



ادم لنفاوی دست

گروه هدف: تمام سنین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای تجریش

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

حرکت اول: تنفس شکمی

هدف: بهبود تنفس، پیشگیری از خستگی

نحوه انجام:

- در وضعیت ایستاده قرار بگیرید.
- هوا را با دهان بسته از راه بینی با دم عمیق وارد ریه کرده، پس از ۳ ثانیه، از راه دهان خارج نمایید. این حرکت را ۳-۵ بار تکرار نمایید.

حرکت دوم: حرکات کششی گردن

هدف: افزایش دامنه حرکت گردن

نحوه انجام:

- به آرامی گردن خود را به طرفین و جلو خم کنید. در هر بار خم کردن باید در عضلات سمت مقابل کشش را احساس کنید.
- گردن را به مدت ۵ ثانیه در حالت کشش نگه دارید سپس به وضعیت قائم باز گردانید.
- توجه داشته باشید که حرکت باید بسیار آرام انجام شود، تا به مهره های گردن آسیب وارد نشود.
- حرکت را برای چهار جهت (چپ، راست، جلو، عقب) انجام دهید.
- برای هر کدام از طرفین ۳-۵ بار حرکت را تکرار نمایید.

منبع:

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

کمک به تخلیه مایعات لنفی دست

۱. ماساژ روزانه عضو

- دست را بر جایی بالاتر از سطح قلب تکیه داده از انگشتان تا زیر بغل را طوری ماساژ دهید که مایعات و سموم جمع شده به سمت زیر بغل و قلب جریان پیدا کند.
- این حرکت را روزی دو بار و هر بار به مدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه انجام دهید

۲. قرار دادن دست بالاتر از سطح قلب

مکان خاصی را در منزل به خود اختصاص دهید و حلقه ای پارچه ای را از سقف آویزان کنید و هنگام استراحت و یا تماشای تلویزیون، دست خود را از حلقه آویزان کنید تا مایعات در اندام تجمع پیدا نکند.

بهبود قدرت عضلانی و دامنه حرکت عضو

- بعد از جراحی به دلیل درد معمولاً بیمار از تحرک عضو خودداری می کند این مسئله موجب کاهش قدرت عضلانی و سفتی مفاصل می شود. درحالیکه اگر قدرت عضلانی کافی باشد و مفاصل در دامنه صحیح حرکت نمایند، تجمع مایع هم کمتر اتفاق خواهد افتاد.
- بنابراین بهتر است بیمار زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ ورزشهایی را جهت بهبود قدرت عضلانی و دامنه حرکت مفاصل به انجام برساند.

ادم لنف چیست؟

ادم (Edema) یعنی ورم

لنف هم مایعی است که در فضای بین سلولها جریان داشته کار تغذیه و حمایت از سلولهای بدن را بر عهده دارد. لنف در شبکه ای از رگهای لنفاوی جریان پیدا می کند و سرشار از پروتئین ها، گلبولهای سفید و سموم ایجاد شده توسط سلولها است.

- رگهای لنفاوی هر چند سانتیمتر با هم مجتمع شده و غدد لنفاوی را ایجاد می کنند.
- به راحتی می توانید این غده های لنفاوی را در زیر بغل ، گردن و کشاله ران لمس نمائید.
- اگر به هر دلیلی مایع لنف در مسیر خود دچار انسداد یا کندی شود، تجمع پیدا کرده، ورم ایجاد می شود، که به آن ادم لنفاوی گفته می شود.

در چه بیمارانی ادم لنفاوی دست اتفاق می افتد؟

در سرطانهای سر و گردن ، زیر بغل و سینه به سه دلیل ممکن است ادم لنفاوی دست رخ دهد:

- ۱- ممکن است تومور بر اثر رشد ، مسیر رگهای لنفاوی را مسدود نماید.
- ۲- ممکن است جراح حین جراحی برخی از غدد و رگهای لنفی را خارج کند و بدین دلیل جریان لنف کند شود.

۳- ممکن است بعد از اشعه درمانی رگهای لنفی سفت و تنگ شوند.

احتمال وقوع این عارضه چقدر است؟

خوشبختانه تنها در ۳۰٪ از بیماران دچار درگیری در نواحی مذکور این عارضه پدیدار می شود. آگاهی بیمار از اقدامات پیشگیرانه می تواند به میزان زیادی از وقوع این عارضه جلوگیری نماید.

چگونه می توان از این عارضه پیشگیری کرد؟

بیمارانی که تحت جراحی سرطان سینه ، سر و گردن و زیر بغل قرار گرفته اند باید با دقت نکات زیر را رعایت نمایند:

جلوگیری از عفونت و جراحت

هر گونه بریدگی در پوست اندام درگیر ، راه نفوذ میکروبها را فراهم می کند و این مسئله می تواند موجب عفونت و تورم دست شود. اقدامات :

- ۱- از انجام آشپزی ، باغبانی ، خیاطی و کارهای منزل با دست طرف درگیر خودداری نمائید.
- ۲- از گرم یا سرد کردن شدید عضو درگیر خودداری کنید.

۳- خونگیری و تزریقات وریدی در دست مبتلا ، ممنوع است.

۴- جهت رفع موهای زاید اندام ، به جای تیغ و ماشین برقی از کرم های موبر استفاده کنید.

۵- جهت نرمی و پیشگیری از ترک پوست دست از کرمهای مرطوب کننده استفاده کنید.

پیشگیری از وارد شدن فشار اضافی به عضو درگیر

فشار اضافی ممکن است عروق خونی و لنفاوی ناحیه زیر بغل را دچار اختلال نماید و این مسئله تجمع مایع را در دست افزایش می دهد.

اقدامات:

۱. از پوشیدن لباسهای تنگی که زیر بغل را تحت فشار قرار می دهد خودداری کنید.
۲. لباسهای نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای با الیاف مصنوعی که موجب افزایش تعریق می شود خودداری کنید.
۳. در مسافرتها هوایی طولانی از آستین های کشی استفاده کنید.