

# الليمفاديم



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

## الأخطاء المراد إتباعها لمنع أو تخفيف هذه الأعراض:

إذا كنت معرضة للتورم الليمفاوي أو أضفت للعلاج الإشعاعي في منطقة الإبط أو لجراحة إزالة العقد الليمفاوية يمكنك منع حدوث هذا التورم أو التخفيف منه عن طريق الآتي:

- قومي بأداء بعض التمارين البسيطة التي قد تساعدك ولكن ابتعدي عن الرياضة العنيفة لأنها تزيد من فرصة الإصابة بالتورم.
- تجنبي استخدام اليد المصابة في حمل الشنط الثقيلة أو القيام بالأعمال المنزلية الشاقة.
- حافظي على نظافة ذراعك ورطبيها بالكريمات.
- تجنبي استخدام الإبر والحقن في الذراع المصابة.
- لا تستخدمي الذراع المصابة في قياس ضغط الدم.
- استخدمي القفاز عند القيام بأعمال المنزل مثل غسيل الأواني حتى لا تصابي بالخدوش والجرح.
- تفادى لدغ الحشرات ولكن إذا حدث لدغ للذراع المصابة لابد من الحصول على استشارة طبية.
- لا تستخدمي ماكينة الغلاقة لإزالة شعر الذراع واستبدلها بماكينة كهربائية. لا تزرعي الجلد المحيط بالأظافر بيديك.
- قومي دائمًا بعلاج الخدوش والجروح البسيطة حتى لو كانت بعيدة عن مكان الإصابة.
- ابتعدى عن الحرارة الزائدة التي قد تزيد من التورم ومنها الماء الساخن، ولكن تجنبى أن تصابي بالحرقون عند الطبخ قومي بارتداء قفاز حراري بأكمام طويلة.
- تجنبى أشعة الشمس على المنطقة المصابة.
- حافظي على الوزن المناسب لك، فإذا كنت بدينية حاولى أن تتبعي نظام غذائي صحي، فإنه من الصعب علاج الليمفاديم إذا كان وزنك زائد.
- ارتدى الشراب الضاغط عند ركوب الطائرة وتناولى الكثير من السوائل.

إزالة العقد الليمفاوية من الإبط خلال جراحة الثدي أو نتيجة للعلاج الإشعاعي الذي يؤثر على تصريف السائل الليمفاوي داخل الجسم.

قد تصاب السيدة بالليمفاديم بعد جراحة الاستئصال الكلى للثدي أو للورم فقط أو بعد العلاج الإشعاعي مباشرة وفي بعض الحالات بعد عدة سنين.

لا تصاب كل سيدة بالليمفاديم إذا كانت قد اصبت من قبل بمرض سرطان الثدي."

## كيف أعرف أنني مصابة بالليمفاديم؟

الذراع المصابة بالانسداد الليمفاوى تكون متورمة وصلبة مع الشعور بعدم الارتياح وعدم القدرة على التحرك وربما تشعرى بصعوبة فى القيام بالأنشطة اليومية مثل ارتداء الملابس والإستحمام وربما تشعرى أيضًا أن ملابسك ومجوهراتك مثل (الخاتم- الساعة) قد أصبحت ضيقة.

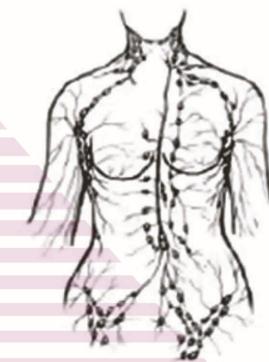
## أعراض التورم الليمفاوى:

استشيري الجراح عندما تظهر أي من هذه الأعراض

- الشعور بنقل في الذراع.
- تصلب في حركة الرسغ أو اليد.
- تورم في الذراع أو اليد.
- في الحالات المبكرة يترك الجلد علامه بشكل مؤقت عند الضغط عليه.
- تغيرات في الجلد.
- الجلد في المنطقة المصابة يكون مشدود.
- عدم الراحة أو الألم في المنطقة المصابة.
- ألم مع احمرار أو زيادة في التورم أو الطفح الجلدي.
- أحياناً في بعض الحالات الشديدة يحدث تشدق في الجلد ويخرج السائل الليمفاوى إلى الخارج.

## الجهار الليمفاوى

يتكون الجهاز الليمفاوى من عقد ليمفاوية تنتشر داخل الجسم، وأنسجة ليمفاوية وأوعية صغيرة (تشبه الأوعية الدموية) التي تحتوى بدورها على السائل الليمفاوى. يعمل الجهاز الليمفاوى مع الأوعية الدموية على حماية توازن السوائل في أنسجة الجسم عن طريق صرف وترشيح ونقل السائل الليمفاوى داخل الجسم، وأيضاً يُساعد على مكافحة العدوى بالأمراض.



## ما هو تورم الطرف العلوى (الليمفاديم)؟

عند حدوث انسداد في الأوعية أو العقد الليمفاوية يتسرّب السائل الليمفاوى خارج الأوعية إلى الأنسجة المحاطة، ويترآكم مما يسبب التورم وهذا ما يسمى بالتورم الليمفاوى.

## لماذا تصيب الليمفاديم مرضى سرطان الثدي؟

ربما تتعرض مريضة سرطان الثدي للليمفاديم إذا اصبت خلايا العقد الليمفاوية بالسرطان ثم تعرضت للتلف أو عند

## العلاج:

الهدف من العلاج هو الشعور بالراحة مع التقليل من التورم وترآكم السائل الليمفاوى تحت الجلد. إن تقييم الحالة بعناية لابد أن يتم من قبل المختص بعلاج التورم الليمفاوى وبنقاوت العلاج تبعًا لشدة الحالة. هناك دائما احتمال بأن يعود التورم مجددا وقد يأخذ العلاج عدة أسابيع أو شهور حتى تلاحظي ظهور تحسن و مع العلاج المستمر سوف تشعرى بأن التورم قد قل وأن الشعور بعدم الراحة قد زال والحركة أصبحت أسهل.

## الوضع الصحيح للذراع:

قومي بفرد ذراعك وبدك دائمًا على وسادة أثناء جلوسك أو نومك، لا ترفعيه إلى أعلى من مستوى كتفك حيث قد يؤدي ذلك إلى انخفاض تدفق الدم إلى القلب و الشعور بالتعب.

## الرباط الضاغط:

- تكمّن فائدة هذا الرباط في أنه يسبب الضغط على الأنسجة المتورمة، فيقوم بتسريب السائل الليمفاوى المترآكم.
- لابد من ارتداء الرباط الضاغط طوال اليوم و خلره في المساء عندما تكوني مستلقية في السرير.
- يجب أن يكون هذا الرباط مناسب لكى من حيث المقاس ويقوم المختص بعلاج التورم الليمفاوى بمساعدتك في اختيار الرباط الضاغط المناسب.

## التصرّف الليمفاوى بدرويا:

يقوم المختص بعلاج التورم الليمفاوى بالتدليك اليدوى، وهو عبارة عن تدليك خفيف للذراع المصابة وتنشيط لحركة السائل الليمفاوى.