

جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

الوذمة اللمفاوية

إعداد ومراجعة

* مي إدريس

إخصائية علاج طبيعي

* نواف الضويان

إخصائية علاج طبيعي

الوذمة اللمفاوية

الوذمة اللمفاوية هي إحتباس السائل اللمفاوي في الذراع القريب من الثدي المصاب، و خاصة بعد عملية إستئصال العقد اللمفاوية أو بعد العلاج الإشعاعي. قد يحدث الانتفاخ أو التورم خلال بضعة أشهر أو بعد عدة سنوات. ليس من الممكن علاج هذه الحالة ولكن من الممكن السيطرة عليها. و من الممكن أيضاً تجنب الاصابة بها عن طريق زيادة الوعي و العناية الخاصة بالأطراف المتأثرة.



كيف يمكن التعرف على أعراض الوذمة اللمفاوية :

- الشعور بالنتميل أو الخدر أو إحمرار أو إنتفاخ أو إرتفاع في درجة حرارة الأطراف.
- أي زيادة في الحجم.
- الشعور بالثقل أو الامتلاء/الشعور بضيق الملابس أو الحلي.
- ألم في الأطراف المتأثرة.
- ألم بعد القيام بأي نشاط.

إذا لاحظت أياً من الأعراض أخبر الطبيب أو الممرضة.

عندما تصابين بالوذمة اللمفاوية سيقوم طبيبك بتحويلك الى قسم العلاج الطبيعي لتقييم الحالة و معالجتها عند الضرورة.
يتألف العلاج من:

- فتح قنوات جديدة لتصريف السائل اللمفاوي، بواسطة التدليك تضميد الذراع
 - إستعمال جورب ضاغط.
 - التمارين الرياضية الخفيفة للطرف المصاب.
 - حافظي على مواعيدك المعتادة لمتابعة الفحوصات.
- إتباع هذه الإرشادات يساعد على حماية الذراع المصابة من الالتهابات أو مضاعفات قد تزيد الحالة سوءاً...

أولاً: حاولي تفادي الإصابة بالجروح في الطرف المصاب :

- الإصابات حتى الصغيرة منها تؤدي لتهتك الأوعية اللمفاوية، كما تزيد تجمع السائل الليمفاوي في الذراع.
- كوني حذرة أثناء قيامك بالأعمال المنزلية . تجنبي الأدوات الحادة مثل السكاكين و المقصات.
- إرتدي القفازات العازلة أو الواقية من الحرارة عند إستخدام الفرن، و كوني حذرة أثناء كي الملابس من الإصابة بالحروق.
- حاولي تجنب مواد التنظيف القوية، و المواد الكيميائية التي تسبب تهيج أ تحسس الجلد.
- توخي الحذر عند مداعبة الحيوانات المنزلية الأليفة: لأن الخدوش و العضات قد تتحول إلى التهابات.
- توخي الحذر لتفادي قرصات الحشرات. حيث أن قرصة بعوضة قد تؤدي إلى التهاب جلدي و زيادة في حجم الطرف العلوي. لذا إستخدمي مرهم واقى من قرصات الحشرات
- كوني حذرة عند العناية بأظفرك ولا تنزعي الجلد حول الأظافر.
- إذا كنت مدخنة، فلا تمسكي السيجارة باليد المصابة.



ثانياً: حاولي تجنب الحرارة :

- لا تستخدمي حمامات البخار (السونا)
- تجنبي التعرض تحت أشعة الشمس لفترات طويلة، وإذا كان ممكن • حاولي أن تأخذي إجازتك في الأماكن ذات الجو البارد.
- عند الاستحمام حاولي أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة.

يجب أن لا تتعرض الذراع المصابة للآتي:

- الكمادات الحارة والهواء الساخن والعلاج بالموجات قصيرة المدى.
- التدليك في صالونات التجميل.
- مستحضرات التجميل التي قد تهيج الجلد.
- التغيرات المفاجئة و المفاجئة بالحرارة بين البارد و الحار.

ثالثاً: قومي بجميع الأنشطة باعتدال :

- المشي تمرين ممتاز مع إرتداء الحذاء المناسب، لا تدعي يداك متدليتان.
- السباحة أيضاً من التمارين الممتازة بحيث لا تسبب جهد على المفاصل.
- لا ينصح بممارسة رياضة التنس، الغولف، التزلج أو رفع الأثقال.
- حاولي ان لا تحملي الحقائب و الأمتعة و غيرها من الأشياء الثقيلة باليد المصابة.
- أعمال التطريز و السنارة يجب أن تمارس باعتدال مع أخذ إستراحات متكررة.
- إذا كنت تعملين عمل مكثبي، خذي إستراحات متكررة لتمديد و تحريك يداك.
- الحركة المتكررة مثل العمل على الكمبيوتر و الآلة الطباعة قد يسبب إحتباس السوائل في يدك، لذلك حاولي أخذ إستراحات متكررة و القيام ببعض التمارين التي تساعد على ضخ السوائل.

رابعاً: ارتدي الملابس المناسبة :

- الملابس الضيقة قد تمنع التدفق الجيد للسائل اللمفاوي.
- ارتدي حمالة صدر مريحة، لا تضغط على منطقة الكتف ودوران الصدر.
- ارتدي صدر صناعي من الوزن الخفيف بالنسبة لمن تستخدم الصدر الصناعي.
- يجب أن تكون ساعة اليد و الخواتم مريحة و غير ضيقة و أن لا تلبس لفترات طويلة في اليد المصابة.

خامساً: قواعد عامة :

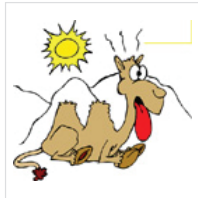
- سيتم صرف رباط ضاغط على الذراع إذا تطلب وضع اليد، و ارتدي الرباط الضاغط أو اللباس الضاغط أثناء النهار فقط و إنزعيه خلال الليل.
- ارفعي اليد المصابة أثناء الليل.
- قومي بالتمارين التي تعلمتها يومياً.
- عندما تسافرين بالطائرة ارتدي الرباط الضاغط أو لفي اليد المصابة بلفة ضاغطة أثناء رحلة الطيران.
- إذهبي إلى الطبيب عند ظهور أي من أعراض الإلتهاب (الحرارة، إحمرار الجلد، الحمى، قشعريرة، أو زيادة في الإنتفاخ).
- لا تترددي بالسؤال إذا كان لديك إستفسار حول الوذمة اللمفاوية.

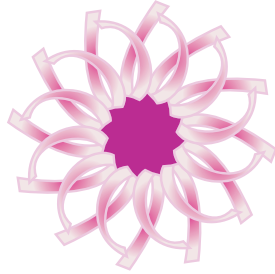


تأثير الأنشطة اليومية على الذراع بعد عملية إستئصال الثدي:

أنشطة شديدة الخطورة	أنشطة متوسطة الخطورة	أنشطة مفيدة
الأعمال المنزلية المرهقة	رياضة الجري والهرولة	السباحة
أعمال الحدائق والمزارع	ركوب الدراجة	رياضة المشي
نقل الأثاث و حمل الأمتعة	تمارين رفع الأثقال لغير الطرف المصاب	التمارين المائية
حمل أكياس البقالة		تمارين التصريف اللمفاوي اليدوي الذاتي
الأعمال التي تتطلب فرك و دحك مثل: الفضيات - و غسل الملابس يدوياً - حمل الأثقال - ركوب الخيل العنيف		

تجنبي





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



- قومي بلطف بعصر الحلمة مع ملاحظة خروج أي إفرازات غير طبيعية (مثل دم قاتم اللون أو إفرازات ذات رائحة قوية .

الخطوة الثانية (الإحساس باللمس) :

• المرحلة الأولى :

- إفحصي ثدييك وانتِ واقفة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الأيمن باستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي وتحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص . ولاتنسي أيضاً فحص منطقة الإبط وأعلى الثدي / الصدر .



• المرحلة الثانية :

- وانتِ مستلقية على الأرض كخطوة ثانية وذلك بوضع يدك واستخدام أصابعك الثلاثة ميسوطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، وعندما تكوني ممددة على ظهرك ولوازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الأيمن ثم الأيسر .



• معلومة :

يؤدي الإكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة ٩٧٪ إن شاء الله . منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الأخير من القفص الصدري .

