

الوقاية من الإلتهاب

من المهم إتباع الإجراءات الوقائية، مثل الإهتمام الجيد بالجلد وحماية الذراع المصابة من الإلتهاب.

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



بعض التمارين الهفيدة

قفي ووجهك إلى الحائط ويديك أيضا على الحائط وبمستوى الصدر وإبدئي بتحريك اليدين ببطء إلى الأعلى بدءا باليد المصابة (كرري التمرين عدة مرات ولكن بدن إرهاق نفسك)

ضعي كوعك على طاولة مرتفعة ورأسك إلى الأعلى، إبدئي بتمشيط شعرك كل جهه على حدى حتى تمشطي كل شعرك، قومي بذلك ببطء ولكن بشكل متواصل



إستعمال كرة مطاطية وضم وفتح راحة اليد

الوقاية والإهتمام بالذراع المصابة :

- الإهتمام بالذراع المتورمة مهم جداً بعد العملية الجراحية.
- إن الضعف في الجهاز الليمفاوي من الممكن أن يجعل الذراع أكثر عرضة للإلتهاب وأقل شعوراً بدرجة الحرارة.
- السيدات المصابات بتورم الذراع عليهن الحذر من التعرض للجروح والإلتهابات



جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

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 العقد الليمفاوية في أجزاء مختلفة من الجسم (بخاصة تحت الإبط وفي أعلى الفخذ). وهي تساعد على تدمير البكتيريا، خلايا السرطان والفضلات 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 بالإنفخاخ، الثقل أو الشد في الذراع المصابة.
- ألم في الذراع المصابة.
- إنتفاخ في اليد (قد يدل على ذلك الخواتم التي تصبح ضيقة على الأصبع).
- الضعف في الذراع المصابة.

للمقاومة (مثل الفك، الدعك الشديد بحيث تتحرك ذراعك جيئة وذهاباً، أو السحب أو الدفَع).

- الإبتعاد عن حمامات الساونا والجاكوزي
- تجنّبي تعريض الذراع المصابة لحروق الشمس أو أي نوع من المصادر الحرارية الأخرى في المنزل أو خارجه.
- تجنّبي تعريض الذراع المصابة لدرجات الحرارة شديدة السخونة أو شديدة البرودة مثل استخدام ضمادة ساخنة أو ثلج بارد.
- إذا كنت مسافرة بالطائرة فعليك عمل مساج لذراعك ثم إرتداء ضمادة ضاغطة في الذراع المصابة طوال الرحلة وإبقائها مدة ٣-٤ ساعات بعد وصولك.



أخبري طبيبك فوراً بأي علامات للإصابة
بالإلتهاب، مثل الإحمرار، الألم، الحرارة،
زيادة الورم أو الإنتفاخ أو الحمى.

لمزيد من المعلومات أو النصائح بإمكانكم التواصل معنا

جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس



تلفون: 02-6264674، الخط المساعد: 02-6277990

الموقع الإلكتروني: www.pfsjerusalem.org

info@pfsjerusalem.org

© جميع الحقوق محفوظة، الطبعة الثالثة 2009/7

- على المصابات الإنتباه إلى عدم ممارسة النشاطات التي تضيف عبئاً ثقيلاً على الذراع المصابة.

الدهاية والإجراءات الوقائية تشهل التالي:

- تأكدي أن جميع الحقن تُعطى وفحوصات الدّم تؤخذ من الذراع غير المصابة.
- تأكدي أن قياس ضغط الدم يكون من الذراع السليمة
- تناولي غذاءً صحياً متوازناً قليل الملح .
- نظّفي جلد الذراع المصابة يومياً وجففيها بلطف ولكن بشكل جيد وكامل. وإستعملي كريم مرطب
- إستخدمي ماكينة حلاقة كهربائية لإزالة شعر تحت الإبطن.
- إعتني جيداً بأظفارك و تجنّبي قص الجلد المحيط بالأظافر
- إحمي أصابعك من وخز الإبرة و الأشياء الحادة . إستخدمي كشتباناً عند الخياطة.
- إرتدي القفّازات عند الإعتناء بالحديقة أو الزّراعة وعند إستخدام المنظّفات الكيماوية المختلفة في تنظيف المنزل.
- نظّفي جميع الجروح بالصّابون و الماء ثمّ إستعملي كريم مضاد للبكتيريا وضمّاد معقم. وإذا كنت خارج البيت أو على سفر فاحرصي على حمل الكريم المضاد في حقيبتك كإجراء وقائي لإستخدامه عند الحاجة.
- إرفعي ذراعك على مخدة متى أمكن ذلك
- مارسي التمارين بانتظام فذلك يساعد الجهاز الليمفاوي على التخلص من السوائل في الجسم ولكن بعد إستشارة طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي الذي يتابع حالتك.
- تجنّبي إرتداء قمصان النّوم أو الملابس التي تكون حاشية الكم ضاغطة على الذراع.
- إحملي حقيبة يدك أو الأكياس بيدك غير المصابة.
- تجنّبي حمل الأوزان التي تزيد عن الكغم.
- تجنّبي تكرار إستعمال الذراع المصابة في أداء الحركات القويّة التي تحتاج