

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



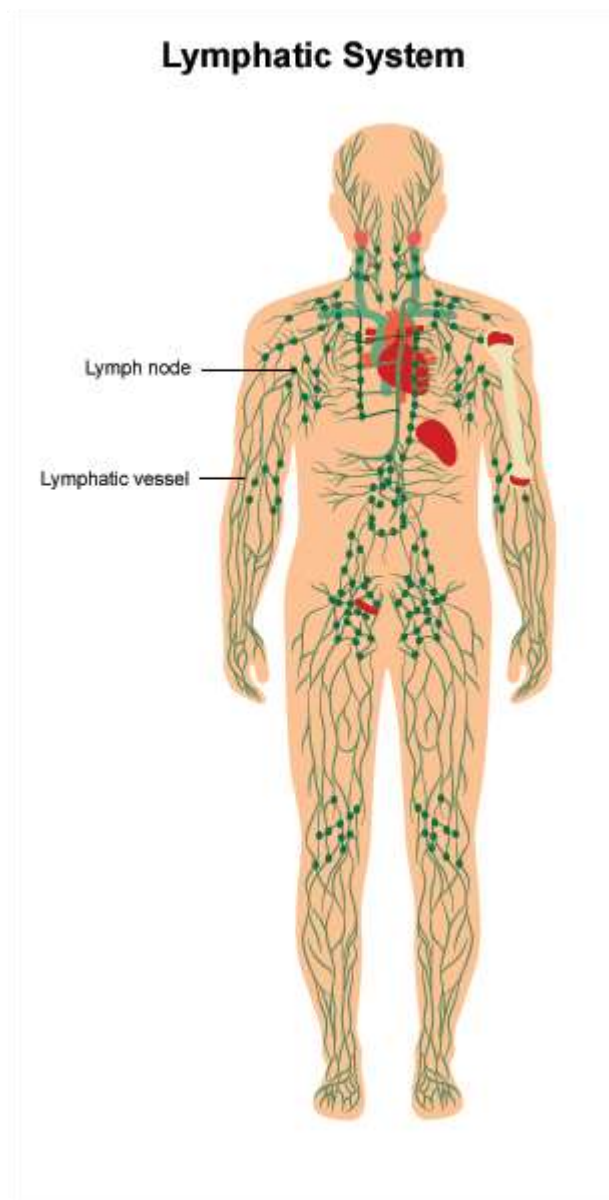
آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

لنف ادم



لنف ادم

لنف ادم تجمع غیرطبیعی مایع در بافت نرم به دلیل انسداد در سیستم لنفاوی است. سیستم لنفاوی، با حمل لنف در سراسر بدن به مبارزه با عفونت و سایر بیماری‌ها کمک می‌کند. لنف، مایعی بی‌رنگ حاوی گلبول‌های سفید است. لنف ممکن است مایع لنفاوی نیز نامیده شود.



لنف با استفاده از شبکه‌ای از لوله‌های نازک به نام عروق در بدن حرکت می‌کند. غدد کوچکی به نام غدد لنفاوی، باکتری‌ها و سایر مواد مضر را از این مایع خارج می‌کنند. اما زمانی که غدد لنفاوی برداشته می‌شوند یا آسیب می‌بینند، مایع لنفاوی در بافت‌های اطراف جمع شده و آنها را متورم می‌کند.

لنف ادم ممکن است بلافاصله پس از جراحی یا پرتودرمانی ایجاد شود. یا ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از پایان درمان سرطان رخ دهد. اغلب، لنف ادم دست‌ها و پاها را درگیر می‌کند. اما می‌تواند در گردن، صورت، دهان، شکم، کشاله ران یا سایر قسمت‌های بدن نیز رخ دهد.

لنف ادم می‌تواند در افراد مبتلا به انواع مختلفی از سرطان رخ دهد، از جمله:

- سرطان مثانه
- سرطان پستان
- سرطان سر و گردن
- ملانوما
- سرطان تخمدان
- سرطان آلت تناسلی
- سرطان پروستات

علائم لنف ادم

افراد مبتلا به لنف ادم در بازو یا پای خود ممکن است علائم زیر را داشته باشند:

- تورمی که از بازو یا پا شروع می‌شود
- احساس سنگینی در بازو یا پا
- ضعف یا انعطاف‌پذیری کمتر
- حلقه‌ها، ساعت‌ها یا لباس‌های تنگ می‌شوند
- ناراحتی یا درد
- پوست سفت، براق، گرم یا قرمز
- پوست سفت شده یا پوستی که هنگام فشار دادن فرورفتگی ندارد
- پوست ضخیم‌تر
- پوستی که ممکن است شبیه پوست پرتقال باشد (متورم با فرورفتگی‌های کوچک)
- تاول‌های کوچکی که از آنها مایعات شفاف نشت می‌کند

علائم لنف ادم سر و گردن عبارت‌اند از:

- تورم چشم‌ها، صورت، لب‌ها، گردن یا ناحیه زیر چانه
- احساس ناراحتی یا سفتی در هر یک از مناطق آسیب‌دیده
- مشکل در حرکت گردن، فک یا شانه‌ها
- ضخیم‌شدن و ایجاد زخم در پوست گردن و صورت که فیبروز نامیده می‌شود

- کاهش بینایی به دلیل تورم پلک‌ها
- مشکل در بلع، صحبت کردن یا تنفس
- آبریزش یا ریختن غذا از دهان هنگام غذاخوردن
- احتقان بینی یا درد طولانی مدت گوش میانی (اگر تورم شدید باشد)

علائم لنف ادم ممکن است به آرامی شروع شود و همیشه به راحتی قابل تشخیص نیست. گاهی اوقات تنها علائم، ممکن است سنگینی یا درد در بازو یا پا باشد. گاهی اوقات، لنف ادم ممکن است به طور ناگهانی شروع شود.

در صورت بروز علائم لنف ادم، در اسرع وقت با پزشک خود صحبت کنید. شما باید بدانید که چگونه علائم را مدیریت کنید تا شدیدتر نشوند. از آنجایی که تورم گاهی اوقات نشانه سرطان است، همچنین مهم است که به پزشک مراجعه کنید تا مطمئن شوید که سرطان عود نکرده است.

علل لنف ادم

لنف ادم می‌تواند یک **عارضه جانبی طولانی مدت** برخی از درمان‌های سرطان باشد. شایع‌ترین علل لنف ادم در بازماندگان سرطان عبارت‌اند از:

- جراحی که در آن غدد لنفاوی برداشته شد. به عنوان مثال، جراحی برای سرطان سینه اغلب شامل برداشتن ۱ یا چند غدد لنفاوی زیر بازو برای بررسی سرطان است. برداشتن غدد لنفاوی، می‌تواند باعث ایجاد لنف ادم در بازو شود.
- پرتودرمانی یا سایر علل التهاب یا ایجاد زخم در غدد لنفاوی و عروق لنفاوی
- انسداد غدد لنفاوی و/یا عروق لنفاوی توسط سرطان

خطر لنف ادم با تعداد غدد لنفاوی و عروق لنفاوی برداشته شده یا آسیب دیده در طول درمان سرطان یا بیوپسی افزایش می‌یابد. گاهی اوقات لنف ادم مربوط به سرطان یا درمان آن نیست. به عنوان مثال، عفونت باکتریایی یا قارچی یا بیماری دیگری که سیستم لنفاوی را درگیر می‌کند، ممکن است باعث این مشکل شود.

تشخیص لنف ادم

پزشک، اغلب، با نگاه کردن به ناحیه آسیب دیده می‌تواند لنف ادم را پیدا کند. اما گاهی اوقات او آزمایش‌های اضافی را برای تأیید تشخیص، برنامه‌ریزی درمان یا رد سایر علل علائم توصیه می‌کند. این آزمایش‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اندازه‌گیری قسمت آسیب دیده بدن با یک متر
- قراردادن دست یا پای آسیب دیده در مخزن آب برای محاسبه حجم مایعی که جمع شده است
- ایجاد تصویری از سیستم لنفاوی با استفاده از روش تصویربرداری لنفوسینتی گرافی. این روش قابل اعتماد است، اما معمولاً استفاده نمی‌شود.
- مشاهده جریان مایع سیستم لنفاوی با استفاده از **سونوگرافی**. این تست تصویربرداری از امواج صوتی برای ایجاد تصویری از داخل بدن استفاده می‌کند. همچنین می‌توان از سونوگرافی برای بررسی **لخته شدن خون** به عنوان علت تورم استفاده کرد.

- انجام **توموگرافی کامپیوتری (سی تی اسکن) یا تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (ام آر آی)**. این آزمایش‌ها الگوی تخلیه لنفاوی و اینکه آیا تومور یا توده دیگری مانع از جریان سیستم لنفاوی می‌شود را نشان می‌دهند. پزشکان معمولاً از سی تی اسکن و ام آر آی برای تشخیص ادم لنفاوی استفاده نمی‌کنند مگر اینکه نگران عود احتمالی سرطان باشند.
 - استفاده از ابزارهای دیگر برای تشخیص لنف ادم. اینها شامل پرومتری است که از پرتوهای نور مادون قرمز استفاده می‌کند، یا یک طیف‌سنج امپدانس که جریان‌های الکتریکی را که در بافت‌های بدن جریان می‌یابد، اندازه‌گیری می‌کند.
- همچنین مهم است مطمئن شوید بیماری دیگری باعث تورم نمی‌شود. پزشک ممکن است آزمایش‌های دیگری را برای بررسی بیماری قلبی، لخته شدن خون، عفونت، نارسایی کبد یا کلیه یا واکنش آلرژیک انجام دهد.

مراحل لنف ادم

پزشکان، لنف ادم را بر اساس مرحله آن، از خفیف تا شدید توصیف می‌کنند:

مرحله 0. تورم معمولاً هنوز دیده نمی‌شود، حتی اگر سیستم لنفاوی قبلاً آسیب دیده باشد. برخی از افراد ممکن است در قسمت آسیب دیده بدن احساس سنگینی یا درد کنند. این مرحله ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها قبل از ایجاد تورم ادامه یابد.

مرحله I. تورم قابل مشاهده است اما می‌توان با بالا نگه‌داشتن اندام آسیب‌دیده و استفاده از فشرده‌سازی آن را کاهش داد (به "مدیریت و درمان لنف ادم" در زیر مراجعه کنید). هنگام فشاردادن، پوست ممکن است فرورفته شود و هیچ نشانه قابل‌مشاهده‌ای از ضخیم‌شدن و زخم شدن پوست وجود ندارد.

مرحله دوم. هنگام فشاردادن پوست ممکن است فرورفته شود یا نه اما ضخیم‌شدن پوست، به میزان متوسط تا شدید وجود دارد. فشرده‌سازی و بالا نگه‌داشتن اندام آسیب‌دیده ممکن است کمی کمک کند؛ اما تورم را کاهش نخواهد داد.

مرحله III. پوست بسیار ضخیم و سفت شده است. قسمت آسیب‌دیده بدن از نظر اندازه و حجم متورم شده و بافت پوست تغییر کرده است. لنف ادم مرحله III دائمی است.

مدیریت و درمان لنف ادم

تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد علائمی از لنف ادم که تجربه می‌کنید، صحبت کنید. هرگونه علائم جدید یا تغییر در علائم را به آنها اطلاع دهید.

درمان لنف ادم:

- کاهش تورم
- از بدتر شدن آن جلوگیری کنید
- جلوگیری از عفونت
- بهبود ظاهر قسمت آسیب دیده بدن
- بهبود توانایی عملکرد فرد

اگرچه درمان می‌تواند به کنترل لنف ادم کمک کند، اما در حال حاضر درمانی وجود ندارد. پزشک شما ممکن است یک درمانگر لنف ادم معتبر (CLT) را توصیه کند. این درمانگر می‌تواند یک برنامه درمانی برای شما تنظیم کند که ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **تخلیه لنفاوی دستی (Manual lymphatic drainage (MLD)** شامل ماساژ ملایم پوست است. این روش کمک می‌کند تا مایع لنفاوی مسدود شده به‌طور مناسب به جریان خون تخلیه شود و ممکن است تورم را کاهش دهد. برای بهترین نتایج، باید درمان MLD را تا حد امکان نزدیک به شروع علائم لنف ادم شروع کنید. یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند شما را به یک درمانگر لنف ادم آموزش‌دیده در این تکنیک ارجاع دهد.
- **ورزش.** ورزش معمولاً جریان مایع لنفاوی را از طریق سیستم لنفاوی بهبود می‌بخشد و ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند. یک درمانگر لنف ادم می‌تواند تمرینات خاصی را به شما آموزش دهد که دامنه حرکتی شما را بهبود می‌بخشد. از پزشک یا درمانگر خود بپرسید چه زمانی می‌توانید ورزش را شروع کنید و کدام ورزش برای شما مناسب است.
- **فشرده‌سازی.** باندهای غیرالاستیک و لباس‌های فشرده‌سازی مانند آستین‌های الاستیک، فشار ملایمی بر ناحیه آسیب‌دیده وارد می‌کنند. این فشار به جلوگیری از پر شدن مجدد مایعات و تورم بعد از درمان ضد احتقان کمک می‌کند (به زیر مراجعه کنید). بسته به محل لنف ادم، گزینه‌های مختلفی وجود دارد. تمام دستگاه‌های فشرده‌سازی بیشترین فشار را در دورترین فاصله از مرکز بدن و فشار کمتری را در نزدیکی مرکز بدن اعمال می‌کنند. لباس‌های فشرده‌سازی باید به‌خوبی مناسب اندام فرد باشند و باید هر ۳ تا ۶ ماه یک‌بار تعویض شوند.
- **درمان ضداحتقان کامل (Complete decongestive therapy) (CDT)** همچنین به‌عنوان درمان پیچیده ضداحتقان شناخته می‌شود. این درمان، ترکیبی از مراقبت از پوست، تخلیه لنفاوی دستی، ورزش و فشرده‌سازی است. پزشک متخصص در لنف ادم یا درمانگر لنف ادم باید این درمان را انجام دهد. درمانگر همچنین به شما می‌گوید چگونه تکنیک‌های لازم را در خانه، با برنامه زمانی مشخص انجام دهید. از پزشک خود در این زمینه مشورت بخواهید.
- **مراقبت از پوست.** لنف ادم می‌تواند خطر عفونت را افزایش دهد؛ بنابراین مهم است که ناحیه آسیب‌دیده را تمیز، مرطوب و سالم نگه دارید. برای جلوگیری از ترک‌خوردن پوست، هر روز از مرطوب‌کننده استفاده کنید. از بریدگی، سوختگی، تزییق یا آسیب‌های دیگر به ناحیه آسیب‌دیده خودداری کنید. اگر اصلاح می‌کنید، از ریش تراش برقی، برای کاهش احتمال بریدگی پوست استفاده کنید. هنگامی که بیرون هستید، از کرم ضدآفتابی استفاده کنید که از پوست شما در برابر اشعه UVA و UVB محافظت کند و دارای فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۳۰ باشد. در صورت بریدگی یا سوختگی، ناحیه آسیب‌دیده را با آب و صابون بشویید. طبق دستور تیم مراقبت سلامتی خود، از کرم آنتی‌بیوتیک استفاده کنید.
- **ارتفاع.** بالا نگه‌داشتن اندام آسیب‌دیده به کاهش تورم و بهبود تخلیه مایع از طریق سیستم لنفاوی کمک می‌کند. اما اغلب بالا نگه‌داشتن اندام برای مدت طولانی دشوار است.
- **درمان‌های لیزری سطح پایین (Low-level laser treatments) (LLLT).** تعداد کمی از کارآزمایی‌های بالینی نشان داده‌اند که LLLT می‌تواند ادم لنفاوی را پس از برداشتن پستان، به‌ویژه در بازوها، تسکین دهد.
- **داروها.** پزشک ممکن است برای درمان عفونت، آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهایی برای تسکین درد در صورت لزوم تجویز کند.
- **فیزیوتراپی.** اگر مشکل بلع یا سایر مشکلات ناشی از لنف ادم سرگردن دارید، ممکن است به فیزیوتراپی نیاز داشته باشید.

کاهش خطر ابتلا به لنف ادم

اگر در مورد ایجاد لنف ادم نگران هستید با پزشک صحبت کنید. همچنین، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- **وزن سالم را حفظ کنید.** اگر اضافه وزن دارید، پس از تشخیص سرطان، گام‌های مثبتی برای **مدیریت وزن خود بردارید** این ممکن است به کاهش خطر ابتلا به لنف ادم کمک کند.
- **موقعیت خود را تغییر دهید.** از ایستادن یا نشستن طولانی مدت خودداری کنید. در حالت نشسته، پاهای خود را روی هم قرار ندهید. همچنین در رختخواب برای بالاتر نگاه داشتن دست یا پاهایتان از بالش کمک کند. وضعیت عمودی باعث بهبود تخلیه لنف می‌شود.
- **لباس‌های مناسب بپوشید.** اگر در معرض خطر ابتلا به لنف ادم سرگردن هستید، تاپ‌هایی با یقه تنگ نپوشید. برای کسانی که در معرض خطر ابتلا به لنف ادم هستند، با پوشیدن کفش‌های بسته از پاهای خود محافظت کنید. از دمپایی و صندل خودداری کنید. برای کسانی که در معرض خطر لنف ادم بازو هستند، از پوشیدن لباس‌های تنگ و جواهراتی که بازو یا دست شما را می‌گیرند یا فشار می‌آورند، مانند آستین یا دستبند تنگ، خودداری کنید. این پوشش، می‌تواند باعث تجمع مایع شود.
- **زمان حضورتان در گرما یا سرمای شدید را محدود کنید.** از جکوزی یا سونا پرهیز کنید. دوش آب گرم را به کمتر از ۱۵ دقیقه محدود کنید. از پدهای گرم‌کننده یا یخ روی نواحی متورم استفاده نکنید.
- **بدانید چه زمانی باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.** اگر هر یک از **علائم عفونت** زیر را دارید با تیم مراقبت‌های سلامتی خود تماس بگیرید:

○ دمای بالاتر از ۱۰۰.۵ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتیگراد)

○ پوستی که حین لمس گرم است

○ نواحی جدید قرمز رنگ، متورم یا احساس درد در پوست

منابع مرتبط

تورم پا پس از درمان سرطان: چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

ترس از عوارض جانبی مرتبط با درمان

عوارض جانبی جراحی