


جلك
نسيديتي

الإرتشاح الليمفاوي (2)



الكشف المبكر ينقذ الحياة

© Breast Cancer  Care

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

Breastcare Kuwait

www.breastcarekuwait.org

الأربطة الضاغطة

قد تستعيني بأربطة ضاغطة على شكل أكمام أو قفازات للمساعدة في التحكم بالارتشاح الليمفاوي. إن الأتواب الضاغطة مصنعة لمنع حدوث تورم آخر وذلك بتشجيع السائل الليمفاوي على التصريف بعيداً عن الذراع المصاب.

أن الأتواب الضاغطة يمنح مقاومة قوية حيث في مواجهتها تعصر الأوعية الليمفاوية بواسطة العضلات أثناء النشاط والحركة. هذا يسمح للسائل الليمفاوي بالحركة عبر الساعد بكفاءة أعلى .

ترتدي الأتواب الضاغطة في أثناء اليوم وتزنع بالمساء إلا إذا كانت هناك تعليمات أخرى من المتخصص المتابع لك .

قد تستغربين هذه الأتواب الضاغطة في بادئ الأمر ولكن لا بد أن لا تسبب ألم أو إحساس بعدم الراحة. بل لا بد أن تشعرين فيها بالراحة والليونة.

من الطبيعي أن يكون لديك اثنان من هذه الأربطة حتى يتسنى غسل أحدهما أثناء ارتداء الآخر. أن الغسيل المنتظم حسب تعليمات الرعاية بهذه الأربطة يؤدي إلى إطالة عمر استخدامها ولكن ستحتاجين إلى تغييرها من 4-6 شهور للتأكد من بقائها بكفاءة في العمل على الأماكن المتورمة.

استخدمي الرباط برفق ، قد تجدي ان استخدام القفازات الجلدية أثناء ارتداء الاربطة مساعد لتسهيل ارتدائها ولكن إذا واجهت صعوبة في لبسها ، فاستشيري المتخصص لاستخدام جهاز معاون ، والذي يساعد بإضافة دعم مستمر كقضيب حديد.

يعطي ذلك مقاومة في مقابلها ويمكنك من سحب الرباط كل مساء. يمكنك إيجادها مفيدة أيضاً عند وضع الرباط بقلب ثلثيه من الداخل إلى الخارج ثم وضع الثلث الأول على الساعد عندئذ تسحب باقي الرباط .

من المهم إن الرباط الضاغط لا يكون به ثنايا وان يكون مستوى ، لا تقومي بقلب جزء من الرباط إذا كان طويلاً لأن ذلك سيؤدي إلى إضافة ضغط إضافي ، واستخدمي رباط أقصر في هذه الحالة.ضعي الرباط في الصباح كل يوم عند استيقاظك وذلك أسهل.

إذا كان ذلك فيه مشقة في البداية فمن الممكن أن ترتديه لساعات

كل يوم وتزديدي المدة تدريجياً حتى يتم ارتدائه طوال اليوم. ويمكنك في البداية محاولة ارتدائه في أوقات نشاطك مثل وقت أداء الرياضة ، تسيق الحديقة ، أعمال المنزل أو أي نشاط ثم انزعيه في حالة عدم القيام بأي نشاط . تأكدي من استخدام الأربطة دائماً عند الطيران لأن التغير في الضغط قد يؤثر على التورم.

إذا حدث تغير في الوزن قد تلاحظي إن الثوب أصبح ضيقاً أو واسعاً. إذا كان هناك شك في مدى ملائمة الأربطة دائماً استشيري المتخصص لأنك قد تحتاجي إلى مقياس آخر جديد إذا شعرت بألم عند ارتداء الرباط أو لاحظت تغير في الإحساس كتتمل في الساعد أو تغير في اللون بالأصابع أو تورم في الأجزاء الغير مغطاة بالأربطة راجعي المتخصص للنصيحة أو لتغير الرباط .

إذا حدث التهاب بالساعد فقد يؤدي ذلك الى ألم عند ارتداء الرباط، من الأفضل نزع الرباط وعدم لبسه حتى يزول الالتهاب وعاودي ارتدائه عندما تتحسن حالة الساعد ويكون لبس الرباط غير مؤلم، إذا تقرح الجلد نتيجة الالتهاب، انتظري حتى يلتئم لأن الرباط قد يتلف الجلد أكثر.