



کنترل و پیشگیری از لنف ادم

کد: GCC-PA-056/09



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

۶- حرکات مربوط به تخلیه لنف را زیر نظر متخصصین بطور منظم انجام دهید.

۷- در فواصل منظم جهت ویزیت به پزشک مراجعه نمایید.

۸- عضو مبتلا را از نظر افزایش اندازه مرتباً بررسی کنید.

۹- به علائم عفونت توجه کنید:

- یا مشاهده قرمزی، درد، گرمی، تورم، تب و هر علامت مشکوک دیگر پزشک با پرستار را در جریان بگذارید.

مراقبتهای ویژه پوست:

- سعی کنید دستتان را تمیز نگه دارید.

- برای جلوگیری از خشک شدن پوست از محلولهای نرم کننده استفاده کنید.

- از زخمها و خراشیدگی ها مراقبت به عمل آورید.

منابع:

- ۵ برونر، سودارث، پرستاری بیماریهای زنان
- ۵ مرکز تحقیقات سرطان پستان. جهاد دانشگاهی، راهنمای جامع بیماری های پستان

- کیف خود را بر روی شانه یا آرنج طرف مقابل بیاویزید.

- از پیچ خوردگی دست جلوگیری کنید.

- از دادن حرکات چرخشی ناگهانی در ناحیه شانه خودداری کنید.

- دست آسیب دیده را زیاد خسته نکنید.

- از سینه بند به اندازه مناسب استفاده کنید.

- از باندکشی و آستین های کشی نامناسب استفاده نکنید.

- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید:

- از رژیم غذایی متعادل طبق دستور مشا ورین تغذیه استفاده کنید.

- روزانه پیاده روی نمائید.



لنف ادم چیست؟

لنف ادم تورمی است که در اثر تجمع مایع سرشار از لنف در بخشی از بدن ایجاد میشود.

اگر غدد لنفاوی در زیر بغل شما با جراحی و پرتودرمانی، درمان شده است، در معرض ابتلا به تورم دست در طرف جراحی شده قرار دارید.

لنف ادم ممکنست بلافاصله بعد از عمل جراحی (بصورت گذرا)، در عرض چند ماه و دو یا حتی ۲۰ سال بعد از در مان اولیه بروز کند.

بروز لنف ادم می تواند موجب درد، سنگینی عضو و عفونتهای مکرر در پوست گردد.



برای جلوگیری از لنف ادم :

نکات مهمی که میتوانید برای پیشگیری و کنترل لنف ادم رعایت کنید عبارتند از:

۱- در هر زمان ممکن، بازوی خود را در سطح بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

۲- موقع استراحت، عضو را به حالت آویزان قرار ندهید.

۳- از عوامل ایجا دکننده عفونت و هرگونه صدمه در عضو پرهیز کنید:

- از کوفتگی، سوختگی و بریدگی دست جلوگیری کنید.
- هنگام انجام کارهای خانه و کار با شوینده های قوی از دستکش استفاده کنید.

- هنگام باغبانی از دستکش و لباسهای آستین بلند استفاده کنید.

- برای اصلاح موهای زیر بغل از ریش تراش برقی یا پودر موبر استفاده نمائید.

- هنگام تزریق، خونگیری و واکسیناسیون از درمانگر بخواهید این کار را در طرف دیگر بدن انجام دهد.

- مواظب گزش زنبور و دیگر حشرات باشید .

- از عضو مبتلا فشار خون گرفته نشود.



- هنگام حمام کردن و انجام شستشو دست را بیش از حد گرم نکنید.

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

- از جواهرات یا لباسهایی که برای دست آسیب دیده تنگ هستند استفاده نکنید.