

سرشناسه	: طبیبی، سارا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و درمان لنف ادم پس از سرطان پستان (راهنمای بیمار) / تالیف و گردآوری: سارا طبیبی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات پانا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: 978-600-6820-13-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: سپیدرگها -- تورم
موضوع	: سپیدرگها -- تورم -- درمان
موضوع	: پستان -- سرطان -- درمان -- عوارض و عواقب
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ پ ۹۷۳/۳/۴۶۶ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴۴۶۰۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۴۶۴۷۸

پیشگیری و درمان لنف ادم پس از سرطان پستان (راهنمای بیمار)

تالیف و گردآوری: دکتر سارا طبیبی

ناشر: انتشارات پزشکی پانا، مشهد ۱۳۹۱

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: کوئتنبرگ

پانا

موسسه فرهنگی نشر البرز

مشهد، خیابان سناباد، نبش سناباد ۶۱، شماره ۶۶۵ تلفن: ۸۴۵۵۵۱۸ - ۵۱۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۰-۱۳-۲

ISBN-978-600-6820-13-2



9 786006 820132

فهرست

۴	مقدمه
۴	تعریف سیستم لنفاوی و عملکرد آن در بدن
۴	لنف ادم یا ورم لنفاوی چیست؟
۵	علائم و عوارض لنف ادم چیست؟
۶	انواع درمان لنف ادم چیست؟
۶	MLD و CDT چیست و چگونه انجام می شود؟
۷	بانداز و آستین یا جوراب های فشاری
۸	طبقه بندی لنف ادم چگونه است؟
۹	موارد ممنوعیت انجام MLD و CDT چیست؟
۹	لنف ادم پس از درمان سرطان پستان
۱۰	چه عواملی شانس بروز لنف ادم را افزایش می دهد؟
۱۰	چگونه از دست سمت جراحی شده مراقبت کنیم؟
۱۲	تمرینات ورزشی مناسب برای پیش گیری و تسریع تخلیه لنف ادم
۱۵	Axillary Web Syndrome چیست؟



مقدمه

کتابچه حاضر اطلاعاتی در مورد بیماری لنف ادم، انواع آن و درمان های موجود بخصوص درمان به شیوه تخلیه دستی لنف و بانداز (MLD¹ و CDT²) در اختیار شما قرار می دهد. از آنجائی که شایعترین علت لنف ادم ثانویه درمان های مربوط به سرطان پستان است، بخش عمده ای از این اطلاعات بر لنف ادم ناشی از این بیماری متمرکز شده است، اما سعی شده تا اطلاعات مفیدی در مورد شناخت سایر علل لنف ادم و مراقبت های کلی این بیماری نیز ارائه شود.

تعریف سیستم لنفاوی و عملکرد آن در بدن

سیستم لنفاوی مجموعه ای از ارگانهای لنفاوی (تیموس، طحال، لوزه ها و...) و عروق لنفاوی است که نقش بسیار مهمی در تخلیه لنف (مایع بین سلولی) و دفاع ایمنی بدن ایفا می کند. عروق لنفاوی به عنوان جزئی از این سیستم در تخلیه و انتقال مایع بین بافتی و لنف به داخل سیستم وریدی گردش خون و جلوگیری از ایجاد تورم نقش اساسی دارد.

عروق لنفاوی تقریباً شبکه ای مانند سیستم عروق خونی دارند و موازی با آن در کل بدن پراکنده هستند. ساختمان عروق لنفاوی تا حد زیادی به وریدها (سیاهرگ ها) شباهت دارد. اگرچه اختلاف های کوچکی نیز در ساختمان عروق لنفاوی و سیاهرگ ها وجود دارد. حمله خصوصیات ویژه عروق لنفاوی این است که انتهای این رگها بسته است، درپچه ندارند و سرعت حرکت لنف در آنها بسیار کند است.

همچنین سلولهای عروق لنفاوی بهم چسبیده نیستند و با انقباض و انبساط ریشه های بسیار ظریفی به نام "انکورین فیلامان" از هم دور یا به هم نزدیک می شوند و اجازه می دهند که لنف از عروق خارج شده یا به آن وارد شود. همین خصوصیات ویژه اساس درمان در بیماری ورم لنفاوی به روش MLD و CDT است.

لنف ادم یا ورم لنفاوی چیست؟

لنف ادم عبارت است از تورم غیر طبیعی بخشی از بدن در اثر تجمع مایع لنف. به عبارت دیگر، در صورتیکه در روند طبیعی جریان لنف در سیستم گردش لنفاوی اختلالی ایجاد شود مایع لنف که از اجزاء شیمیایی

