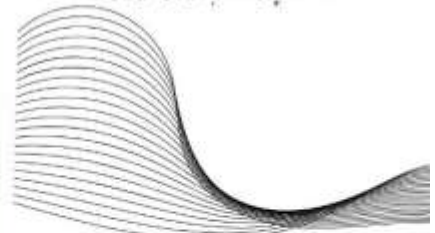




کرسنجه‌تپه، شهر شیراز
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



طراح: رقیه پیراک-فاطمه بوزمهرانی
عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده توانبخشی

لنف ادم ناشی از سرطان پستان

لنف ادم بروز تروم در اندامهاست و از مغل شدن عملکرد سیستم لنفاوی ناشی میشود. لنف ادم با همان تروم ناشی از درمان سرطان پستان، عموماً در دست، ته و پستان (در صورتی که عمل جراحی حفظ پستان صورت گرفته باشد) دیده می شود و در سمت جراحی شده ایجاد میشود.

چرا طی درمان سرطان پستان لنف ادم روی میدهد؟

حین جراحی در سرطان پستان لازم است غدد لنفی زیر بغل در سمت مبتلا بطور کامل یا نسبی برداشته شوند یا از آنها نمونه برداری شود. برداشته شدن این غده لنفی در بعضی از بیماران ممکن است در مسیر حرکت مایع میان باقی که لنف نامیده میشود اختلال ایجاد کند و باعث بروز تروم در دست یا پستان در همان سمت گردد. درگرمی غده لنفی یا انجام درمانهای تکمیلی مانند پرودرمانی در ناحیه غده لنفی، متواله در مسیر حرکت مایع میان باقی اختلال ایجاد کند و باعث لنف ادم یا تروم لنفاوی شود. گاهی چند سال پس از درمان، خود بیماری در غده لنفی ممکن است باعث بروز این حالت شود.

آیا همه مبتلایان به سرطان پستان دچار لنف ادم میشوند؟

بعضی اینکه چه تعداد از زنان بعد از ابتلا به سرطان پستان به ورم لنفاوی مبتلا میشوند بسیار مشکل است ولی با درمانهای جدید، انواع در کمتر از ده درصد موارد دیده میشوند. در بسیاری از افراد عروق لنفاوی باقیمانده گشاد میشوند و با عروق لنفاوی جدید تشکیل میشوند و تروم دست یا لنف ادم روی نمیدهد. سیستم لنفاوی از فردی به فرد دیگر به طور کلی بسیار تفاوت دارد و بر این اساس، بیماران با جراحی و درمانهای مشابه، از نظر ابتلا به لنف ادم متفاوت میشوند.

کاردرمانی در بیماران با لنف ادم

کاردرمانی لنف ادم که توسط کاردرمانگران انجام می شود و شامل موارد زیر می شود:

تعلیم لنفاوی دستی که شامل ماساژ لنفاوی سبک بوده و برای افزایش جریان لنفاوی و کمک به بهبود جریان لنف آسیب دیده، طراحی شده است.

احتمال فشار: فشاردن محل تروم می تواند به کاهش تروم کمک کند اما می تواند خطر عفونت را نیز افزایش دهد.

ماساژ درمانی کوتاه و یا شدت کم از روی پوشش دهنده فشرده کردن اندام آسیب دیده بهداشت و مراقبت از پوست مانند تمیز کردن روزانه پوست

تمرینات درمانی و ورزشی برای بهبود سلامت قلب و عروق و کمک به کاهش تروم

کمک به دامنه حرکتی و انجام تمرینات ورزشی کمک کننده

کاردرمانی لنف ادم شامل یک برنامه خاص است که متشکل از مراحل مختلف است. در هر جلسه از درمان لنف ادم کاردرمانگر روی کاهش ورم لنفاوی، تعلیم لنفاوی، مراقبت از ورم لنفاوی، اندازه گیری اندام متروم، ارزیابی وضعیت لنف ادم و تکنیک های آموزشی پانسمان بیمار وقت گذاشته و آموزش هایی لازم را به بیمار ارائه می دهد.

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.

مراقبت از لنف ادم در منزل پس از درمان

لنکه حائز اهمیت پیش از پرداختن به مراقبت از لنف ادم در منزل توجه به این نکته است که فرد مشکلات و سختی های ناشی از درمان لنف ادم، سرطان سینه و ... را پذیرفته است زیرا به زندگی و کیفیت آن اهمیت داده است پس باید مراقبت ها به گونه ای باشد که زندگی فرد را مختل نکند.

درمان هایی نظیر ورزش، بانداژ و ماساژ در کلینیک انجام می شود و سپس هنگامی که فرد به منزل می رود آستین یا جوراب نیز به درمان او اضافه می شود. باید به این نکته توجه نمود که ماساژ و ورزش در منزل متوقف نمی شود بلکه باید مطلقاً یا آموزش های داده شده توسط پزشک در منزل نیز ادامه یابد. بهتر است ورزش به صورت روزانه و به مدت 15 تا 20 دقیقه انجام شود اما به کیفیت ورزش باید توجه ویژه ای نمود زیرا این ورزش ها به منظور فعال کردن منافص و مصلحات انجام می شود و باید با دقت و تمرکز بالا انجام شوند. یکی از نکات مهم درباره مراقبت از لنف ادم در منزل، ماساژ در زمان مناسب است. پیکار یا دوبار در روز البته میزان تکرار ماساژ بسته به شدت بیماری متفاوت می باشد اما پیکار در روز هم کلیتاً می کند.

مراقبت ها تا چه زمانی باید ادامه پیدا کند؟

ادامه مراقبت از فردی به فرد دیگر متفاوت است و این موضوع طی مراجعات به پزشک معالج و بررسی توسط او مشخص می شود که در این میان باید شدت بیماری و بیماری های زمینه ای مد نظر قرار بگیرد. فرد می تواند فعالیت های روزمره خود را انجام دهد، اما به شرطی که فرد محدودیت های خود را بشناسد و خود را خسته نکند ضمناً از کار و فعالیت خود لذت ببرد. کارهای فرد باید طی چند مرحله انجام شود و تقسیم کار صورت گیرد و بین مراحل استراحت باشد. رعایت این نکته در امور روزمره ضروری است که فرد هم از اندام های سالم و درگیر خود به صورت همزمان استفاده کند به عبارتی توازن را رعایت نماید. افرادی که بانداژ یا داره بهتر است روزی 15 تا 20 دقیقه به پیاده روی بپردازند و اگر تعادل مناسب را در هنگام پیاده روی ندارند باید به پزشک خود اطلاع دهند تا در هنگام بانداژ به مواردی همچون میزان سفتی، شرایط سنی، تعادل فرد و ... توجه نمایند.



با توجه به شیوه زندگی، فرد باید زمان هایی را در نظر بگیرد تا درمان ها را تغییر دهد. مثلاً زمانی که می خواهد فعالیت کند بانداژ را بزن نموده و به جای آن از آستین یا جوراب استفاده کند یا اینکه مدتی از دور را از هیچ گونه درمانی استفاده نکند و به وضاحت و پرست خود اجازه دهد بدون هیچ گونه حمل جراحی فعالی کند که این موضوع خود باعث بهبود عملکرد عضلات و پوست می شود و هیچ گونه نگرانی از باب بازگشت ادم نداشته باشد. به طور کلی فرد می تواند 3 یا 4 ساعت از آستین یا جوراب استفاده نماید و بعد از آن 3 ساعت را به استراحت اختصاص داده و سپس از بانداژ استفاده نماید که خود زمانی بیش از 12 ساعت را به بانداژ خواهد داد البته این زمانبندی در افراد مختلف متفاوت است اما می توان به صورت عمومی در مراحل اولیه درمان از آن استفاده نمود.

در تمامی مراحل درمان، ورزش باید انجام شود و بهتر است در هنگام ورزش از جوراب یا آستین یا حتی بانداژ استفاده شود البته اگر فرد بخواهد می تواند ورزش را در زمان استراحت بدون این موارد انجام دهد. با توجه به شدت بیماری فرد میزان ماساژ می تواند متفاوت باشد مثلاً اگر روی فیروز داشته باشد مدت زمان ماساژ بیشتری لازم دارد. بهترین زمان برای انجام ماساژ قبل از بانداژ است. بانداژها، آستین ها و جوراب ها بسته به فرامشی استفاده باید به صورت مرتب شست و شو شوند تا حالت ارتجاعی آن ها به حالت اولیه بازگردد. بهتر است بانداژها در آب سرد و یا دست شست و شو شوند البته شست و شو با ماشین لباسشویی انجام می شود به صورت ملایم و آب مناسب باشد اما بهترین روش شست و شو با دست است. اگر بیمار خود قادر به شست و شو نباشد، اطرافیان بیمار می توانند این کار را برای او انجام دهند اما بهتر است خود فرد این کار را انجام دهد زیرا این عمل توانمندی و استقلال فرد را نشان می دهد و منعکس کننده این موضوع است که فرد می تواند امور روزمره خود را به انجام برساند.

