



# الورمة الليمفاوية



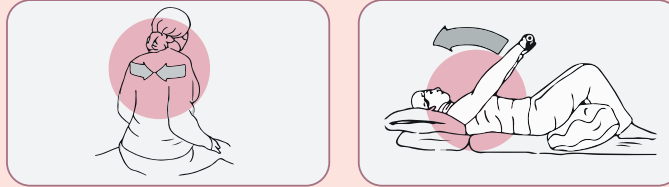
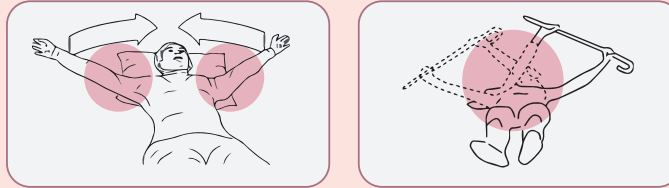
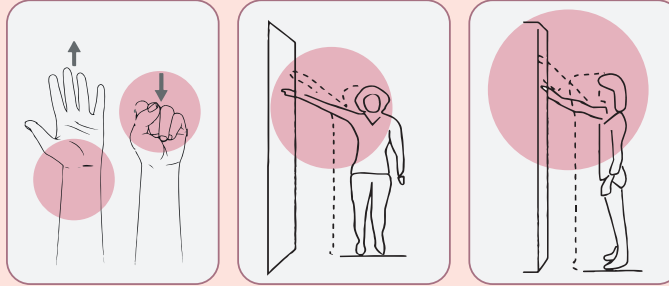
تبرع لصالح مرضى السرطان  
على الحساب الموحد في جميع البنوك اليمنية

33 00 00

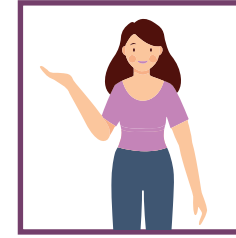
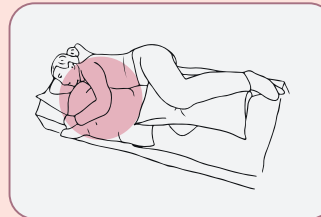
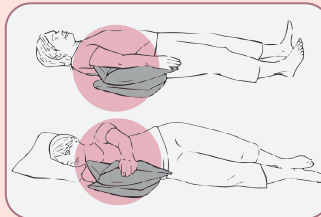
مركز الأمل للأورام  
الكشف المبكر عن السرطان

اليمن - صنعاء - شارع الستين - أمام وزارة الخارجية

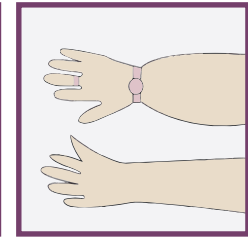
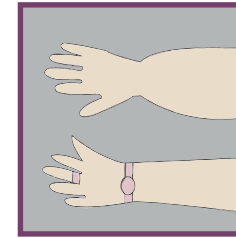
## بعض التمارين التي تقلل من التجمع الليمفاوي:



## الوضع الصحيح للذراع:



حافظي على الوزن المناسب لك وحاولي إتباع نظام غذائي صحي مع تناول الكثير من السوائل



لا ترتدي الخواتم أو الساعات الضيقة  
فذلك قد يؤدي إلى تورم الذراع

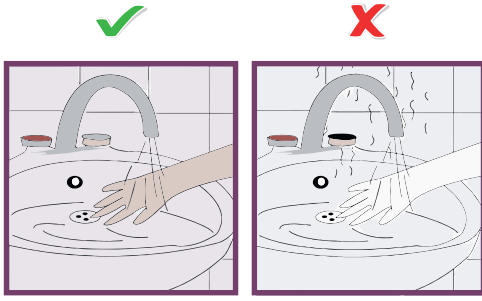


لا تحملي أوزان ثقيلة على الذراع  
المصاب ( بحد أقصى 1 كجم )

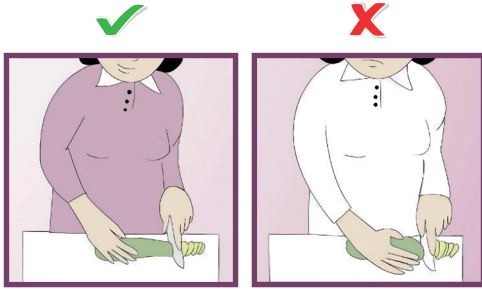
ملاحظات : ( عند تورم الذراع أو اليد )

- يجب استشارة الطبيب.

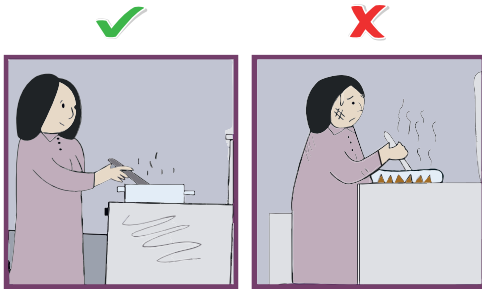
- تجنبي إرتداء شراب أو رباط ضاغط عادي ( توجد انواع مخصصة ).



تجنبي استخدام الماء شديد السخونة

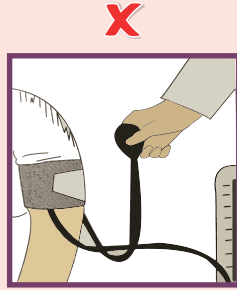


احذري من الجروح أثناء استخدام الآلات الحادة ( مقص - سكين -... إلخ، وعليك سرعة تطهير الجروح وتغطيتها

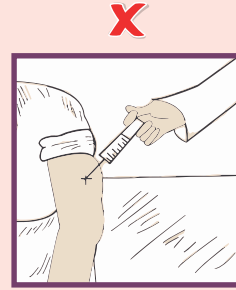


تجنبي التعرض المباشر للحرارة أثناء الطبخ، حاولي الإبتعاد قدر الإمكان عن مصدر الحرارة ( الفرن - البوتجاز )

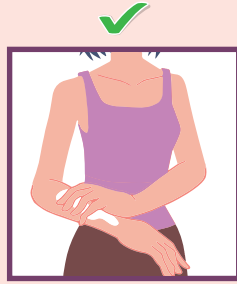
## الخطوات التي يجب اتباعها لمنع أو تخفيف هذه الأعراض :



تجنبي قياس الضغط على الذراع المصابة



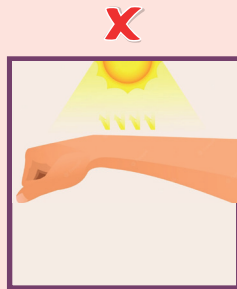
تجنبي استخدام الإبر والحقن في الذراع المصابة



حافظي على نظافة ذراعك وترطبيها بالكريمات



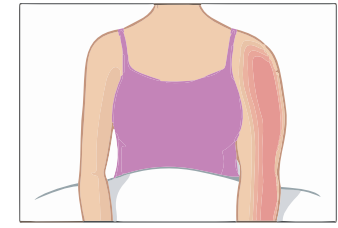
تفادي لدغ الحشرات قدر الإمكان وعند حدوث ذلك طهري الجرح في أسرع وقت



تجنبي أشعة الشمس على الذراع المصابة



لا تقومي بعصر الغسيل واتركيه قليلاً حتى يتخلص من الماء الزائد



## ما هو تورم الطرف العلوي ( الليمفاويما)؟

عند حدوث انسداد في الأوعية أو العقد الليمفاوية يتسرب السائل الليمفاوي خارج الأوعية إلى الأنسجة المحيطة ويتراكم مما يسبب التورم وهذا ما يسمى بالتورم الليمفاوي .

قد تصاب مريضة سرطان الثدي بالليمفاوديما بعد جراحة الاستئصال عند إزالة العقد الليمفاوية من الإبط خلال جراحة الثدي أو نتيجة للعلاج الإشعاعي الذي يؤثر على تصريف السائل الليمفاوي داخل الجسم.

" لا تصاب كل سيدة بتجمع السوائل إذا كانت قد أصيبت من قبل بمرض سرطان الثدي "

## أعراض التورم الليمفاوي :

- الشعور بثقل في الذراع وعدم الارتياح.
- صعوبة القيام بالأنشطة اليومية.
- تورم في الذراع أو اليد.
- في الحالات المبكرة يترك الجلد علامة بشكل مؤقت عند الضغط عليه.
- الشعور بأن الملابس والمجوهرات أصبحت ضيقة.
- ألم مع احمرار أو زيادة في التورم أو الطفح الجلدي.