



پارستان پیداشدهاء (ع)

## کنترل و پیشگیری از لنف ادم

کد: GCC-PA-056/09



## واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵

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

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

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:

◊ پرونر، سودارث، پرستاری بیماریهای زنان  
◊ 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 دکنده 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.

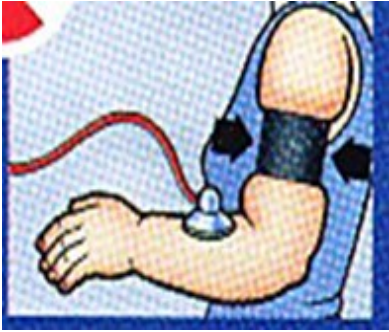
- هنگام باغبانی از دستکش و لباسهای آستین بلند استفاده کنید.

- 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 بدنتان 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.

- 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.