

## معرفی مکسا



موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان  
مکسا

مکسا به عنوان یک سازمان مردم نهاد، فعالیت خود در زمینه ارائه مراقبت‌های تخصصی حمایتی و تسکینی راگان به بیماران مبتلا به سرطان را با همراهی اساتید مجرب دانشگاه‌های علوم پزشکی و خیرین محترم از سال ۱۳۸۸ با مجوز وزارت کشور آغاز نموده است. هدف از مراقبت‌های حمایتی و تسکینی افزایش کیفیت زندگی و حفظ کرامت بیمار و خانواده بوده و همراه با مراقبت‌های درمانی (با تمرکز بر افزایش طول عمر بیمار)، از لحظه تشخیص بیماری در عبور از کلیه مراحل سخت درمان به بیمار و خانواده اش کمک می‌نماید. این مراقبت‌ها با کمک به پیشگیری و کاهش مشکلات جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی، از جمله درد، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها، زخم‌ها، مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی، خانوادگی و شغلی، به مدیریت همه‌جانبه شرایط ایجاد شده در اثر بیماری می‌پردازد.

### خدمات مکسا عبارتند از:

- مراقبت پزشکی و پرستاری در منزل
- مراقبت روان‌شناسی و معنوی
- خدمات پزشکی و پرستاری در بخش استری
- بازتوانی فیزیکی و توانبخشی
- مشاوره پزشکی تلفنی
- مشاوره تغذیه و پیشگیری
- تامین تجهیزات پزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی

رسالت اصلی مکسا در زمینه کنترل سرطان تولید، دانش و انجام فعالیت‌های دانش محور در زمینه پژوهش، آموزش و ارائه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد کرده، عهددار ارائه خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان (مکسا) پیشنهادهای ارزنده همه‌متخصصان و بیماران محترم را ارج می‌نهاد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران و خیرین را به گرمی می‌نشارد.

دربافت کمک های مردمی

شماره حساب ملت: ۰۷۵۶۰۶۰۷۶۳۳۷۶ شماره کارت: ۰۱۶۹۹۶۳۳۷۶

کد آسان پرداخت ۰۷۳۳۴۴۰۰# به نام مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آن

### ستاد کشوری:

تهران | اشرف باغ‌بزرگراه جلال آن احمد | بعد از خیابان نصر(گیشا) | پلاک ۱۳۹ | طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲

شعبه اصفهان:

شعبه تهران:

بخش طب تسکینی (بیمارستان فیروزگر تهران):

شعبه مشهد:

شعبه کرمان:

شعبه قم:

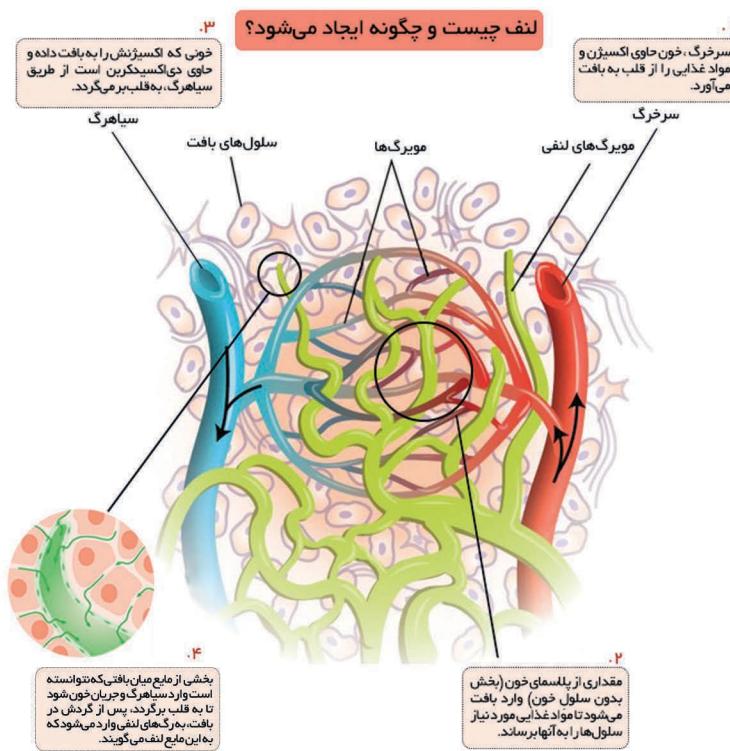
شعبه کاشان:

# پیشگیری و کنترل

## لنف ادم

## سرطان چیست؟

سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که در آن یکی از سلول‌های بدن به دلیل نقص ژنتیکی ناشی از عوامل محیطی و یا علل ارثی به طور افسارگسیخته و خارج از کنترل شروع به تکثیر کرده به سایر بافت‌ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌رساند. این گونه رشد غیرطبیعی سلول‌ها و تهاجم به بافت‌های دیگر را سرطان می‌گوییم.



## انواع لنفادم

لنفادم به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم‌بندی می‌شود:

- در لنفادم اولیه دستگاه لنفاوی (غدد و رگ‌های لنفاوی) به صورت مادرزادی دچار نقص هستند و نمی‌توانند مایع لنف را به خوبی انتقال دهند. بیشتر علائم لنفادم اولیه، بعد از ۳۵ سالگی بروز می‌کند.
- در لنفادم ثانویه، دستگاه لنفاوی در قسمتی از بدن، بر اثر عارضه‌ای مانند جراحی، سرطان، شکستگی، عفونت، بیماری‌های انگلی و غیره آسیب می‌بیند و لنف در آن عضو تجمع می‌کند. شایع‌ترین عامل ایجاد لنفادم ثانویه، جراحی برای درمان سرطان‌های پستان، سرطان‌های دستگاه تولیدمثل زنان (مانند سرطان رحم و تخمدان)، سرطان‌های دستگاه تولیدمثل مردان (مانند سرطان بیضه) و دیگر سرطان‌هایی است که دست، پا یا حفره لگن را درگیر می‌کنند است.

## لنفادم (lymphedema) چیست؟

برای آنکه مواد غذایی به همه سلول‌های یک بافت برسند، قسمتی از خون که حامل مواد غذایی، بدون سلول است، از رگ‌ها خارج و وارد بافت می‌شود، به این مایع، مایع میان‌بافتی گفته می‌شود. مایع میان‌بافتی، پس از تبادل مواد غذایی با سلول‌های بافت، نمی‌تواند دوباره از طریق جریان خون و رگ‌های خونی انتقال پیدا کند و به شکل مایعی سفیدرنگ توسط رگ‌هایی به نام رگ‌های لنفی از بافت خارج می‌شود. به این مایع، لنف گفته می‌شود.

اگر به دلیلی مایع لنف در یکی از اعضای بدن تجمع پیدا کند و باعث ورم (ادم) در آن عضو شود، گفته می‌شود آن عضو، دچار لنفادم شده است. لنفادم معمولاً به شکل تجمع لنف در دست یا پا بروز می‌کند.

## عوامل تشدیدکننده لنفادم و راههای جلوگیری از آن

کاهش تعداد رگ‌های لنفاوی بر اثر جراحی در سرطان پستان، عامل اصلی ایجاد لنفادم در این بیماری می‌باشد. از طرفی داروهای شیمی‌درمانی با آسیب به چداره رگ‌ها و پرتو درمانی از طریق ایجاد فیبروز (سخت و ضخیم شدن بافت) نیز باعث تشدید انسداد رگ لنفی و ایجاد لنفادم می‌شوند. بنابراین، هر عاملی که باعث شود تولید لنف افزایش یابد و یا جریان این مایع از طریق عروق لنفاوی کند شود، باعث تشدید لنفادم می‌شود.

مهمنترین علل تشدید و بروز لنفادم به شرح زیر می‌باشد:

### فعالیت نامناسب

۱

هنگام فعالیت با سرعت بالا، جریان خون در عضو مبتلا افزایش یافته و این امر منجر به تولید بیشتر مایع لنف می‌شود اما به دلیل بسته بودن رگ‌های لنفی، این مایع با سرعت مناسب از عضو خارج نشده و تجمع می‌پارد. از طرف دیگر بر اثر کار، ماهیچهٔ چداره رگ لنفی نیز خسته می‌شود و نمی‌تواند به عبور مایع لنف کم کند. این دو عامل در مجموع باعث بروز لنفادم می‌شوند.

بنابراین فعالیت مناسب باید دارای دو ویژگی باشد:

۱- به آهستگی انجام شود؛

۲- فرد در زمان خستگی استراحت کند.

اگر فعالیت با این دو شرط انجام شود نه تنها باعث تشدید لنفادم نمی‌شود بلکه به کاهش شدت آن کمک می‌کند، چون انقباض و استراحت متناوب عضله‌های اطراف رگ‌های لنفاوی در هنگام فعالیت، مانند یک پمپ، باعث تسهیل انتقال لنف می‌شوند.

### فشار بر روی

۲ عضو مبتلا

فشار بر روی عضو مبتلا به لنفادم می‌تواند انتقال لنف را کندتر کند. برای

جلوگیری از وارد آمدن فشار روی عضو، موارد زیر را رعایت کنید:

آستین لباس نباید تنگ باشد. از ساق دست استفاده نکنید؛

بند کیف و ساک دستی را روی دست مبتلا نگذارید؛

از دست مبتلا به لنفادم، فشارخون گرفته نشود (نایدکاف فشار سنج روی دست مبتلا بسته شود)؛

زیر بند سوتین، تکه‌ای ابر یا فوم بگذارید تا فشار بند پخش شود و روی یک نقطه خاص نباشد؛

از زیور آلات تنگ یا زیور آلاتی که قابیت باز و بسته شدن ندارند، مانند انگشت‌تر و النگو استفاده نکنید (استفاده از ساعت و دستبند اشکالی ندارد چون می‌توان آن‌ها را به راحتی درآورد).

## لنفادم چگونه ایجاد می‌شود؟

وجود هریک از نقص‌های زیر در دستگاه لنفاوی، ممکن است باعث بروز لنفادم اولیه یا ثانویه شود.

مسیر برخی از رگ‌های لنفاوی بسته شده باشد؛

جداره رگ لنفی آسیب ببیند و با وجود اینکه مسیر رگ باز است، قدرت عضلات و دریچه‌های داخل رگ، به اندازه‌ای نباشد که بتوانند مایع لنف را به سرعت انتقال دهند؛

گره لنفی که در مسیر رگ لنفی قرار دارد آسیب ببیند و مانع انتقال مایع لنف شود.



## چه مدت بعد از جراحی پستان لنفادم ایجاد می‌شود؟

اکثر بیماران معمولاً بلافاصله پس از جراحی، لنفادم را تجربه می‌کنند. اولین نشانه‌های تورم در اطراف محل بخیه بروز می‌کند و اگر درمان نشود، ممکن است سفت و دردناک شود. با گذشت زمان، میزان تجمع لنف نیز افزایش پیدا کرده و کم کم دست نیز ورم می‌کند. ممکن است باقی‌مانده پستان نیز متورم شود.

در بیشتر بیماران حدود یک تا دو سال پس از جراحی، تورم دست وضوح بیشتری پیدا می‌کند اما در برخی افراد ممکن است خیلی دیرتر و با گذشت چندین سال از زمان جراحی بروز کند. ممکن است لنفادم با آغاز شیمی‌درمانی خود را نشان دهد.

عوامل متفاوتی از جمله ویژگی‌های ژنتیکی بیمار، نوع بدخيمی، وسعت توده، شرایط جراحی و غيره در زمان ایجاد و شدت بروز لنفادم مؤثر هستند.



- هرچیزی که به پوست سالم دست آسیب برساند، احتمال عفونت و آسیب رگهای لنفاوی را زیاد می‌کند. برای پیشگیری از آن، به موارد زیر توجه کنید:
- برای تزریق دارو، سرم و خون‌گیری نباید از دست مبتلا استفاده شود؛
  - در هنگام فعالیت‌هایی نظیر سبزی پاک کردن، جارو کردن و هر فعالیتی که احتمال بریدگی و خراشیدگی را زیاد می‌کند از دستکش استفاده کنید؛
  - ناخن‌های دست را از ته نگیرید و گوشدهای ناخن را نکشید. از مصرف لак، و استون و کاشت ناخن اجتناب کنید؛
  - برای رفع موهای زائد زیر بغل از تیغ استفاده نکنید. بهجای آن، از ماشین اصلاح یا پودر یا کرم موبور (در صورت عدم حسایت) استفاده کنید. لیزرهای زائد، شش ماه پس از پایان درمان اشکالی ندارد؛
  - در مسافرت لباس آستین بلند بپوشید و مراقب گزش حشرات باشید. از مواد دفع کننده حشرات و توری پشه بند استفاده کنید؛
  - خشکی دست باعث ایجاد ترکهای ریز و افزایش احتمال عفونت می‌شود. بنابراین از کرم مرطوب کننده مناسب استفاده کنید. بو، رنگ و شرکت تولید کننده کرم تفاوتی ایجاد نمی‌کند. روغن‌های گیاهی و ویتامین A، به تنها یک رطوبت را تامین نمی‌کند. روغن‌های گیاهی و ویتامین A، به دارید اول کرم مرطوب کننده را روی پوست بمالید و سپس روغن را استعمال کنید. کرم‌هایی که هم مرطوب کننده و هم چرب کننده‌اند نیز گزینه مناسبی هستند؛
  - بروز علائمی نظیر دانهای قرمز رنگ روی دست، گرم شدن، قرمزی و درد می‌تواند نشانه شروع عفونت دست باشد و باید سریعاً زیر نظر پزشک، درمان با داروی مناسب را شروع کنید.

- برخی داروهای شیمی‌درمانی، لنفادم را تشديد می‌کنند. برای کاهش لنفادم در دوره شیمی‌درمانی باید استراحت کافی داشته باشید و درمان‌های لنفادم نظیر ماساژ لنفاوی و استفاده از باند یا جوراب مخصوص لنفادم را انجام دهید.

در هنگام خواب، به نکات زیر توجه کنید.

- بهتر است روى دست مبتلا به لنفادم بخوايد؛ ولی اگر به ناچار روی آن دست خوابیدید، با انجام ماساژ لنفاوی قبل و پس از بیدارشدن می‌توانید از بروز لنفادم پیشگیری کنید.

حداقل یک بالشت زیر دستتان بگذارید تا دستتان از سطح زمین بالاتر قرار گيرد و با ایجاد سطح شیبدار، مایع لنف در حین خواب تخلیه شود. توجه کنید که دست باید صاف قرار بگیرد و خم نباشد. بهتر است از دو بالشت نیم دایره (مانند بالشتهای مسافرتی که برای پشت گردن طراحی شده‌اند) برای جلوگیری از بسته شدن مسیر لنف در حین خواب استفاده کنید؛ یکی را زیر بغل و دیگری را در جلوی آرچ بگذارید. در این صورت اگر در حین خواب روی دستتان بخوابید ورم کمتری ایجاد می‌شود.

- گرما و سرمای محیط و گرما و سرمای موضعی می‌تواند لنفادم را تشديد کند. برای اجتناب از این مورد، به نکات زیر توجه کنید:
- در هنگام استحمام از آب ولرم استفاده کنید؛
  - از قراردادن کیسه آب گرم یا سرد روی عضو خودداری کنید؛
  - از نشستن در مجاورت بخاری و گرم گردن عضو با حرارت آن خودداری کنید؛
  - از سوئای خشک و تر اجتناب کنید (اگر آب استخر و جکوزی ولرم باشد مانع ندارند).

- در هنگام شستشوی دستی لباس، ظرف شستن و هرگونه تمیزکاری که با مواد شوینده انجام می‌شود، حتماً از دستکش ظرفشویی استفاده کنید. استفاده از صابون و شامپو اشکالی ندارد. نگران شستشوی دست پس از دستشویی و شستشوی بدن حین استحمام نباشید.



با انجام اقدامات پیشگیرانه و درمانی مناسب، می‌توان به خوبی لفادم و عوارض ناشی از آن را کنترل کرد.

### چه زمانی جهت پیشگیری و درمان باید به پزشک مراجعه کنیم؟

قبل از جراحی و قبل از آغاز درمان‌های مانند شیمی‌درمانی یا پرتو درمانی، از پزشک بخواهید تا عوارضی را که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید، از جمله احتمال بروز لفادم را برایتان شرح دهد. در جراحی‌های برداشتن پستان، جراحی مربوط به سرطان‌های دستگاه تناسلی در زنان و مردان و دیگر چنین جراحی‌هایی قرار گرفته‌اید، در اولین فرمت ممکن برای پیشگیری یا درمان لفادم با یک پزشک مشورت کنید.



نحوه ماساژ لنفاوی در طول دوره پرتو درمانی متفاوت است. در این زمینه حتماً با لنفوتر اپیسیت مشورت کنید. از یک ماه پس از پایان پرتو درمانی به شرط بهبود التهاب و سوختگی ناحیه پرتو درمانی، می‌توانید ماساژ استاندارد لنفاوی را انجام دهید.

### ۹ داروها

برخی از داروها لنفاوی را تشدید می‌کنند ولی تصمیم برای ادامه مصرف آن‌ها، با پزشک تجویز کننده است. بعضی از این داروها عبارتند از: انسولین و داروهای کنترل قندخون، داروی تیروئید، داروهای پوکی استخوان مثل زومتا و قرص استنتوفوس، داروهای شیمی‌درمانی و برخی مسکن‌ها. بهتر است از مصرف مسکن‌ها، بدون مشورت با پزشک یا لنفوتر اپیسیت خودداری کنید اما در موارد لزوم، استامینوفن مناسب‌ترین گزینه است.

### ۱۰ مسافرت

در هنگام مسافرت از آستین یا جوراب مخصوص یا باندаж استفاده کنید. در طول سفر ماساژ لنفاوی را انجام دهید و استراحت کافی داشته باشید.

### ۱۱ چاقی

با نظر متخصص تغذیه حتماً برای رسیدن به وزن مناسب اقدام کنید؛ چون چاقی علاوه بر افزایش لفادم، خطر عود سرطان پستان را نیز افزایش می‌دهد.

### ۱۲ استرس

بروز اضطراب و استرس می‌تواند لفادم را تشدید کند. بنابراین آموزش تکنیک‌های کنترل استرس و اصلاح نگرش فرد به خود و مسائل زندگی بسیار مهم است.

## درمان لنفادم

از نظر درمان، تفاوتی میان لنفادم اولیه و ثانویه وجود ندارد.

درمان استاندارد لنفادم شامل موارد زیر است:

خود مراقبت؛

ماساژ لنفاوی؛

ورزش‌های خاص عضلات شانه و گردن؛

استفاده از آستین، جوراب یا باندаж بر اساس نظر لنفووتر اپیست.

درمان‌های کمکی عبارتند از:

استفاده از تکنیک‌های رفع فیبروز و انسداد (مانند لیزر کم‌توان، اندرمولوزی،

پمپ‌های فشاری و غیره)؛

جراحی رگ‌های لنفاوی.

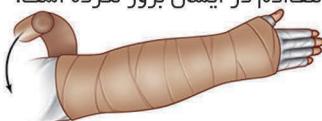


۴- برای کترل لنفادم، استفاده از بانداج بهتر است یا آستین/جوراب؟

بانداج، اثر قوی‌تری در کاهش میزان تورم دارد. اما استفاده روزانه از آستین و جوراب ساده‌تر است و برای کترول لنفادم خفیف، کارآمد می‌باشد. بنابرین معمولاً هدف از بانداج این است که ورم به اندازه‌ای کم شود که بتوان از آستین و جوراب استفاده کرد. در نتیجه هرکدام از آن‌ها، برای مرحله‌ای از کترول لنفادم مناسب هستند.

۵- چه زمانی باید از آستین یا جوراب لنفادم استفاده کرد؟

برای پیشگیری از بروز لنفادم در کسانی که لنفادم در ایشان بروز نکرده است:



برای کترول لنفادم خفیف؛

برای کترول لنفادم کثیر شده.

۶- چه زمانی باید از بانداج لنفادم استفاده کرد؟

برای کاهش لنفادم در عضوی که دچار ورم شدید و یا فیبروز شده‌است.

۷- روزانه چند بار و در چه زمانی باید ماساژ لنفادم را انجام داد؟

بهتر است ماساژ حداقل روزی سه بار، صبح بعد از بیدارشدن، ظهر و شب قبل از خواب، انجام شود.

۸- زمان مناسب و مدت استفاده از آستین، جوراب و بانداج چگونه است؟

صبح، بعد از انجام ماساژ، آستین یا جوراب را بپوشید. ظهر برای استراحت و انجام ماساژ، یک الی دو ساعت آن را در آوارید و پس از ماساژ، مجدد بپوشید. آستین یا جوراب را هنگام خواب شب حتماً خارج کنید. استفاده از بانداج می‌تواند در تمام طول روز (از صبح تا شب) ادامه داشته باشد و در هنگام خواب، باز شود.

۹- با پوشیدن آستین، دست و روم می‌کند. آیا باید آستین را خارج کرد؟

خیر. استفاده از آستین بدون ماساژ اثر چندانی ندارد. اگر با پوشیدن آستین، دست شما و روم کرد، آستین را در آورده. دست را ماساژ دهید و سپس دوباره آستین را بپوشید. ممکن است نیاز باشد روزی چند بار این کار را تکرار کنید.

۱۰- آیا می‌توانم اجسام سنگین را جابجا کنم؟

برای بدمت آوردن توانایی در بلندکردن و جابجا کردن اجسام، لازم است که تحت نظر یک فیزیوتراپ یا متخصصین طب فیزیکی، به افزایش توان اندام خود پردازید.

در کلینیک لنفادم مرکز مکسا، مراجعین از خدمات زیر بهره مند می‌شوند:

۱- تشکیل پرونده پزشکی برای اقدامات پیشگیری و درمانی لنفادم؛

۲- ویزیت و تعاین‌های توسعه‌پذیر لنفووتر اپیست برای ارزیابی شدت لنفادم و درمان مورد نیاز بیمار؛

۳- آموزش مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از لنفادم؛

۴- آموزش نحوه ماساژ و ورزش‌های خاص لنفادم؛

۵- تجویز آستین یا بانداج مخصوص مناسب با نیاز بیماران و انجام خدمات درمانی ماساژ و بانداج لنفادم (CDT-MLD).

## سوالات رایج در مورد لنفادم و درمان آن

۱- مراقبت‌های دست یا پای درگیر را تا چه زمانی باید ادامه داد؟

این مراقبت‌ها باید از زمان جراحی شروع شود و تا پایان عمر ادامه باید؛ زیرا آسیب بافتی ناشی از جراحی که باعث جمع شدن لنف در اندام می‌شود، دائمی است.

۲- آیا برداشت کامل پستان یا برداشت بخشی از آن، در احتمال بروز و شدت بروز لنفادم موثر است؟

بر اساس مطالعات، اثر معناداری بر احتمال بروز و شدت لنفادم ندارد. البته با نمونهبرداری از گره لنفي نگهبان، می‌توان از برداشت غیرضروری گره‌های لنفي در برخی بیماران و در نتیجه بروز لنفادم در آن‌ها پیشگیری کرد.

۳- تا چه مدت بعد از جراحی، احتمال بروز لنفادم وجود دارد؟

اکثر بیماران پس از جراحی، لنفادم را هرچند خفیف و محدود به ناحیه جراحی، احساس می‌کنند. از طرف دیگر با افزایش سن، همان‌طور که تمام بافت‌های بدن فرسوده می‌شوند، جداره رگ‌های لنفاوی نیز فرسوده می‌شوند، پس با افزایش سن احتمال بروز لنفادم همچنان وجود دارد.