

مددجوی گرامی

این راهنما جهت آشنایی شما با ادم لنفاوی (تورم اندام) تهیه شده است، امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ادم لنفاوی یا لنف ادم چیست؟

ادم لنفاوی زمانی اتفاق میافتد که سیستم لنفاوی تخلیه کننده اندام آسیب دیده یا مسدود شود. مایع در بافت های نرم بدن جمع شده و باعث تورم می شود. شما ممکن است این نوع تورم را در دست، بازو، قفسه سینه یا پشت بدن در سمت مبتلا به سرطان داشته باشید.

ادم لنفاوی ممکن است بعد از عمل جراحی، چند ماه یا چند سال بعد از درمان اتفاق بیفتد.

علائم ادم لنفاوی در اندام مبتلا چیست؟

تورم تمام یا قسمتی از بازو، انگشتان دست که با تنگ شدن حلقه، ساعت یا لباس مشخص می شود.

احساس سنگینی یا سفتی، درد، محدودیت حرکتی

عفونت های مکرر، سفت شدن و ضخیم شدن پوست

چگونه میتوانید خطر ادم لنفاوی را کاهش دهید؟

اندام مبتلا را در صورت امکان بالاتر از سطح قلب نگه دارید، اجازه ندهید که اندام آویزان شود، آویزان بودن باعث می شود خون و مایع در قسمت پایین دست جمع شود.

از دست جراحی شده برای فعالیت های روزمره مانند شانه کردن مو ها، حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا خوردن استفاده کنید (ورزش های دست، بازو و شانه را هرچه زودتر شروع کنید)

انجام ورزش های محدود و پیشرفت تدریجی به سمت ورزشهایی با دامنه حرکتی کامل بازو توصیه می شوند (بازوی سمت جراحی را بیش از اندازه درگیر نکنید)

کیف دستی یا ساک سنگین را بر روی شانه مبتلا نیندازید.

از حمل اجسام سنگین (بیشتر از دو کیلوگرم) با اندام مبتلا خودداری کنید.

وزن در محدوده طبیعی حفظ شود، اگر دچار اضافه وزن هستید جهت کاهش وزن از تیم درمان کمک بخواهید.

لباس های نخی و گشاد بپوشید، از پوشیدن لباس های تنگ و آستین چسبان، جواهرات مانند ساعت و دستبند تنگ خودداری کنید.

پوست خود را تمیز و خشک نگه دارید و به طور مرتب از مرطوب کننده ها استفاده کنید تا پوست تان ترک نخورد.

از ایستادن یا نشستن طولانی مدت خودداری کنید، وضعیت نشستن را حداقل هر ۳۰ دقیقه تغییر دهید.

در معرض گرما یا سرمای شدید نباشید. از جکوزی یا سونا پرهیز کنید، زمان دوش آب گرم را به کمتر از ۱۵ دقیقه محدود کنید.

از کمپرس گرم یا کیسه یخ روی نواحی متورم استفاده نکنید.

اندام مبتلا را در معرض اشعه خورشید قرار ندهید (در آفتاب لباس پوشیده و آستین بلند استفاده کنید)

از وارد آمدن هرگونه ضربه یا آسیب به اندام مبتلا جلوگیری کنید (خراشیدگی، کوفتگی، بریدگی، آفتاب سوختگی یا سایر سوختگی ها و نیش حشرات)، در صورت بریدگی یا سوختگی، ناحیه آسیب دیده را با آب و صابون بشویید.

از انجام هر گونه اقدام خودسرانه مانند حجامت، بادکش، زالو درمانی، ماساژ، طب سنتی و... روی اندام مبتلا پرهیز کنید.

در هنگام کار منزل، باغبانی و یا هرگونه کاری که با صدمات جزئی همراه هستند از دستکش استفاده کنید.

برای اصلاح بدن از تیغ و پودر موبر استفاده نکنید، بهتر است از ژیلت یا ریش تراش برقی برای کاهش احتمال بریدگی پوست استفاده کنید. استفاده از لیزر منعی ندارد.

خونگیری، تزریقات و چک فشارخون از دست مبتلا انجام نشود.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

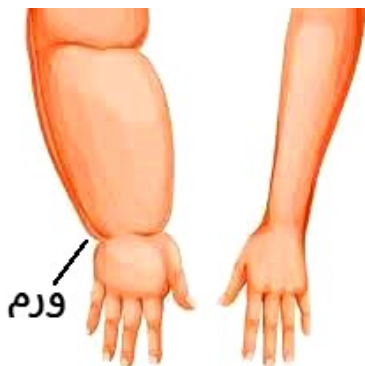
تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B55-03

ادم لنفای چیست؟



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

احساس سفتی، سنگینی، درد یا ضعف در بازو

علائم عفونت در اندام مبتلا: مانند قرمزی، تورم یا تب (دمای ۳۸

درجه سانتی گراد)، زخم یا ترشحات بد بو

ضایعات جدید پوستی یا آسیب پوستی که بهبود نمی یابد

تنگ شدن حلقه، انگشتر، النگو یا کفش

جهت دریافت خدمات آموزشی و پاسخگویی به سوالات خود می توانید همه روزه صبح ها به جز ایام تعطیل ساعت ۱۳-۸ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت شماره تماس: ۰۵۱-۳۸۴۲۶۰۸۲ داخلی ۸۵۴۴ در ارتباط باشید. خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat>

۲. اسکن بارکدهای پایین با نرم افزار بارکد خوان یا دوربین تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی بیمارستان



کد دریافت فیلم های
آموزشی



کد دریافت پمفلت های
آموزشی



کد ورود به کانال
آموزشی ایستا

منبع: Medlineplus

لباس زیر (سوتین) تنگ یا فنر دار نپوشید و از پدهای نرم در زیر قسمت بندهای سوتین استفاده کنید (بهتر است به جای سوتین از نیم تنه کشی یا ورزشی استفاده کنید)

در هنگام مانیکور کردن ناخن ها از کوتاه کردن گوشه ناخنها خودداری کنید (زیرا باعث فرو رفتن ناخن در گوشت می شود)

برای پاک کردن لاک ناخن از پاک کننده استون دار استفاده نکنید زیرا جذب پوست می شود (پد لاک پاک کن استفاده کنید)

هر روز پوست خود را از نظر ترک، زخم یا علامت عفونت کنترل کنید.

روی دست مبتلا نخوابید، بهتر است موقع خوابیدن یک بالش نرم و کوتاه زیر دست جراحی شده قرار دهید.

در زمان استفاده از شوینده های قوی (مانند وایتکس، مایع ظرفشویی، مایع دستشویی، پودر رختشویی) دستکش استفاده کنید.

علائم و نشانه های خطر چیست؟

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: تورمی که بیش از ۱ تا ۲ هفته طول بکشد.