

## سرطان الثدي وتورم الذراع

يساعد الجهاز الليمفاوي الجسم في المحافظة على توازن السوائل بداخله أثناء ترشيح أو طرد الفضلات من الجسم.

تتجمع كريات الدم البيضاء والخلايا المحصنة في الغدد الليمفاوية في أجزاء مختلفة من الجسم ( بخاصة تحت الإبط و في أعلى الفخذ ) . وهي تساعد على تدمير البكتيريا، خلايا السرطان و الفضلات الأخرى التي تتواجد في السائل الليمفاوي.

يحدث تورم الذراع بسبب خلل في ميكانيكية ووظيفة الجهاز الليمفاوي بعد الجراحة أو العلاج بالأشعة مما يسبب تراكم السوائل والبروتين . وينتج عن ذلك عدم القدرة على التخلص حتى من الكميات الطبيعية من السوائل في الأنسجة. عندما يتضرر الجهاز الليمفاوي بشكل كبير يتحول تورم الذراع المستمر إلى حالة مزمنة

تورم الذراع قد يكون بسيطاً، معتدلاً أو شديداً.

### أعراض التورم قد تكون

- الشعور بالانتفاخ، الثقل أو الشد في الذراع المصابة.
- ألم في الذراع المصابة.
- إنتفاخ في اليد ( قد يدل على ذلك الخواتم التي أصبحت ضيقة على الاصبع).
- الضعف في الذراع المصابة.

### الوقاية من الإلتهاب

من المهمّ اتباع الإجراءات الوقائية، مثل الإهتمام الجيد بالجلد وحماية الذراع المصابة من الإلتهاب.

يكون احتمال تورم الذراع أقلّ لدى مريضات سرطان الثدي اللواتي يعتنين جيداً بالجلد ويمارسن التمارين بطريقة مناسبة بعد إستئصال الثدي .

### الوقاية والإهتمام بالذراع المصابة :

- الإهتمام بالذراع المتورمة مهم جداً بعد العملية الجراحية.
- إنّ الضعف في الجهاز الليمفاوي من الممكن أن يجعل الذراع أكثر عرضة للإلتهاب وأقل شعوراً بدرجة الحرارة.
- الأشخاص المصابون بتورم الذراع عليهم الحذر من التعرض للجروح والإلتهابات
- على الأشخاص المصابون الإنتباه إلى عدم ممارسة النشاطات التي تضيف عبئاً ثقيلاً على الذراع المصابة.

## الحماية والإجراءات الوقائية تشمل التالي:

- تأكّدي أن جميع الحقن تُعطى وفحوصات الدّم تؤخذ من الذراع غير المصابة.
- تأكّدي أن قياس ضغط الدم يكون من الذراع السليمة
- تجنّبي إرتداء قمصان النّوم أو الملابس التي تكون حاشية الكم ضاغطة على الرسغ.
- إحملي حقيبة يدك أو الأكياس بيدك غير المصابة.
- تجنّبي حمل الأوزان التي تزيد عن 1كغم.
- إستخدمي ماكينة حلاقة كهربائيةً لازالة شعر تحت الابط.
- تجنّبي تعريض الذراع المصابة لحروق الشمس أو أي نوع من المصادر الحرارية الأخرى في المنزل أو خارجه.
- إرتدي القفّازات عند الإعتناء بالحديقة أو الزّراعة وعند إستخدام المنظّفات الكيماوية المختلفة في تنظيف المنزل.
- نظّفي جلد الذراع المصابة يوميّاً وجففيها بلطف ولكن بشكل جيد وكامل . وإستعملي كريم مرطب.
- إرفعي ذراعك على مخدة متى أمكن ذلك.
- مارسي التمارين بانتظام فذلك يساعد الجهاز الليمفاوي على التخلص من السوائل في الجسم ولكنّ بعد إستشارة طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الذي يتابع حالتك.
- تناولي غذاءً صحياً متوازناً قليل الصوديوم.
- تجنّبي تعريض الذراع المصابة لدرجات الحرارة شديدة السخونة أو شديدة البرودة مثل إستخدام ضمادة ساخنة أو ثلج بارد.
- الإبتعاد عن حمامات الساونا والجاكوزي.
- إعتني جيداً بأظفارك و تجنّبي قص الجلد المحيط بالأظافر.
- نظّفي جميع الجروح بالصّابون و الماء ثمّ إستعملي مرهماً مضاداً للبكتيريا وضمّاداً معقماً. وإذا كنت خارج البيت أو على سفر فأحرصي على حمل الكريم المضاد في حقيبتك كإجراء وقائي لإستخدامه عند الحاجة.
- إحمي أصابعك من وخز الإبرة و الأشياء الحادّة . إستخدمي كشتباتاً عند الخياطة.
- تجنّبي تكرار إستعمال الذراع المصابة في أداء الحركات القويّة التي تحتاج للمقاومة ( مثل الفك، الدعك الشديد بحيث تتحرك ذراعك جيئة وذهاباً، أو السحب أو الدّفع ).
- أخبري طبيبك فوراً بأيّ علامات للإصابة بالالتهاب ، مثل الإحمرار، الألم، الحرارة، زيادة الورم أو الإنتفاخ أو الحمى .
- عليك إرتداء ضمادة ضاغطة في الذراع المصابة عند السفر في الطائرة.

لمزيد من المعلومات أو النصائح بإمكانكم الإتصال بجمعية أصدقاء المريض الخيرية – القدس  
تلفون 6264674، الخط المساعد 6277990