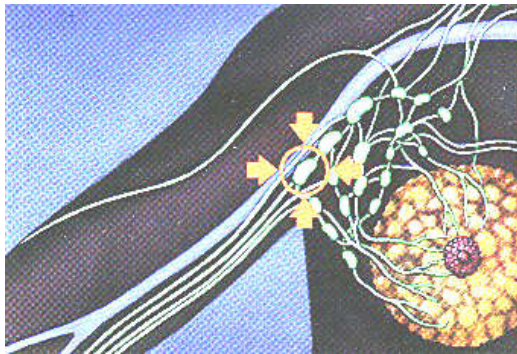




کنترل و پیشگیری از لنف ادم کد: BR/EP/056



واحد آموزش همگانی

تاریخ تهیه: اردیبهشت ماه ۹۰

تاریخ بازنگری: دی ماه ۹۷

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:

• با مشاهده هرگونه علامت مشکوک مانند قرمزی، درد، گرمی، تورم و تب، پزشک 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 خراشیدگیها مراقبت به عمل آورید.

منابع:

برونر، سوارث، پرستاری بیماریهای زنان

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.

• 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 آستینهای کشی نامناسب استفاده نکنید.

۵- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید:

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

• روزانه پیاده روی نمایید.

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 درمان 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 بیمار میتواند برای پیشگیری و کنترل تورم لنفی انجام دهد عبارتند از:

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

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

۳- از عوامل ایجاد کننده 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

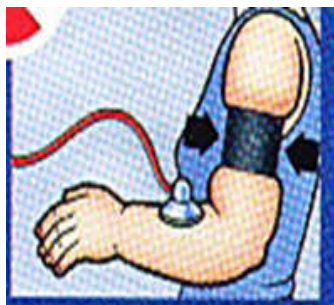
پودر موبر استفاده نمائید.

• هنگام تزریق، خونگیری و واکسیناسیون از درمانگر

بخواهید این کار را در طرف دیگر بدن انجام دهد.

• از عضو مبتلا فشار خون گرفته نشود.

• مواظب گزش حشرات باشید .



• هنگام حمام کردن و انجام شستشو دست را بیش از حد

گرم نکنید.