آرنج در دست مبتلا.

آیا می دانید چگونه میتوانید خطر ادم لنفاوی را کاهش دهید؟

❖ هر گونه تورم ناچیز در بازو، دست ها، انگشتان یا دیواره قفسه سینه را نادیده نگیرید و فوراً" به پزشک اطلاع دهید.
❖ در صورتی که محدودیتی ندارید بازو را بالا نگه دارید.

❖ بازوی عمل شده را به مدت یک هفته بعد از جراحی نزدیک بدن نگه دارید.

❖ ورزش های دست، بازو، شانه را هر چه زودتر شروع کنید. مثل شانه کردن مو و ورزش انگشتان.

❖ از بلند کردن اجسام سنگین با دست مبتلا اجتناب کنید.

❖ کیف دستی یا ساک سنگین را بر روی شانه طرف مبتلا نیاندازید.

❖ از هر گونه حرکات تکراری و نیرومند در برابر

مقاومت، د ر دست مبتلا خودداری کنید، حرکاتی مانند: (مالیدن، فشار دادن یا کشیدن).

❖ پوست بازوی متورم یا در معرض خطر را به دقت تمیز کرده و سپس به دقت و آرامی تمام عضو را خشک نمایید و مطمئن گردید که لابلای هر چین اندام و بین انگشتان به دقت خشک گردد.

❖ از تغییرات فاحش درجه حرارت در هنگام حمام کردن یا شستشوی وسایل خودداری کنید.

❖ از سونا یا حمام داغ استفاده نکنید.

❖ دست مبتلا را در معرض اشعه خورشید قرار ندهید.

❖ از وارد آمدن هر گونه ضربه به اندام مبتلا جلوگیری کنید (خراشیدگی، بریدگی، آفتاب سوختگی یا دیگر سوختگی ها، نیش حشرات).

❖ از وسایل برقی برای برداشتن مو های زیر بغل استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت سلامت - دفتر پرستاری و مامائی

ادم لنفاوی چیست؟

- ❖ لباس های زیر تنگ یا فتر دار نپوشید.
- ❖ عدم انجام هر گونه پروسیجر روی دست
- ❖ درگیر (اجتناب از بستن بازو بند فشار خون، تزریقات و....) به این منظور دستبند های احتیاطی توصیه میشود.

- ❖ وزن خود را در حد متعادل نگه دارید.
- ❖ مایعات فراوان بنوشید.

- ❖ هر روز پوست خود را از نظر ترک یا علامت عفونت کنترل کنید.

علائم و نشانه های عفونت را هر چه سریعتر

اطلاع دهید.

این علائم عبارتند از:

بثور، تاول، قرمزی، درنا ژ بدبو

افزایش درجه حرارت اندام یا تب.

- ❖ در هنگام کار منزل، باغبانی یا هر گونه کار دیگری که با صدمات جزئی همراه هستند از دستکش استفاده کنید.

- ❖ از جواهرات یا بند های لاستیکی بر روی بازو یا انگشتان سمت مبتلا استفاده نکنید.

- ❖ در هنگام مانیکور کردن ناخن ها از کوتاه کردن کوتیکول ناخن ها اجتناب گردد.

- ❖ انجام ورزش های محدود و پیشرفت تدریجی به سمت ورزش های با دامنه حرکتی کامل بازو. (بازوی در معرض خطر را بیش از اندازه درگیر نکنید).

- ❖ بیمارانی که سینه های بزرگ دارند باید از پروتز های سبک استفاده کنند. (پروتز های سنگین ممکن است بر روی غدد لنفاوی بالای ترقوه فشار وارد آورد).

- ❖ از پد های نرم در زیر قسمت بندهای سینه بند استفاده کنید.