

ادم لنفاوی عارضه ای است که با تورم (ورم) مزمن اندام، به دلیل قطع گردش خون لنفاوی ایجاد میشود. این تورم ناشی از تجمع مایع غنی از پروتئین در فضای بینابینی بوده و معمولا عارضه ای رایج بعد از جراحی تخلیه پستان و غدد لنفاوی زیر بغلی است. لنف ادما اغلب پستان و اندام همان طرف را درگیر می کند. این عارضه با تورم دردناک بازو، همچنین ضعف، درد شانه و احساس سوزن سوزن شدن در بازو و شانه همراه است.

عوامل خطر لنف ادما شامل جراحی دستکاری غدد لنفاوی، پرتودرمانی هم زمان، افزایش سن، وجود عفونت هم زمان، شرایط قلبی عروقی بیمار، و چاقی است.

ادم لنفاوی هنگامی اتفاق می افتد که کانالهای لنفاوی برای بازگشت مایع لنف به چرخه عمومی، کافی نباشند. بعد از خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل، عروق کولترال (جانبی) باید این فعالیت را انجام دهند. ورم موقت بعد از جراحی ممکن است تا زمانی که عروق جانبی کاملا این وظیفه را بر عهده بگیرند یعنی در حدود یک ماه طول بکشد. انجام ورزش های تجویز شده، می تواند به کاهش ادم کمک کند.

اگر آسیب یا التهاب در ناحیه دست یا بازو جراحی شده آغاز شود، بدن با ارسال مایعات و سلولها به این ناحیه با میکروبها مبارزه می کند به این ترتیب ممکن است در

دست و بازو تورم ایجاد شود، زیرا بازگشت مایعات اضافی در این مواقع دشوار است. با توسعه لنف ادما، این تورم مزمن می شود. بنابراین استفاده از روشهای پیشگیری از ایجاد آن، بسیار حیاتی است. لذا بیمار باید مراقبتهای لازم را بداند که از دست و بازوی خود در مقابل صدمه و ضربه به شدت مراقبت کند تا احتمال ادم لنفاوی کاهش یابد. به همین دلیل، باید مراقب عفونتها بود. این مراقبت ها شامل موارد زیر هستند:

✱ خودداری از کنترل فشار خون، تزریق خونگیری از طرف آسیب دیده

✱ استفاده از ضد آفتاب هنگام قرار گرفتن طولانی مدت در معرض تابش نور خورشید

✱ استفاده از حشره کش برای جلوگیری از گزیدگی حشرات

✱ استفاده از دستکش محافظ برای باغبانی

✱ استفاده از دستگیره برای برداشتن وسایل از گاز و فر

✱ عدم آسیب پوستی حین استفاده از ناخن گیر

✱ استفاده از وسایل برقی و عدم استفاده از تیغ و ژیلت جهت تراشیدن موهای زیربغل

✱ عدم استفاده از سوتین های فنردار

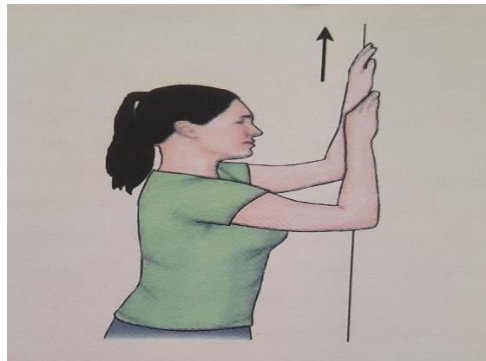
✱ از انگشتر، دستبند و ساعت مچی که دست و بازو را فشار می دهد استفاده نکنید.

✱ خودداری از بلند کردن اجسام با وزن بیش از 2 کیلوگرم

✱ در صورت بروز زخم یا بریدگی در پوست، شستشوی محل با آب و صابون، پایش ناحیه تا 24 ساعت و در صورت تورم یا تب، حتما به پزشک مراجعه شود. بیمار باید این دستورالعمل ها را در تمام طول زندگی خود رعایت کند. و در صورت شک به ادم لنفاوی فوراً به پزشک مراجعه کند زیرا تشخیص زودهنگام لنف ادما، بهترین راه کنترل آن است.

ورزش های بعد از جراحی پستان:

صعود با دست روی دیوار: با پاهای جدا از هم و در حالی که انگشتان پا به دیوار چسبیده است در مقابل دیوار بایستید. آرنج ها را کمی خم کرده، ساعد را هم سطح با شانه خود روی دیوار بگذارید. با خم کردن انگشتان، دستها را روی دیوار به سمت بالا بکشید تا بازوها کاملا کشیده شوند. سپس این روند را به سمت پایین تکرار کنید و دستان را تا نقطه ی شروع پایین بیاورید.



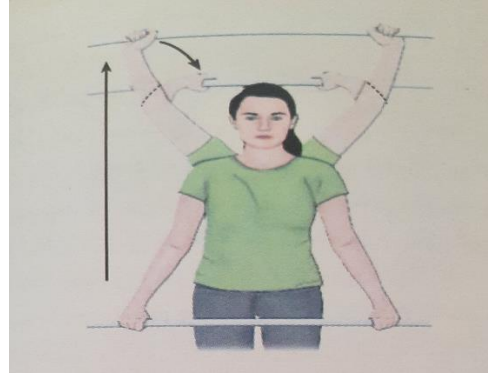


مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار

لنف ادما به دنبال جراحی پستان



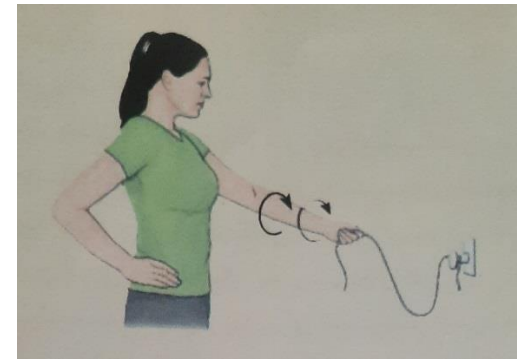
منبع برونر و سودارث 2022



کشش قرقره: طناب نازکی را دور میله (مثل میله بارفیکس، میله پرده و ...) آویزان کنید. تا جای ممکن نزدیک طناب بایستید، دو سر طناب را با هر دو دست بگیرید. بازو را صاف و دور از بدن نگه دارید. بازوی چپ را بالا ببرید و طناب را مانند قرقره یا تسمه با دست راست پایین بکشید. سپس با حرکتی مانند الاکلنگ بازوی راست را به بالا و بازوی چپ را به سمت پایین بکشید.



چرخاندن طناب: طناب نازکی را به دستگیره در گره بزنید. روبه روی در بایستید. انتهای آزاد طناب را با دست طرف جراحی شده بگیرید. با گرفتن طناب در دست، با بازوی باز و کشیده، تقریباً موازی با زمین بایستید طناب را بچرخانید و تا بیشترین جای ممکن آن را از بدن دور کنید. ابتدا آرام شروع کنید و سپس سرعت را زیاد کنید.



- بلند کردن دسته جارو یا میله: میله را با هر ۲ دست خود بگیرید. فاصله ی دستها به اندازه 60 سانتی متر از یک دیگر باشد. بازوها را صاف نگه داشته و وسیله را بالای سر خود ببرید. آرنج ها را خم کنید میله یا دسته جارو را از پشت سر پایین خود بیاورید. برعکس این عمل را تکرار کنید میله را بالای سر ببرید و سپس تا نقطه شروع پایین بیاورید.