

لنف ادم بازو روش کنترل آن

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

بیمار محترم:

کسب اطلاعات مفید برای کلیه افراد مبتلا به لنف ادم و نیز افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند موجب پیشگیری و کنترل به موقع لنف ادم و عوارض ناتوان کننده ناشی از آن می شود.

«پرسش و پاسخ های شایع»

لنف ادم چیست؟

لنف ادم تورمی است که در اثر تجمع مایع سرشار از پروتئین (لنف) در بخشی از بدن ایجاد می شود که این تجمع مایع می تواند به صورت اولیه و یا ثانویه و به دنبال درمان جراحی سرطان پستان ایجاد شود. موجب درد، سنگینی عضو و عفونت های مکرر در پوست گردد.

چه عواملی موجب لنف ادم می شود؟

لنف به طور طبیعی در داخل عروق لنفی حرکت می کند و در نهایت وارد جریان خون می شود. در اثر صدمه به عروق لنفی با غدد لنفی که در مسیر این عروق قرار دارند حرکت لنف دچار اشکال شده و در موضع جمع می شود. در بیماران مبتلا به سرطان پستان مسیرهای لنفی می تواند در اثر خود تومور، عفونت یا روش های درمانی صدمه ببینند. به عنوان مثال: خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل و رایوتراپی در زیر بغل می تواند باعث انسداد در عروق لنفی و یا کم شدن سرعت حرکت لنف شود. در بسیاری از بیماران لنف ادم در اولین سال پس از جراحی یا رادیوتراپی ظاهر می شود اما خطر بروز لنف ادم در هر زمانی از زندگی بیمار وجود دارد.

لنف ادم چگونه اندازه گیری می شود؟

زمانی که پزشک یا بیمار به لنف ادم مشکوک می شود با استفاده از یک نوار مخصوص مانند متر خیاطی، اندازه محیطی عضو در نقاط مختلف بازو، مچ و پشت دست اندازه گیری می شود. اختلاف ۲ سانتی متر و بیشتر در هر یک از نقاطه نشانه تورم بوده و نیاز به درمان و توجه پزشکی دارد معاینات پزشک می تواند شدن لنف ادم بیمار را مشخص کند. لنف ادم می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد (لنف ادم شدید به دنبال سرطان پستان به ندرت ایجاد می شود).

روشهای کنترل لنف ادم کدامند؟

قبل از اقدام به کنترل لنف ادم باید مطمئن شوید که در رابطه با بیماری زمینه ای سرطان پستان مشکلی وجود ندارد. پزشک بیمار را از نظر احتمال وجود عفونت در بازو در نتیجه لنف ادم، عود تومور در زیر بغل یا لخته شدن خون در وریدهای یا ترومبوز بررسی خواهد کرد و سپس میتواند برای کنترل لنف ادم اقدام کرد.

روش های توصیه شده از طرف انجمن لنف ادم آمریکا استفاده از آستین های فشاری، انجام ماساژ و بانداژ و در برخی از بیماران استفاده از پمپ های فشار هوا است.

۱- آستین فشاری

آستین فشاری، پوششی کشدار است که باید کاملا اندازه ی بازو باشد این آستین ممکن است علاوه بر بازو و ساعد پشت دست، انگشتان و حتی ناحیه شانه را نیز بپوشاند. آستین فشاری خوب معمولا به طور سفارشی و به اندازه اختصاصی هر بیمار بافته میشود. این آستین ها هر ۶ ماه یکبار و یا هر زمان که قدرت کشی خود را از دست بدهند باید تعویض شوند. آستین فشاری با وارد کردن فشار مناسب بر روی عضو متورم از تجمع مایع لنف در عضو

پیشگیری می کند. بسته به توصیه پزشک آستین فشاری ممکن است در کل شباه روز (۲۴ ساعت) و یا فقط در طی روز پوشیده شود.

۲- پمپ فشار هوا

دستگاه پمپ فشار هوا یک آستین دو جداره دارد. هوای فشرده به داخل جدار آستین پمپ می شود و با وارد کردن فشار روی بازو، آن را ماساژ می دهد این آستین در انتهای عضو فشار بیشتتری وارد می کند و لنف را به سمت بالا و تنه می راند. این دستگاه بهتر است با توصیه پزشک تهیه شود. تحقیقات اخیر نشان داده است که استفاده از پمپ فشاری همراه با ماساژ و بانداژ می تواند تاثیر بهتری داشته باشد.

۳- ماساژ و درمان فیزیکی

تخلیه لنفی با دست ماساژ خاصی است که فقط در سطح پوست اعمال می شود. درمانگر سعی می کند بامانورهای خاصی لنف را از عضو متورم به سایر مسیرهای لنفی در نقاط دیگر بدن هدایت کند. این نوع ماساژ معمولاً از گردن و پس از اعمال در تنه با ماساژ عضو تمام می شود.

احتقان زدایی

روش درمانی رایج، موثر و توصیه شده توسط انجمن بین المللی لنفولوژی است. این روش کنترل لنف ادم شامل تخلیه لنفی با دست، مراقبت دقیق پوست، بانداژ، ورزش و استفاده از آستین فشاری می باشد. علاوه بر روش های درمانی استاندارد شده فوق، روش های مختلف دیگر نظیر: گرما درمانی، تحریکات الکتریکی، استفاده از امواج میکروویو، دارودرمانی و .. نیز مطرح شده اند. این درمان ها نیاز به بررسی و مطالعات بیشتر دارند و انجام آنها به طور معمول توصیه نشده است.

برای کنترل درد ناشی از لنف ادم چه باید کرد؟

در اغلب مواقع بهترین راه کنترل درد، کنترل لنف ادم است ولی اگر با کم شدن تورم، شدت درد شما کاهش نیاید با نظر پزشک معالج داروی ضد درد تجویز می شود.

نکاتی که باید توسط بیمار رعایت شوند:

نکات مهمی که بیمار می تواند برای پیشگیری و کنترل و تورم لنفی انجام دهد عبارتند از:

۱- در هر زمان ممکن، بازوی خود را در سطح بالاتر از سطح قلب قرار دهید در موقع استراحت، عضو را به حالت آویزان قرار ندهید.

۲- از دادن حرکات چرخشی ناگهانی در ناحیه شانه که باعث حرکت مایع به قسمت انتهایی دست و پا آسیب عروق لنفاوی شود خودداری کنید.

۳- از عوامل ایجاد کننده عفونت و هر گونه صدمه به عضو پرهیز و به نکات زیر توجه کنید:

- در مواقع حساس مانند آشپزی یا باغبانی از دستکش محافظ استفاده کنید.

- برای زدن موها از مو بر استفاده کنید.

- موقع زدن ناخن ها مواظب باشید گوشه ناخن را نگیرید.

- هر گونه خراشی در روی پوست را ابتدا با آب و صابون شسته و در اسرع وقت با پزشک تماس بگیرید.

- از تغییر حرارت ناگهانی پوست مانند سونا یا استحمام طولانی خودداری کنید.

۴- با رعایت موارد زیر از وارد آمدن فشار به عضو جلوگیری کنید:

- از زینت آلات و یا لباس تنگ که روی پوست جا بیندازد استفاده نکنید.

- از انگشتر و یا ساعت مچی که بند فلزی دارند در دست مبتلا استفاده نکنید.

- از عضو مبتلا شده با فشار خون گرفته نشود.

- از باندهای کشی و آستین های کشی نامناسب استفاده نکنید.

۵- از رژیم غذایی متعادل استفاده کنید. غذای سرشار از پروتئین و کم نمک به همراه سبزیجات و میوه جات فراوان توصیه می شود لازم به ذکر است که پروتئین مورد نیاز بدن در گروه های سنی متفاوت فرق می کند.

- ۶- ورزش ها و فعالیت هایی را که تخلیه لنف عضو را تسریع می کنند زیر نظر متخصصین مربوطه فرا گرفته و با علاقه به طور منظم انجام دهید.
- ۷- در فواصل منظم جهت ویزیت به پزشک مراجعه کنید.
- ۸- عضو را از نظر افزایش اندازه مرتباً بررسی کنید.
- در صورت کوچکترین شکی به اختلاف حجم اندام ها با پزشک تماس بگیرید.
- ۹- به علایم عفونت توجه کنید. قرمزی، درد، گرمی، تورم، تب و به محض مشاهده هر علامت مشکوکی پزشک را در جریان بگذارید.
- ۱۰- اگر قصد مسافرت با هواپیما را دارید بهتر است از آستین کشی استفاده کنید و یا باندهای کم کش بانداز کنید.

منبع مورد استفاده : مرکز بیماریهای پستان جهاد دانشگاهی تلفن : ۶۶۴۹۲۶۶۴ - ۶۶۴۹۲۸۸۸