

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

احتباس مایعات یا ادم

Fluid Retention or Edema





ادم، تورم ناشی از تجمع بیش از حد مایع در داخل بدن است و بیشتر در پاها دیده می‌شود، اما می‌تواند در دست‌ها، بازوها، صورت و شکم نیز رخ دهد. پزشکان، جمع شدن مایعات در پوشش داخلی شکم را آسیت (ascites) می‌نامند. هنگامی که تجمع مایعات در اطراف ریه‌ها اتفاق می‌افتد، پزشکان آن را پلورال افیوژن (pleural effusion) می‌نامند.

علل ادم چیست؟

ادم یک بیماری شایع برای افراد مبتلا به سرطان است. احتباس مایعات می‌تواند ناشی از سرطان، درمان سرطان یا مشکل دیگری باشد که با سرطان مرتبط نیست. علل شایع ادم در افراد مبتلا به سرطان عبارتند از:

انواع خاصی از سرطان. برخی از انواع سرطان، مانند سرطان کلیه، کبد و تخمدان، احتمال بیشتری برای ایجاد ادم دارند.

شیمی‌درمانی. برخی از انواع شیمی‌درمانی، از جمله سیس پلاتین و دوستاکسل (تاکسوتر)، می‌توانند باعث ادم شوند.

سایر داروها. سایر داروهایی که در طول درمان سرطان یا برای درمان سایر بیماری‌ها تجویز می‌شوند، می‌توانند باعث ادم شوند. این داروها شامل:

- داروهای استروئیدی
- درمان جایگزینی هورمون‌ها
- داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)، مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن
- برخی از داروهای فشارخون

مشکلات تغذیه‌ای. سطوح پایین پروتئین در خون، ناشی از تغذیه نامناسب، می‌تواند منجر به ادم شود. این وضعیت می‌تواند باعث نشت مایع از داخل رگ‌های خونی به بافت اطراف شود.

عدم فعالیت بدنی افراد مبتلا به سرطان، ممکن است نتوانند ورزش کنند یا ورزش کردن برایشان دشوارتر باشد.



این شرایط، می‌تواند باعث جمع‌شدن مایع در پاها شود. فعالیت بدنی منظم به پمپاژ مایع اضافی به قلب کمک کرده و از ادم جلوگیری می‌کند. با تیم درمانی خود در مورد چگونگی اضافه‌کردن فعالیت بدنی بیشتر به برنامه روزانه‌تان، صحبت کنید.

سایر مشکلات سلامتی ادم همچنین می‌تواند یکی از عوارض جانبی مشکلات کلیوی، کبدی یا قلبی باشد. لخته شدن خون در پا یا بازو می‌تواند باعث تورم شود. آسیب به غدد لنفاوی و عروق لنفاوی در طول جراحی نیز می‌تواند باعث ادم شود. به این حالت، لنف ادم گفته می‌شود.

علائم ادم چیست؟

اگر ادم دارید، ممکن است علائم زیر را داشته باشید.

- پف‌کردگی، تورم یا احساس «سنگینی».
- احساس می‌کنید که لباس‌ها، کفش‌ها یا جواهرات، بیش از حد برای شما تنگ شده‌اند
- انعطاف کمتر مفاصل بازوها و پاها مانند مچ پا، مچ دست و انگشتان
- پوست براق، سفت و سخت
- فرورفتگی هنگام فشاردادن پوست (مگر اینکه ادم شدید باشد)
- افزایش وزن ناگهانی یا سریع
- مقدار ادرار کمتر از حد معمول

اگر هر یک از علائم بالا را تجربه کردید به تیم درمانی خود اطلاع دهید. تسکین عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. مراقبت تسکینی به هر فرد، با هر نوع یا مرحله‌ای از سرطان، کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشد.

ادم چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص ادم، پزشک ممکن است بررسی کند که آیا با فشاردادن پوست ناحیه متورم، فرورفتگی ایجاد می‌شود یا خیر. آنها احتمالاً در مورد تغییرات اخیر شما مانند افزایش وزن، اینکه آیا سایز لباس یا جواهرات برایتان مناسب است و سایر علائم سؤال خواهند کرد. همچنین ممکن است نیاز به آزمایش خون و آزمایش ادرار



و بررسی با اشعه ایکس داشته باشید.

ادم چگونه مدیریت می‌شود؟

اگر ادم ناشی از مصرف دارو، تغذیه نامناسب یا عدم ورزش باشد، تنظیم داروها و تلاش برای بهبود تغذیه و فعالیت بدنی، می‌تواند ادم را درمان کند. اگر ادم ناشی از سرطان یا سایر شرایط سلامتی باشد، شما و تیم درمان ÷ می‌توانید برای درمان علت زمینه‌ای، کاهش تورم و تسکین مستقیم علائم با یکدیگر همکاری کنید.

درمان ادم با دارو نوعی دارو به نام دیورتیک (diuretic) ممکن است بتواند به تسکین ادم کمک کند. به دیورتیک‌ها قرص آب (water pills) نیز گفته می‌شود. این داروها به افزایش ادرار کمک می‌کنند تا سطح مایعات اضافی کاهش یابد.

غذاخوردن و ورزش تغییر می‌کند. استفاده از یک رژیم غذایی متعادل، به‌ویژه توجه به میزان نمک مصرفی، می‌تواند به تسکین ادم کمک کند. پیاده‌روی و سایر ورزش‌ها می‌توانند احساس بهتری در شما ایجاد کنند. بدون مشورت با پزشک، مقدار آب یا مایعات دیگری که می‌نوشید را کاهش ندهید.

مدیریت ناراحتی . راه‌هایی برای تسکین ناراحتی ناشی از ادم وجود دارد که می‌توانید در خانه آنها را انجام دهید:

- هنگام نشستن یا درازکشیدن ناحیه آسیب‌دیده را بالا بیاورید تا تورم کاهش یابد
- از ایستادن طولانی‌مدت یا قراردادن پاها روی هم هنگام نشستن، خودداری کنید
- از جوراب‌های فشاری، دستکش‌های مخصوص یا آستین‌های الاستیک استفاده کنید تا مایعات را به سیستم گردش خون خود برگردانید.
- لباس و کفش گشاد بپوشید

فیزیوتراپی و کاردرمانی. برای برخی از افراد مبتلا به ادم، فیزیوتراپی و کاردرمانی می‌تواند کمک کننده باشد. با تیم درمان خود در مورد این درمان‌ها یا سایر متخصصان توانبخشی سرطان، که می‌توانند به تسکین ادم شما کمک کند، صحبت کنید. درباره توانبخشی سرطان بیشتر بدانید .
سؤالاتی که باید از تیم درمان بپرسید



این سؤالات را در مورد ادم از تیم درمان خود بپرسید:

- آیا ادم یک عارضه جانبی شایع، ناشی از نوع سرطان من است؟ یا درمان سرطانی که دریافت خواهم کرد؟
- علائم و نشانه‌های ادم که باید مراقب آنها باشم، چیست؟
- چه گزینه‌های درمانی یا گزینه‌های تسکین علائم، برای علائم ادم من، در دسترس است؟ کدام درمان یا چه تغییری سبک زندگی را توصیه می‌کنید؟
- چه چیزی باعث ادم می‌شود؟
- در مورد هر گونه ناراحتی یا سایر عوارض جانبی که تجربه می‌کنم باید با چه کسی صحبت کنم؟
- چگونه می‌توانم با آنها در ارتباط باشم؟