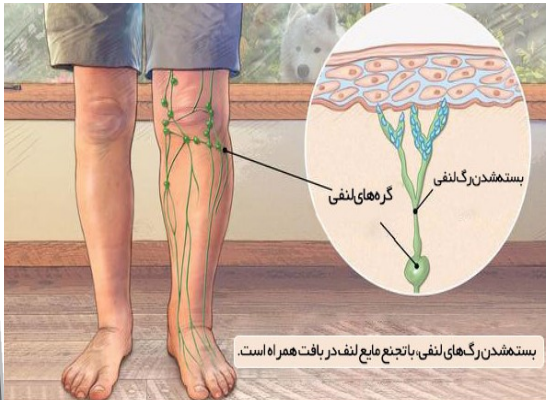




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

## لنف ادم



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-004

عنوان	لنف ادم
تهیه کننده	خاتم دکتر زهرا سعادت
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

تأیید کننده علمی: آقای دکتر امین شفی زاده-متخصص رادیوتراپی و انکولوژی



هرگونه خراشی در روی پوست را ابتدا با آب و صابون شسته و در اسرع وقت با پزشک معالج خود تماس بگیرید. از گرفتن فشار خون در عضو مبتلا و یا هرگونه تزیق در آن، پرهیز نمایید. از تغییر حرارت ناگهانی پوست مانند استفاده از سونا خودداری کنید.

۴- رعایت موارد زیر از وارد آمدن فشار به عضو جلوگیری کنید: از زینت آلات و یا لباس تنگ که روی پوست جا بیندازد استفاده نکنید. از انگشتر و یا ساعت مچی در دست مبتلا حتی الامکان استفاده نکنید. عضو مبتلا را از گزش حشرات حفاظت نمایید. از باندهای کشی و آستین‌های کشی نامناسب استفاده نکنید.

۵- از رژیم غذایی متعادل استفاده کنید. غذای کم‌نمک به همراه سبزیجات، میوه‌جات و آب فراوان توصیه می‌شود. لازم به ذکر است که پروتئین مورد نیاز بدن در گروه‌های سنی متفاوت فرق می‌کند.

۶- ورزش‌ها و فعالیت‌هایی را که تخلیه لنف عضو را تسریع می‌کنند زیر نظر متخصصین مربوطه فرا گرفته و به طور منظم انجام دهید.

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

۸- عضو را از نظر افزایش اندازه مرتباً بررسی کنید. در صورت کوچک‌ترین شکی به اختلاف حجم اندام‌ها، با پزشک خود تماس بگیرید.

۹- به علائم عفونت شامل قرمزی، درد، گرمی، تورم و تب توجه کنید و به محض مشاهده هر علامت مشکوک دیگر، پزشک خود را در جریان بگذارید.

۱۰- اگر قصد مسافرت با هواپیما را دارید بهتر است از آستین کشی استفاده کنید و یا با باندهای کم کش بانداژ کنید.

منبع: رحیمی، فاطمه و ارزانی، پریسا، فیزیوتراپی در مدیریت لنف (1397) چاپ اول، انتشارات ستایش هستی

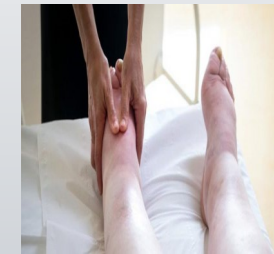
◆ کمک به بازگشت دامنه حرکتی و انجام تمرینات ورزشی کمک کننده به این موضوع

◆ پمپ‌های فشرده سازی اندام و بافت آسیب دیده

فیزیوتراپی لنف ادم شامل یک برنامه خاص است که متشکل از مراحل مختلف است. در هر جلسه از درمان لنف ادم فیزیوتراپیست روی کاهش ورم لنفاوی، تخلیه لنفاوی، مراقبت از ورم لنفاوی، اندازه گیری اندام متورم، ارزیابی وضعیت لنف ادم و تکنیک‌های آموزشی پانسمان بیمار وقت گذاشته و آموزش‌های لازم را به بیمار ارائه می‌دهد.

خانواده نیز در هر مرحله از درمان باید روی حمایت روانی و عاطفی بیمار مبتلا به ورم لنفاوی و اصلاح سبک زندگی او متمرکز شوند و با پیگیری جلسات و کمک به بیمار برای حضور در جلسات به او امید و انگیزه بدهند.

برای کنترل درد ناشی از لنف ادم چه باید کرد؟



در اغلب موارد بهترین راه کنترل درد، کنترل تورم است.

۱- در هر زمان ممکن، بازوی خود را در سطح بالاتر از سطح قلب قرار دهید و در موقع استراحت، عضو را به حالت آویزان قرار ندهید.

۲- از حرکات چرخشی ناگهانی در ناحیه شانه که باعث حرکت مایع به قسمت انتهایی دست و یا آسیب عروق لنفاوی می‌شود خودداری کنید.

۳- از عوامل ایجاد کننده عفونت و هرگونه صدمه به عضو پرهیز و به نکات زیر توجه شود: در مواقع حساس مانند آشپزی یا باغبانی از دستکش محافظ استفاده کنید. برای زدن موهای زیربغل و اندام مبتلا، از موبر استفاده کنید. موقع کوتاه کردن ناخن‌ها مواظب باشید تا گوشه‌های ناخن خود را نگیرید.



## لنف ادم چیست؟

لنف ادم تورمی است که در اثر تجمع مایع سرشار از پروتئین (لنف) در بخشی از بدن ایجاد می‌شود که می‌تواند به صورت اولیه یا ثانویه و به دنبال درمان جراحی ایجاد شود، موجب درد، سنگینی عضو و عفونت‌های مکرر در پوست می‌گردد.

## چه عواملی موجب لنف ادم می‌شوند؟

در بیماران مبتلا به سرطان پستان مسیرهای لنفی می‌تواند در اثر خود تومور، عفونت یا روش‌های درمانی صدمه ببینند. به‌عنوان مثال خارج کردن غدد لنفاوی زیر بغل و پرتودرمانی در زیر بغل می‌تواند باعث انسداد در عروق لنفی و یا کم شدن سرعت حرکت لنف شود.

عواملی مانند چاقی، دیابت، سیگار کشیدن، زیاد بودن غدد لنفاوی خارج شده یا درگیر، عفونت در محل جراحی، عدم مراقبت صحیح بیمار از عضو درگیر و ظربه و صدمه به عضو مربوطه احتمال خطر ابتلا به تورم لنفاوی را افزایش می‌دهند. در بسیاری از بیماران لنف ادم در اولین سال پس از جراحی یا رادیوتراپی ظاهر می‌شود، اما خطر بروز لنف ادم در هر زمانی از زندگی بیمار وجود دارد.

## علائم تورم لنفاوی

شایع‌ترین علامت لنف ادم تورم اولیه در بازو، دست، قفسه سینه یا شانه در سمت جراحی شده (این تورم ممکن است تدریجی یا ناگهانی باشد) است. این تورم که می‌تواند در انگشتان هم گسترش یابد، معمولاً با گذشت زمان به تدریج افزایش پیدا می‌کند. در ابتدا تورم نرم و روان است. با گذشت زمان، می‌تواند چگال تر و فیبری تر شود و ممکن است منجر به افزایش ضخامت پوست شده و پوست شما را دانه دار جلوه دهد. همچنین ممکن است در اندام مبتلا دچار درد، سنگینی و یا محدودیت حرکتی شوید که ممکن است انجام ورزش یا انجام فعالیت‌های دیگر را دشوار کند.



## لنف ادم چگونه اندازه گیری می‌شود؟

زمانی که پزشک یا بیمار به لنف ادم مشکوک می‌شود با استفاده از یک نوار مخصوص مانند متر خیاطی، اندازه محیطی عضو در نقاط مختلف بازو، مچ و پشت دست اندازه گیری می‌شود. اختلاف ۲ سانتی متر و بیشتر در هر یک از نقاط نشانه تورم بوده و نیاز به درمان دارد.

## روش‌های کنترل لنف ادم کدام‌اند؟

در حال حاضر روش استاندارد درمانی توصیه شده از سوی انجمن‌های بین‌المللی، روش احتقان‌زدائی کامل یا CDT می‌باشد. این روش کنترل لنف ادم شامل تخلیه لنفی با دست، مراقبت دقیق از پوست، بانداژ، ورزش و استفاده از آستین فشاری می‌باشد. علاوه بر روش‌های درمانی استاندارد شده فوق، روش‌های مختلف دیگر نظیر: گرما درمانی، تحریکات الکتریکی، استفاده از امواج میکروویو، دارودرمانی و ... نیز مطرح شده‌اند.

## چهار مرحله CDT عبارتند از:

**تمرینات درمانی:** تمرین درمانی که شامل تمرینات سبکی می‌شود که با هدف تشویق حرکت مایع لنفاوی به خارج از اندام انجام می‌شود. همچنین ورزش باعث تخلیه ورم لنفاوی و جذب پروتئین از طریق انقباض عضله می‌شود.

**مراقبت از پوست و پیشگیری از عفونت‌ها:** مراقبت خوب از پوست خطر عفونت‌های پوستی و سلولیت را کاهش می‌دهد و برای جلوگیری از ورم لنفاوی اکتسابی و عفونت پس از آن ضروری است. در صورت عفونت بافت اندام متورم، کلیه موارد مراقبتی از پانسمان، باید توسط پرستار مراقبت از زخم ویزیت شود. در این مرحله پانسمان زخم باید مکرراً تعویض شود. علاوه بر همه این موارد، خشکی پوست و خارش نیز باید مورد توجه قرار بگیرد.



## بانداژ لنف ادم چندلایه: پانسمان روی ماهیچه‌های اطراف عروق

لنفاوی و گره‌ها پیچیده می‌شود تا به حرکت مایع در سیستم لنفاوی کمک کند. پانسمان و استفاده از روش‌های فشردن به بهبودی، کمک زیادی می‌کند. رعایت سفت و محکم بستن پوشش دهنده‌های فشرده کردن، برای تسکین درد و تورم ناشی از لنف ادم ضروری است.



## تخلیه لنفاوی دستی: در درمان لنف ادم

از تکنیک‌های ماساژ درمانی ویژه برای انتقال مایع به غدد لنفاوی در حال کار استفاده می‌کند. درمانگر لنف ادم همچنین چندین تکنیک ماساژ را آموزش می‌دهد که می‌تواند در مرحله نگهداری مورد استفاده قرار گیرد.

## فیزیوتراپی لنف ادم: فیزیوتراپی لنف ادم که توسط فیزیوتراپیست انجام

می‌شود شامل موارد زیر می‌شود:

## به‌طور کلی فیزیوتراپی لنف ادم که باعث تحریک بافت لنفاوی و از

بین بردن تورم می‌شود.

- ◆ تخلیه لنفاوی دستی (MLD) که شامل ماساژ لنفاوی سبک بوده و برای افزایش جریان لنفاوی و کمک به بهبود جریان لنف آسیب دیده، طراحی شده است.
- ◆ اعمال فشار: فشردن محل تورم می‌تواند به کاهش تورم کمک کند اما می‌تواند خطر عفونت را نیز افزایش دهد.
- ◆ ماساژ درمانی کوتاه و با شدت کم از روی پوشش دهنده فشرده کردن اندام آسیب دیده
- ◆ بهداشت و مراقبت از پوست مانند تمیز کردن روزانه پوست و مرطوب کردن با لوسیون
- ◆ ورزش برای بهبود سلامت قلب و عروق و کمک به کاهش تورم در برخی موارد

