

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

ادم لنفاوی چیست؟

ادم لنفاوی زمانی اتفاق میافتد که سیستم لنفاوی 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 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 میتوانی خطر ادم لنفاوی را کاهش دهی؟

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 بازوی خود که ادم لنفاوی دارد برای فعالیت های روزمره مانند شانه کردن مو، حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا خوردن استفاده کنید (ورزشهای دست، بازو، شانه را هرچه زودتر شروع کنید).

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

از بلند کردن اجسام سنگین با اندام مبتلا خودداری کنید .

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

لباس های گشاد بپوشید؛ از پوشیدن لباس های تنگ و جواهرات مانند آستین ، 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 پوستتان ترک نخورد.

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

از ماندن طولانی مدت در گرما یا سرمای شدید خودداری کنید.

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.

از وارد آمدن هرگونه ضربه یا آسیب به اندام مبتلا جلوگیری کنید(خراشیدگی، بریدگی، آفتاب سوختگی یا دیگر سوختگی ها و نیش حشرات)

از خارج کردن موها از ریشه پرهیز کنید و موها را در سطح پوست قطع کنید ، اگر اصلاح می کنید از تیغ برقی برای کاهش احتمال بریدگی پوست استفاده کنید. در صورت بریدگی یا سوختگی، ناحیه آسیب دیده را با آب و صابون بشویید. کرم آنتی بیوتیک بمالید.(طبق نظر پزشک)

پرهیز از هرگونه اقدام درمانی روی اندام مبتلا مانند تزریقات و خون گیری

از بستن بازوبند فشار خون روی اندام مبتلا خودداری کنید.



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B55/02

ادم لنفاوی چیست؟



علائم عفونت: مانند قرمزی، تورم یا تب
(دمای ۳۸ درجه سانتیگراد)، ترشحات بد بو
ضایعات جدید پوستی یا آسیب پوستی که بهبود
نمی یابد.

تنگ شدن حلقه، انگشتر یا کفش

درد یا ضعف در بازو

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 ۸-۱۳

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
بیمارستان



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).

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

از پدهای نرم در زیر قسمت بندهای سینه بند (سوتین)
استفاده کنید.

لباس زیر تنگ یا فنر دار نپوشید.

در هنگام مانیکور کردن ناخن ها از کوتاه کردن گوشه ناخن
های جلوگیری کنید.

برای پاک کردن لاک ناخن از پاک کننده استون دار استفاده
نکنید زیرا جذب پوست می شود.

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

علائم و نشانه های خطر

در صورت داشتن هر یک از این علائم به پزشک
مراجعه کنید:

تورمی که بیش از ۱ تا ۲ هفته طول بکشد.

احساس سفتی یا سنگینی در بازو

مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت