

اين راهنما جهت آشنائى شما با ادم لنفاوى تهيه شده است.
اميدواريم كه اين محتوا در روند درمانى شما مفيد واقع شود.

ادم لنفاوى چيست؟

ادم لنفاوى عبارت است از :

تورم ناشى از تجمع مايع لنف در بافت زير پوستى كه معمولاً در بازوى سمت مبتلا ايجاد مى شود.

اگر عملکرد كانال هاى لنفاوى براى برگرداندن مايع لنفاوى به گردش خون عمومى كافى نباشد ، ادم لنفاوى ايجاد مى شود.

ادم لنفاوى ممكن است بعد از عمل جراحى ، چند ماه يا چند سال (يا ۲۰ سال) بعد از درمان توده اتفاق بيفتد.

علائم تورم لنفاوى در بازوى دست چيست؟

الف: توسعه يا افزايش كرختى ، سوزن سوزن شدن ، ضعف ، درد ، حس سنگينى يا سفتى

ب: ادم ۵ تا ۱۰ سانتيمتر بالا و پايين آرنج در دست مبتلا

چگونه ميتوانيد خطر ادم لنفاوى را كاهش دهيد؟

- هرگونه تورم ناچيز در بازو ، دست ها ، انگشتان يا ديواره قفسه سينه را ناپيده نگريد و فوراً به پزشك اطلاع دهيد.
- بازوى عمل شده را به مدت يك هفته بعد از جراحى نزديك بدن نگه داريد ولى به حالت آويزان نباشد.
- در صورتى كه محدوديتى نداريد بازو را بالا نگه داريد.
- ورزشهاى دست ، بازو ، شانه را هر چه زودتر شروع كنيد. مثل شانه كردن مو و ورزش انگشتان
- از بلند كردن اجسام سنگين با دست مبتلا اجتناب كنيد.
- كيف دستى و يا ساك سنگين را بر روى شانه طرف مبتلا نيندازيد.
- پوست بازوى متورم يا در معرض خطر را به دقت تميز كرده و سپس به دقت و آرامى تمام عضو را خشك نماييد و مطمئن گرديد كه لابلای هر چين اندام و بين انگشتان به دقت خشك گردد.
- از تغييرات فاحش درجه حرارت در هنگام حمام كردن يا شست و شوى وسايل خوددارى كنيد.
- از سونا يا حمام داغ استفاده نكنيد.
- از صابون غير معطر استفاده كنيد.
- پس از استحمام بازوى خود را با دقت خشك كنيد.
- دست مبتلا را در معرض اشعه خورشيد قرار ندهيد.
- از وارد آمدن هرگونه ضربه به اندام مبتلا جلوگيرى كنيد (خراشيدگى ، بريدگى ، آفتاب سوختگى يا ديگر سوختگى ها ، نيش حشرات).
- از خارج كردن موها از ريشه پرهيز كنيد و موها را در سطح پوست قطع كنيد.
- در هنگام كار منزل ، باغبانى و يا هرگونه كار ديگرى كه با صدمات جزئى همراه هستند از دستكش استفاده كنيد.
- ساعت مچى تنگ ، دستبند يا انگشتر تنگ ، در دست مبتلا استفاده نشود.
- در هنگام مانيكور كردن ناخن ها از کوتاه كردن گوشه ناخن ها اجتناب كنيد.
- براى پاك كردن لاک ناخن از پاك كننده استون دار استفاده نكنيد. زيرا جذب پوست مى شود.



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری : OH-PE-B55-02

ادم لنفاوی چیست؟



علائم و نشانه های عفونت:

این علائم عبارتند از :

- ♦ ضایعات جلدی
- ♦ تاول
- ♦ قرمزی
- ♦ درناژ (ترشحات) بدبو
- ♦ افزایش حرارت اندام یا تب

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس : ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

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/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus

- انجام ورزش های محدود و پیشرفت تدریجی به سمت ورزش هایی با دامنه حرکتی کامل بازو.
- (بازوی در معرض خطر را بیش از اندازه درگیر نکنید).
- بیمارانی که سینه های بزرگ دارند باید از پروتز های سبک استفاده کنند (پروتزهای سنگین ممکن است بر روی غدد لنفاوی بالای ترقوه فشار وارد کنند).
- از پدهای نرم در زیر قسمت بندهای سینه بند استفاده کنید.
- لباس زیر تنگ یا فنردار نپوشید.
- عدم انجام هرگونه پروسیجر روی دست درگیر اجتناب از بستن بازو بند فشار خون
- تزریقات و خون گیری
- وزن خود را در حد متعادل نگه دارید
- مایعات فراوان بنوشید
- هر روز پوست خود را از نظر ترک یا علامت عفونت کنترل کنید
- در صورت بریدگی ، پوست را با آب و صابون بشوید و با بتادین ضد عفونی کنید و بعد روی آن پماد آنتی بیوتیک بمالید
- علایم و نشانه های عفونت را هرچه سریعتر اطلاع دهید.

مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت