

## ما هو الارتشاح الليمفاوي؟

الارتشاح الليمفاوي هو تضخم ناتج عن تجمع السائل الليمفي في أسطح الجسم عوضاً عن تصريفه. غالباً ما يتكون الارتشاح الليمفاوي في الذراعين والساقين على الرغم من أنه من الممكن أن يصيب أي منطقة أخرى في الجسم .

بعد علاج سرطان الثدي يتكون السائل نتيجة لحدوث تدمير في الجهاز الليمفاوي نتيجة لجراحة أو العلاج الإشعاعي للغدد الليمفاوي في الإبطين و الأماكن المحيطة. وفي بعض الحالات يكون السائل الليمفاوي ناتج عن اختراق الخلايا السرطانية للجهاز الليمفاوي نفسه. بعض أو كل الغدد الليمفاوية بالإبط أحياناً ما يتم إزالتها أثناء جراحة الثدي وذلك لتقييم وجود خلايا سرطانية بها. الارتشاح الليمفاوي قد يحدث فوراً بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو قد يتكون بعد ذلك بأعوام.

الغدد الليمفاوية والأوعية الليمفاوية التي تحطمت أو أزيلت لا يمكن تعويضها مما يؤدي إلى تكون الارتشاح الليمفاوي في الأنسجة المحيطة نتيجة لتساؤل التصريف للمفاوي.

## ما هو الجهاز الليمفاوي؟

الجهاز الليمفاوي مكون من شبكة من الأوعية ( المشابهة للأوعية الدموية) متصلة بمجموعة من الغدد الليمفاوية المنتشرة داخل الجسم بالإضافة إلى أنسجة ليمفاوية أخرى كاللوزتين والكبد والطحال. ويعمل الجهاز الليمفاوي مع الجهاز الدوري للمحافظة على توازن السوائل في الأنسجة السطحية للجسم وفترة وتوزيع ونقل السائل الليمفاوي داخل الجسم.

تقوم الأوعية الليمفاوية بنقل سائل عديم اللون يسمى السائل الليمفاوي والذي يتحرك بطئ شديد وباستمرارية داخل الأوعية الليمفاوية إلى الغدد الليمفاوية والتي تتوزع داخل الجسم حيث يتم فترة السائل الليمفاوي. يتكون السائل للمفاوي من ماء وبروتين بالإضافة إلى كرات دم تسمى الليمفوسايت والتي تساعد في مقاومة الالتهابات وذلك بتقوية المواد الضارة بالبكتيريا . وكذلك تقوية الخلايا السرطانية المنتشرة من سرطان الثدي وتحطيمها.

## ما هي الأعراض التي قد أعانيها؟

أنه من المهم القول بان أعراض الارتشاح الليمفاوي متفاوتة جداً وأن كثير من الناس المصابون بالارتشاح الليمفاوي يعانون من أعراض بسيطة يمكن معالجتها.

### التضخم :

يحدث التضخم عادة في الطرف العلوي (العضد) فوراً بعد جراحة الثدي كجزء من عملية الالتئام. وإذا تورم الطرف العلوي لأكثر من عدة أسابيع بعد الجراحة، اتصلي بطبيبك المعالج أما إذا حدث التورم بعد ذلك ( عدة أشهر بعد العملية أو بعد إتمام علاج السرطان) عندئذ يجب اخذ النصح من طبيب المستشفى. وفي جميع الحالات اخبري طبيبك عند حدوث التهاب، ألم أو عدم راحة في الطرف المصاب وذلك لاحتمال احتياكك لمضاد حيوي أو أي إجراء طبي آخر.

قد يحدث التضخم في الصدر أو في جدار الصدر بعد علاج سرطان الثدي ويكون ذلك غير مريح أو مؤلم وإذا استمر أكثر من عدة أسابيع بعد انتهاء العلاج أو حدث ذلك في مرحلة لاحقة راجعي طبيبك المعالج. استخدام حمالة صدر محكمة من الممكن أن يساعد في رفع الصدر وتقليل الإحساس بعدم الراحة. أما إذا كان الصدر به احمرار أو التهاب مؤلم اتصلي بطبيبك فقد تحتاجين لتناول مضاد حيوي مناسب.

### الشعور بالضيق أو الشد :

قد تشعرين بالشد أو الضيق إذا كان هناك سائل زائد بالأنسجة وقد يحدث ذلك حتى بدون وجود تضخم . تشجع التمارين البسيطة على تصريف السائل الليمفاوي وتساعد على تخفيف الشعور بالشد والضيق. كما أن السباحة و التمارين المائية قد تساعد على تخفيف الضغط داخل الأنسجة.

### جفاف الجلد :

الجلد المشدود قد يصبح جافاً وحساساً وأحياناً يسبب إحساس

بالحكة ومن المهم أن يرطب الجلد الجاف ويبقى صحياً لمنع حدوث الالتهابات مع وضع المرطبات برفق وبصورة يومية مما يساعد على حماية الجلد وإزالة تلك الأعراض.

### تيبس الذراع :

إن تضخم الساعد قد يحد من حركة المفاصل ومن المهم تمرين الساعد ومفصل الكتف بانتظام لتقليل التيبس ولتشجيع تصريف السائل الليمفاوي.

إذا تم تحديد تمارين معينة لك بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي يجب أن تستمري على أداء تلك التمارين طالما نصح بذلك.

من المهم أيضاً ممارسة النشاط الطبيعي بقدر الإمكان مع تقادي الحركات التي تجهد الذراع أو التي تبقي الذراع في وضع واحد لفترة طويلة .

### عدم الراحة والتعب :

أن الارتشاح الليمفاوي عادة ليس مؤلماً على الرغم من أن البعض قد يشعرون بعدم الراحة والتعب .

وقد يشتكي البعض من الضيق مع إحساس بتقل في الذراع وعدم الراحة وفي هذه الحالة جربي إراحة الذراع على وسادة أو أداء بعض التمارين البسيطة أو تناول بعض المسكنات وإذا لم يكن هذا مساعداً كافياً عندئذ يجب استشارة الطبيب خاصة إذا ظهر ألم مفاجئ أو حاد .

### الالتهاب :

إذا شعرت بألم في الذراع يصاحبه احمرار أو تضخم أو رشح جلدي قد يكون ذلك بسبب الالتهاب. ويطلق عليه في هذه الحالة اسم الالتهاب الخليوي . تشبه أعراضه أعراض البرد ويكون الذراع دافئاً عند لمس. هذه الأعراض تحتاج رعاية طبيه.وذلك لأنه في الغالب ستحتاجين لبدء مضادات حيوية مباشرة. إذا كانت الالتهابات متكررة فقد يوصف لك جرعة بسيطة من المضادات الحيوية بصورة مستمرة .

## ما هي العلاجات المتاحة؟

هدف العلاج للارتشاح الليمفاوي هو تحفيز السائل الليمفاوي ليتحرك بعيداً عن الأنسجة وذلك يجعل الأوعية الليمفاوية تعمل بفعالية أكبر، عمل هذه الطريقة سيعمل على تصريف الارتشاح الليمفاوي ولكن العلاج سيشمل بعض أو كل الطرق التالية في أوقات مختلفة.(رعاية الجلد – الرياضة – الرداء الضاغط – الرباط الضاغط – تصريف السائل الليمفاوي يدوياً – تصريف السائل الليمفاوي البسيط )

### ١) رعاية الجلد :

نظراً إلى قلة الغدد الليمفاوية كنييجة للعلاج فإن التعرض للإصابة بالالتهابات الجلد يصبح أكثر.

مما يعني تشققات صغيرة بالجلد أو اي حالات جلدية مصحوبة باحمرار قد تتطور إلى التهابات جلدية. جفاف الجلد أو التشقق قد يؤدي إلى التهابات جلدية وعند حدوث التهاب جلدي فإن ذلك قد يؤدي إلى تلف القنوات الليمفاوية وذلك بسبب التليفات مما يؤدي إلى تدهور حالة الإرتشاح الليمفاوي.

وللمحافظة على الجلد من المهم مراعاة الإرشادات التالية :

- غسل الجلد بماء دافئ يومياً، الماء الساخن يعمل على تدفق الدم الى المنطقة لذا يجب تجنبه لأنه قد يزيد من التورم، إذا كانت الأصابع متورمة فيجب غسل وتجفيف ما بين الأصابع برفقة لتجنب الإصابة بالفطريات والتي تصيب الأماكن الرطبة والمبللة.
- رطبي الذراع مع نهاية كل يوم بكريم مرطب غير معطر على سبيل المثال الكريمات اللطفة. مما يبقي الجلد رطباً وطرياً ويمنع الجفاف والتشققات. تأكدي من ان الكريم تم وضعه كل مساء وتم دهنه برفقة ولطف بحركة متوازية مع نمو الشعر وذلك لمنع أي تهيج.
- عالجي أي جروح أو خدوش أو أثار وخز الحشرات على الأماكن المتورمة بتظيفها بماء دافئ ووضع كريمات مضادة للحشرات لتقليل احتمال الإصابة بالالتهابات. إذا كان الجرح عميق فيستخدم ضمادات وغيارات جافه وكذلك أشربة لاصقة وإذا لاحظت تهيجات جلدية أو احمرار بالساعد أو جروح لا تلتأم بألم أو بدون ألم ، اتصلي

# لا جلك سبيدتي

## الإرتشاح الليمفاوي (1)

الكشف المبكر ينقذ الحياة

مثل الأثقال التي تجعلك تستخدمين الساعد بصورة حركية متكررة.

### نشاطات عامة :

حاولي ألا تستخدمي الذراع في نشاطات مطولة مثل حمل البضائع الثقيلة أو دفع أجهزة ثقيلة مثل عربات التسوق الضخمة.

### تمارين الكتف :

من المهم إبقاء الكتف متحركاً لتفادي حدوث تيبس، ومن الممكن أداء هذه الحركات كل يوم لتشجيع حركة الكتف كاملة وتشجيع تصريف السائل الليمفاوي .

إذا كنت تستخدمين أكمام مساندة للذراع فمن المهم ارتدائها أثناء الرياضة وهذا سيساعد العضلات لتحسين تصريف السائل الليمفاوي. إذا لم تتمكني من أداء أي حركة معينة فمن الأفضل التوقف وأستشارة المتخصص.

### رياضة اليد والساعد:

من الممكن تمارين اليد والساعد أثناء المشي بفتح وغلق قبضة اليد، حاولي تقادي ترك الساعد متدلى للأسفل لفترة طويلة لأن ذلك سيؤدي إلى تراكم السائل الليمفاوي. الرياضات الخاصة بالساعد واليد جيدة وهي تشجع على تصريف السائل الليمفاوي. يجب العودة إلى ممرضة رعاية الثدي أو إلى المتخصص في الأرتشاح الليمفاوي لأي نصيحة خاصة بالتمارين كما يجب إيقاف التمارين عند الشعور بأي ألم.

© Breast Cancer Care

### ( ٢ ) التمارين:

أن التمارين الرياضية تحافظ على المفاصل مرنة وهذا هام جداً لسلامة تصريف السائل الليمفاوي . على الرغم من أنك تستخدمين الساعد في الأعمال اليومية وبهذا يتحقق كثير من التمارين بهذه الطريقة إلا ان التورم قد يعوق حركة الساعد ولذا فالتمارين الإضافية قد تكون مساعدة.

أي تمرين يتم أدائه يجب أن يكون بحرص وبطريقة محدودة وإذا كان هناك شك يمكنك العودة إلى المتخصص أو إلى ممرضة رعاية الثدي للنصح .

بدء التمارين فجأة أو بسرعة قد يؤدي إلى زيادة تدفق الدم وقد يؤدي إلى زيادة التضخم. وفي حال الشعور بأي ألم أو إحساس بعدم الراحة مع الحركة والتمارين يجب أخبار المختص أو ممرضة رعاية الثدي.

### الرياضة واللياقة :

إن الرياضة والنشاط التي كنت تزاوليها قبل حدوث الأرتشاح الليمفاوي من الممكن معاودته ببطء وتدرج ولكن يجب التوقف عند حدوث عدم ارتياح أو عند ملاحظة تورم آخر.

احرصي على الاستعانة بالأكمام الخاصة للأرتشاح الليمفاوي وارتدائها دائماً عند ممارسة الرياضة أو عند أداء نشاط شديد لأن ذلك يشجع على تصريف السائل الليمفاوي. إن السباحة مفيدة حيث إن الماء يدعم الذراع المتورم ويجعل الحركة أسهل.

حاولي استخدام حركات متنوعة لتفادي التكرار ولتحريك العضلات بسهولة. إذا لم تكوني تستطعين السباحة فالرياضة المائية قد تكون مفيدة.

إذا أردت أن تزيدي مستويات النشاط أو أداء رياضة جديدة تأكدي من أدائها بالتدريج إلا أن بعض أنواع الرياضة قد تكون مضرّة وإذا استخدمت أدوات التدريب تحدثي إلى مدربتك لتفادي بعض الأجهزة

بطبيبك فوراً لاحتمال احتياجك إلى مضادات حيوية.

- حاولي تجنب الأمور والأوضاع التي قد تؤدي إلى حدوث الالتهبات الجلدية وذلك بواسطة
  - ✓ لبس قفازات عند التعامل مع الأطباق الساخنة أثناء أخذها من الفرن لتجنب تلف الجلد.
  - ✓ استخدام مضادات الحشرات الموضعية لتفادي وخز الحشرات عند الخروج .
  - ✓ تجنب الخدش والعض من الحيوانات الأليفة وغيرها.
  - ✓ تجنب سحب العينات أو أخذ الإبر في الساعد المصاب. في حال ما إذا كان الساعدان مصابان يمكن اخذ العينات من الساق أو القدم وكذلك تجنب الإبر الصينية في الأماكن المصابة.
  - ✓ أخذ الحيلة عند إزالة الشعر في الساعد المصاب ويفضل استخدام الكريمات المزيل أو الماكينات الكهربائية لإزالة الشعر وذلك لكونهم أمنين لقلة احتمال حدوث ضرر بالجلد.
  - ✓ الحرص عند إزالة الأظافر حتى لا يجرح الجلد تحت الظفر.
  - ✓ الحرص عند استخدام معدات ومقصات الخياطة.
  - ✓ عدم قضاء وقت طويل في حمامات ساخنة ، غرف البخار والسونا حيث يتعرض الجسم لحرارة عالية ثم يتعرض بعد ذلك لبرد مفاجئ.
  - ✓ تجنب الجلد مخاطر الحرارة والتي تشمل الشمس ولذا ينصح باستخدام كريمات مضادة لأشعة الشمس.
  - ✓ عدم قضاء وقت طويل في مواجهة مباشرة مع الجليد والتلج.
  - ✓ تجنب حملات الصدر الضيقة والأكمام الضيقة وكذلك الساعات والخواتم الضيقة التي تمنع سير السائل الليمفاوي من المنطقة المتورمة وذلك للمحافظة على سلامة تصريف السائل الليمفاوي.
  - ✓ تجنب قياس الضغط من الذراع المتورم حتى لو أدى ذلك إلى استخدام الساق للقياس.