

مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.

لنفادم

لنفادم، تجمع لنف در اندام های بدن شما است. مایع لنف یک مایع اطراف بافت است. لنف از طریق عروق در سیستم لنفاوی و به جریان خون منتقل می شود. سیستم لنفاوی بخش عمده ای از سیستم ایمنی بدن است.

لنفادم چیست؟

هنگامی که لنفادم به وجود می آید، می تواند یک دست، پای، و یا دیگر ناحیه بدن را درگیر کند. این اختلال می تواند مادام العمر باشد.

لنفادم ممکن است ۶ تا ۸ هفته پس از عمل جراحی یا پس از درمان سرطان شروع شود.

راه هایی برای کاهش تورم

❖ از بازوی خود جهت فعایت های روزانه استفاده کنید، مانند شامپو کردن موها، حمام دادن، پانسمان و خوردن.

❖ استراحت کنید. بازوی خود را ۲ یا ۳ بار در روز بالاتر از سطح قلب قرار دهید

❖ مدت ۴۵ دقیقه دراز بکشید

❖ بازوی خود را روی بالش نگه دارید و آن را بالا بیاورید.

❖ در حالی که در حال استراحت کردن هستید، دست خود را باز و بسته کنید ۱۵ تا ۲۵ بار.

مراقبت از پوست

شما هر روز برای حفظ رطوبت پوست خود از لوسیون استفاده کنید. هر روز برای هر تغییری پوست خود را بررسی کنید.

محافظت از پوست خود از جراحات، کوچک:

➤ برای اصلاح فقط از ماشین اصلاح استفاده کنید.

➤ از دستکش های باغبانی و دستکش های پخت و پز استفاده کنید.

➤ هنگام کار در خانه، دستکش را بپوشید.

➤ هنگام شستن از دستکش استفاده کنید.

➤ از مواد دافع حشرات استفاده کنید.

➤ اجتناب از چیزهای بسیار گرم یا سرد مانند یخ یا پد گرم.

➤ از حمام داغ و سونا استفاده نکنید.

➤ از تزریق خون، تزریق داخل وریدی (IVs) در اندام جلوگیری کنید.

➤ لباس تنگ نپوشید

مراقبت از پاها

➤ هنگامی که در خارج از منزل هستید، پای خود را بپوشانید.

➤ پاهای خود را خشک کنید جوراب پنبه ای بپوشید.

➤ فشار بر روی دست یا پای خود وارد نکنید:

➤ بیش از ۳۰ دقیقه در موقعیتی قرار نگیرید.

➤ هنگام نشستن پاها را روی هم نندازید.

➤ کمربند تنگ نپوشید.

➤ دستبند و یا النگو نپوشید.

➤ اگر یک کیف دستی حمل کنید، آن را با بازو نگه دارید.

مراقبت از برش ها و خراش ها:

• به آرامی با صابون و آب بشویید.

• زخم را با گاز خشک کنید، اما آنها را محکم پانسمان نکنید

• اگر عفونت دارید، به پزشک خود اطلاع دهید. علائم عفونت عبارتند از: خارش، قرمزی، تورم، گرما، درد یا تب.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

لنفادم (تورم غدد لنفاوی)



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

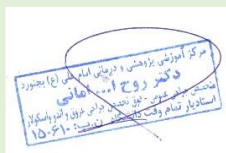
زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

مراقبت از سوختگی:

➤ یک کیف آب سرد را بگذارید و یا آب سرد را روی

یک سوختگی بگذارید تا به مدت ۱۵ دقیقه. سپس

به آرامی با صابون و آب شستشو دهید.

➤ یک باند تمیز و خشک قرار دهید.

➤ زندگی با لنفادم می تواند سخت باشد. به

فیزیوتراپیست مراجعه کنید.

➤ در صورت امکان، در طول پروازهای طولانی، بازوی

خود را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.

در صورت وجود هر یک از این علائم با پزشک خود

تماس بگیرید:

- ثورات پوستی
- حلقه ها یا کفش هایی که تنگ تر می شوند
- ضعف در دست یا پا
- درد، در دست یا پا
- تورم که بیش از ۱ تا ۲ هفته طول بکشد
- علائم عفونت، مانند قرمزی، تورم، یا تب (38° C) یا بالاتر