

الطبعة الرابعة

جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



الوذمة اللمفاوية





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION

الوذمة اللمفاوية

إعداد و مراجعة

أخصائية علاج طبيعي

مي إدريس

أخصائية علاج طبيعي

نوف الضويان

الوذمة اللمفاوية

الوذمة اللمفاوية هي إحتباس السائل اللمفاوي في الذراع القريب من الثدي المصاب ، وخاصة بعد عملية إستئصال العقد اللمفاوية أو بعد العلاج الإشعاعي .

قد يحدث الانتفاخ أو التورم اللمفاوي خلال بضعة أشهر أو بعد عدة سنوات من الجراحة ومن الممكن أن لاتحدث عند بعض الناس ، ومن الممكن تقليل احتمالية الإصابة بالوذمة اللمفاوية عن طريق زيادة الوعي والعناية الخاصة بالأطراف المتأثرة .

كيف يمكن التعرف على أعراض الوذمة اللمفاوية

- الشعور بالتنميل أو الخدر أو إحمرار أو إنتفاخ أو إرتفاع في درجة حرارة الطرف جهة عملية إستئصال الغدد اللمفاوية.
- أي زيادة في حجم الطرف جهة العملية.
- الشعور بالثقل أو الإمتلاء / الشعور بضيق الملابس أو الحُلي.
- ألم في الأطراف المتأثرة.
- ألم بعد القيام بأي نشاط.

◀ إذا لاحظت أيًا من الأعراض السابقة أخبر الطبيب أو الممرضة

عندما تصابين بالوذمة اللمفاوية سيقوم طبيبك بتحويلك إلى قسم العلاج الطبيعي لتقييم الحالة و معالجتها عند الضرورة.

يتألف العلاج من:

- ١- تصريف السائل اللمفاوي بواسطة التدليك.
- ٢- تضميد الذراع المتورمة.
- ٣- استعمال جورب ضاغط.
- ٤- التمارين الرياضية الخفيفة للطرف المصاب.

حافظي على مواعيدك المعتادة لمتابعة الفحوصات.

شرح المحظورات على المریضة لتجنب الودمة اللمفاوية بعد العملية

إتباع هذه الإرشادات يساعد على حماية الذراع المصابة من
الالتهابات أو مضاعفات قد تزيد الحالة سوءاً.

أولاً : حاولي تفادي الإصابة بالجروح في الطرف المصاب

- كوني حذرة أثناء قيامك بالأعمال المنزلية ، تجنبی الأدوات الحادة مثل السكاكين والمقصات.
- إرتدي القفازات العازلة أو الواقية من الحرارة عند إستخدام الفرن ، وكوني حذرة أثناء كي الملابس من الإصابة بالحروق .
- حاولي تجنب مواد التنظيف القوية ، والمواد الكیمیائية التي تسبب تهيج تحسس الجلد.
- توخي الحذر عند مداعبة الحيوانات المنزلية الأليفة ، لأن الخدوش والعضات قد تتحول إلى إلتهابات.
- توخي الحذر لتفادي قرصات الحشرات ، حيث أن قرصة بعوضة قد تؤدي إلى إلتهاب جلدي وزيادة في حجم الطرف العلوي ، لذا إستخدمي مرهم واقی من قرصات الحشرات.
- كوني حذرة عند العناية بأظافرك ولاتنزعي الجلد حول الأظافر.
- إذا كنتِ مدخنة ، فلا تمسكي السیجارة بالید المصابة.
- الإصابات قد تؤدي لتهتك الأوعية اللمفاوية ، كما تزيد تجمع السائل اللمفاوي في الذراع.

ثانياً : حولي تجنب الحرارة

- لا تستخدم حمامات البخار (السونا)
- تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة .
- عند الاستحمام حاولي أن تكون درجة حرارة الماء معتدلة .

يجب أن لاتتعرض الذراع المصابة للآتي :

- الكمادات الحارة والهواء الساخن والعلاج بالموجات قصيرة المدى.
- التدليك .
- مستحضرات التجميل التي قد تهيج الجلد .
- التغيرات المتفاوتة والمفاجئة بالحرارة بين البارد والحر .

ثالثاً : قومي بجميع الأنشطة باعتدال

- المشي تمرين ممتاز مع إرتداء الحذاء المناسب ، لاتدعي يداك متدليتان .
- السباحة أيضاً من التمارين الممتازة لأنها لاتسبب جهد على المفاصل .
- لاينصح بممارسة رياضة التنس ، الغولف ، التزلج أو رفع الأثقال .
- حاولي أن لا تحملي الحقائب والأمتعة وغيرها من الأشياء الثقيلة باليد المصابة .
- أعمال التطريز والسنارة يجب أن تمارس باعتدال مع أخذ إستراحات متكررة .
- إذا كنتِ تعملين عمل مكتبي ، خذي إستراحات متكررة لتمديد و تحريك يداك .
- الحركة المتكررة مثل الطباعة على الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة قد يسبب إحتباس السوائل في يدك ، لذلك حاولي أخذ إستراحات متكررة والقيام ببعض التمارين التي تساعد على ضخ السوائل.

رابعاً : إرتدي الملابس المناسبة

- إرتدي حمالة صدر مريحة ، لاتضغط على منطقة الكتف و دوران الصدر .
- إرتدي صدر صناعي من الوزن الخفيف بالنسبة لمن تستخدم الصدر الصناعي .
- يجب أن تكون ساعة اليد والخواتم مريحة وغير ضيقة وأن لا تلبس لفترات طويلة في اليد المصابة .
- تجنبني إرتداء الملابس التي تحجز التصريف الطبيعي للسوائل في الطرف القريب من جهة الجراحة .

خامساً : قواعد عامة

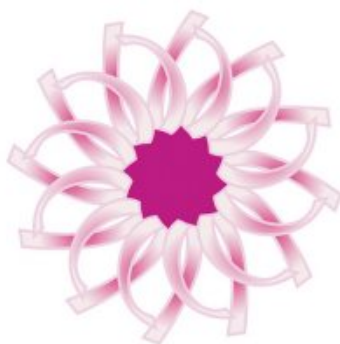
- سيتم صرف رباط ضاغط على الذراع إذا تطلب وضع اليد ذلك ، إرتدي الرباط الضاغط أو اللباس الضاغط أثناء النهار فقط و إنزعيه خلال الليل.
- إرفعي الطرف المصاب أثناء الليل إذا أمكنك ذلك .
- قومي بالتمارين التي تعلمتها يوميا .
- عندما تسافرين بالطائرة ارتدي الرباط الضاغط أو لفي اليد المصابة بلفة ضاغطة أثناء رحلة الطيران وتأكدي من عدم نزعها عن الطرف المصاب إلى مابعد هبوط الطائرة بساعة حتى يعود توازن السوائل في الجسم لوضعه الطبيعي .
- إذهبي إلى الطبيب عند ظهور أي من أعراض الإلتهاب (الحرارة، إحمرار الجلد ، الحمى ، قشعريرة ، أو زيادة في الإنتفاخ).
- لا تترددني بالسؤال إذا كان لديك استفسار حول الودمة للمفاوية.

تأثير الأنشطة اليومية على الذراع بعد عملية إستئصال الثدي

أنشطة مفيدة	أنشطة متوسطة الخطورة	أنشطة شديدة الخطورة
السباحة	رياضة الجري والهرولة	الأعمال المنزلية المرهقة
رياضة المشي	ركوب الدراجة لوقت طويل	أعمال الحدائق والمزارع
التمارين المائية		نقل الأثاث وحمل الأمثلة
تمارين التصريف اللمفاوي اليدوي الذاتي		حمل أكياس البقالة
		الأعمال التي تتطلب فرك ودحك مثل : الفضيات - وغسل الملابس يدوياً - حمل الأثقال - ركوب الخيل العنيف

تجنبي على الطرف المصاب





جمعية زهرة لسرطان الثدي
ZAHRA BREAST CANCER ASSOCIATION



جدول الأعمار و الناصائح الواجب إتباعها

من سن العشرين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة كل ثلاث سنوات.
- أشعة بالموجات فوق الصوتية للثدي عند الضرورة.

من سن الثريعين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة كل سنتين.

من سن الخمسين

- الفحص الذاتي الشهري.
- زيارة طبيب العائلة مرة في السنة.
- أشعة الماموغرام مرة في كل سنة.

للنساء الأقل من الأربعين سنة و لديهن تاريخ مرضي عائلي بسرطان الثدي
أو دواعي أخرى عليهن إستشارة طبيب إختصاصي.



الخطوات المتبعة في الفحص

الخطوة الأولى: (المشاهدة - المعاينة في المرأة)

قفي أمام المرأة مع وضع يديك في اللوضاع المبيبة في الصور و ملاحظة إذا كانت هناك أي
تغيرات غير طبيعية مثل: • حجم الثديين. • الحلماتين (ضمرور في الحلمة). • إنفمار أو ثني الجلد.





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

الخطوة الثانية: (البحساس باللمس)



المرحلة الأولى:

إفحصي ثديك و أنت وافقة أمام المرأة ، أفحصي ثديك الئيسر بيدك اليمنى مع وضع اليد اليسرى فوق الرأس كما هو موضح في الصورة ، كرري العملية نفسها مع ثديك الئيمن بإستخدام اليد اليسرى و وضع اليمنى على الرأس ، تقصي و تحري أو تحسسي وجود أي كتلة أو تورم أو ثخانة في الجلد أثناء الفحص و لا تنسي أيضا فحص منطقة الابط و أعلى الثدي / الصدر.

المرحلة الثانية:

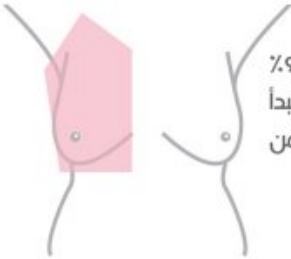
و أنت مستتية على اللرض كخطوة ثانية و ذلك بوضع يدك و استخدام أصابعك الئالئة مبسوطة فوق الثدي كما في المرحلة الأولى ، و عندما تكوني ممدة على ظهرك و لموازنة عضلة الثدي استعملي منشفة أو مخدة صغيرة تحت كتفك الئيمن ثم الئيسر .



معلومة:



يؤدي الئكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة 97%. إن شاء الله. منطقة الفحص هي كما موضحة في الصورة تبدأ من عظمة الترقوة إلى عظمة القص ثم إلى الضلع الئخير من القفص الصدري.



W W W . Z A H R A . O R G . S A

مسجلة بوزارة الشؤون الإجتماعية برقم 366

هاتف : +966-1-4833652 +966-1-4833652

فاكس : +966-1-2812841 +966-1-2812841

ص.ب: 61334 الرياض 11565 P.O.Box: 61334 Riyadh 11565
المملكة العربية السعودية Kingdom of Saudi Arabia