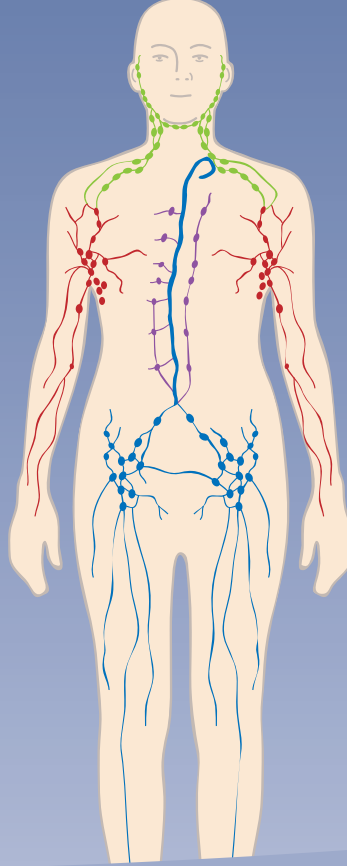


# الوذمة اللمفاوية (Lymphoedema) - الأمور التي يجب معرفتها

Arabic



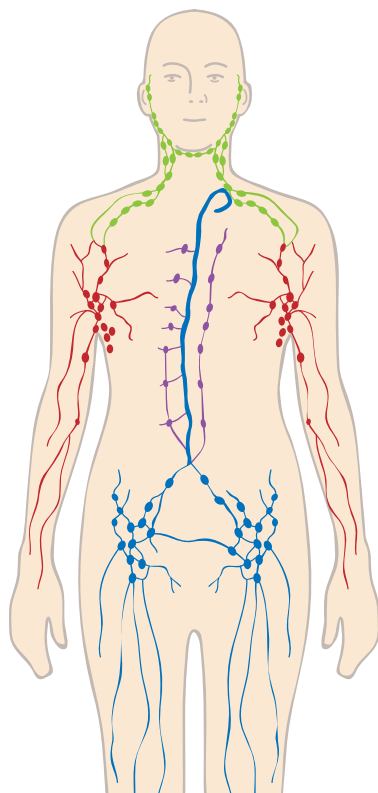
Lymphoedema — what you need to know



NATIONAL  
BREAST AND OVARIAN  
CANCER CENTRE



# الوذمة اللمفاوية (Lymphoedema) - الأمور التي يجب معرفتها



الوذمة اللمفاوية (Lymphoedema) – الأمور التي يجب معرفتها  
من إعداد وإنتاج:

### المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض

Level 1 Suite 103/355 Crown Street Surry Hills NSW 2010

هاتف: 61 2 9357 9400 - فاكس: 61 2 9357 9477

مكالمة مجانية 1800 624 973

الموقع الإلكتروني: [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

البريد الإلكتروني: [director@nbocc.org.au](mailto:director@nbocc.org.au)

© المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض 2008

الرقم الدولي الموحد للكتاب (ISBN): المطبوع 978-1-74127-122-5 على الإنترنت 978-1-74127-123-2

رقم CIP: 616.42

حقوق النشر لهذا العمل محفوظة. فيما عدا أي استخدام يُسمح به بموجب قانون حقوق النشر لعام 1968، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا العمل بأية وسيلة بدون الحصول على إذن خطي مسبق من المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض. يجب توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة الإنتاج والحقوق إلى مدير الشؤون العامة، المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض، [director@nbocc.org.au](mailto:director@nbocc.org.au).

يمكن تنزيل نسخ من هذا الكتيب من الموقع الإلكتروني التابع للمركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض:

[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au) أو بطلبها على الهاتف رقم 1800 624 973

### النص الموصى به عند ذكر المصدر

المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض. الوذمة اللمفاوية – الأمور التي يجب معرفتها.

المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض، صري هيلز، نيو ساوث ويلز، 2008.

### إخلاء مسؤولية

لا يقبل المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض أية مسؤولية عن أية إصابة أو خسارة أو ضرر نتيجة استخدام المعلومات أو الاعتماد عليها. يقوم المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض بإعداد مواد على أساس أفضل الأدلة المتوفرة، غير أنه لا يستطيع أن يضمن مدى سريان مفعول المعلومات أو كمالها ولا يتحمل أية تبعات أو مسؤولية قانونية نتيجة لذلك.

يتلقى المركز الوطني لسرطان الثدي والمبايض التمويل من دائرة الصحة والشيخوخة في الحكومة الأسترالية.

## المحتويات

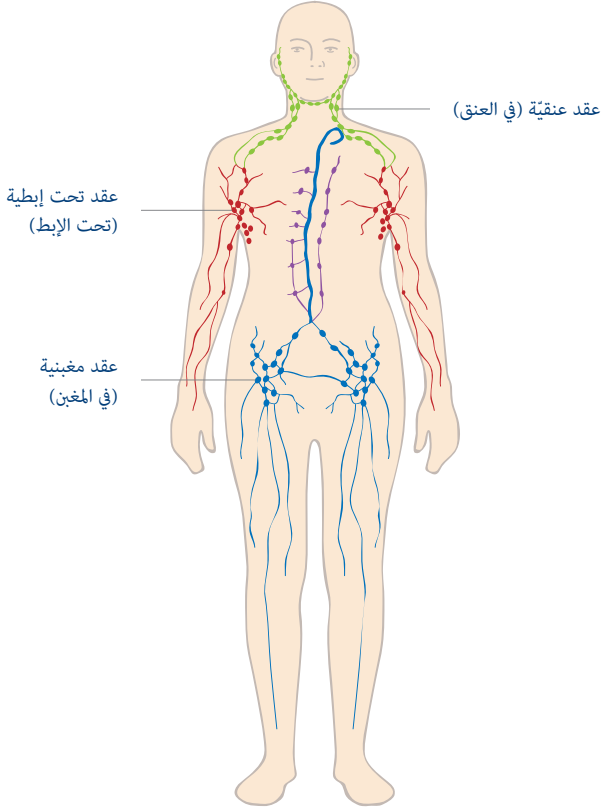
المحتويات

- 2..... ما هي الوذمة الالفاوية (Lymphoedema)؟
- 4..... ما هو مدى انتشار الوذمة الالفاوية؟
- 4..... الحد من إمكانية الإصابة بالوذمة الالفاوية
- 5..... الدلائل والأعراض
- 5..... ما هي دلائل الوذمة الالفاوية وأعراضها؟
- 6..... كيف يتم التحكم بالوذمة الالفاوية؟
- 8..... معالجة العدوى والالتهابات
- 8..... العلاجات التي تفتقر تماماً أو بشكل كبير إلى أدلة على فائدتها
- 9..... العلاجات الجديدة
- 10..... تحمل الوذمة الالفاوية
- 11..... أسئلة يمكنك أن تطرحها على طبيبك (قص هذا الجزء)
- 13-12..... نصائح للتحكم بالوذمة الالفاوية (قص هذا القسم)

تم إعداد هذه المعلومات لمساعدتك في فهم دلائل الوذمة الالفاوية وأعراضها بعد تلقي علاج السرطان وما يمكنك عمله للمساعدة في التحكم بهذه الحالة إذا برزت لديك.

## ما هي الوذمة اللمفاوية (Lymphoedema)؟

ينصرف السائل من أنسجة الجسم عادةً إلى الأوعية اللمفاوية القريبة من الأوعية الدموية. يُطلق على هذا السائل اسم السائل اللمفي. تنقل الأوعية اللمفاوية السائل اللمفي إلى عقد ليمفاوية حيث تتم تصفيته من المواد التي يمكن أن تكون ضارة، كالبكتيريا، والقضاء عليها، مما يساعد على وقاية الجسم من العدوى. ومن ثم يُنقل السائل اللمفاوي ثانيةً إلى الأوعية الدموية الرئيسية. هناك عقد ليمفاوية في كل أنحاء الجسم، بما فيها تحت الإبطين والمغبن والبطن والصدر والعنق.



الشكل ١: مخطط للجهاز اللمفاوي

**الوذمة اللمفاوية الأولية** حالة متوارثة نادرة تكون فيها العقد والأوعية اللمفاوية غير موجودة أو غير طبيعية.

**أما الوذمة اللمفاوية الثانوية** فيمكن أن تحدث بعد تلقي علاج السرطان، أو عندما تُستأصل العقد اللمفاوية من الجسم جراحياً، أو إذا تضررت نتيجة المعالجة بالأشعة. يمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى توقف السائل اللمفاوي من التدفق بحرية عبر الجهاز اللمفاوي كما يمكن أن يؤدي إلى تجمع السائل في بعض أجزاء الجسم.

وقد تؤثر الوذمة اللمفاوية على الذراع بعد معالجة العقد تحت الإبطية أو قد يحدث تورم في الساق إذا تم سحب العقد الموجودة في المغبن. وقد يحدث تورم في الوجه أيضاً إذا تأثرت العقد الموجودة فيه.

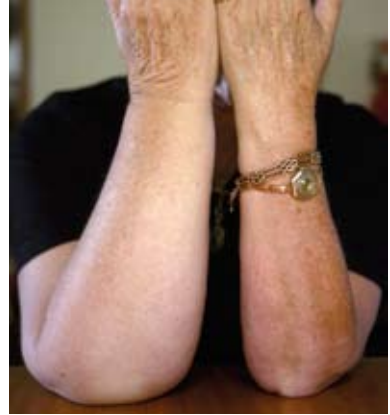
**تركز المعلومات الواردة في هذا الكتيب على الوذمة اللمفاوية الثانوية فقط.**

الوذمة اللمفاوية ليست الورم والألم ذاتهما اللذين يتبعان العملية الجراحية أو معالجة العقد اللمفاوية بالأشعة مباشرة.

**يمكن أن تظهر الوذمة اللمفاوية بعد أشهر أو حتى سنوات من تلقي علاج السرطان. تنشأ الوذمة اللمفاوية عادة بصورة بطيئة.**



الشكل ٣: وذمة ليمفاوية في الساق بعد تلقي علاج لسرطان عنق الرحم (بالإذن من مستشفى أدلايد الملكي)



الشكل ٢: وذمة ليمفاوية في الذراع بعد تلقي علاج لسرطان الثدي (بالإذن من صحيفة ذي أستراليا)

## ما هو مدى انتشار الوذمة اللمفاوية؟

تشير إحصاءات متحفظة إلى أن الوذمة اللمفاوية تنشأ لدى ما لا يقل عن 20 بالمائة من المرضى الذين يتلقون علاجات لسرطان الجلد أو سرطان الثدي أو السرطانات النسائية أو سرطان البروستات.

### الحد من إمكانية الإصابة بالوذمة اللمفاوية

ويبدو أن إمكانية الإصابة ترتفع لدى الذين تُستأصل عدة عقد ليمفاوية من أجسامهم والذين تُجرى لعقدهم اللمفاوية عمليات جراحية ومعالجة بالأشعة.

وقد ركزت الدراسات التي تبحث في موضوع الحد من إمكانية الإصابة بالوذمة اللمفاوية على أساليب جراحة أو معالجة إشعاعية أقل إضراراً بالجهاز اللمفاوي، منها ما يلي:

- أسلوب يُسمى خزعة عقدية احتراسية يُستأصل بموجبها عدد محدود فقط من عقد التصريف اللمفاوية من تحت الإبط/المغبن لفحص ما إذا كان السرطان انتشر إلى خارج الثدي أو الذراع أو الساق المعنية. يؤدي هذا الأسلوب إلى مشاكل في التورم والحركة والإحساس أقل مما يؤدي إليه استئصال كل العقد اللمفاوية من تحت الإبط أو المغبن (المعروف باسم إخلاء تحت إبطي أو مغبني)
- طرق للحد من كمية المعالجة الإشعاعية التي تُطبَّق على العقد اللمفاوية.

**إن معظم الذين تُستأصل عقدهم اللمفاوية أو الذين يتلقون معالجة بالأشعة لمنطقة العقد اللمفاوية لن يُصابوا بالوذمة اللمفاوية.**

## الدلائل والأعراض

### ما هي دلائل الوذمة الالفاوية وأعراضها؟

تشمل دلائل الوذمة الالفاوية وأعراضها المبكرة التي يجب التنبيه لوجودها ما يلي:

- شعور بالثقل أو التيبس أو الانتفاخ في الذراع أو الساق أو جزء الجسم المتأثر
- الورم (قد تلاحظ أظلاماً في الجلد نتيجة لبس ثياب أو مجوهرات أو أحذية ضيقة)
- وجع أو ألم أو توتر في الذراع أو الساق.

قد تظهر بعض هذه الدلائل والأعراض المبكرة وتختفي. إذا لاحظت واحداً أو أكثر من التغييرات المذكورة أعلاه عليك بحث الأمر مع طبيبك.

## كيف يتم التحكم بالوذمة الالتهابية؟

لا يوجد دواء شافٍ معروف للوذمة الالتهابية، غير أنه يمكن تخفيفها بالرعاية المناسبة.

يهدف التحكم إلى تخفيف الورم والسيطرة عليه، وتحسين أنواع الحركة باستخدام المنطقة المتأثرة من الجسم، ومنع الإصابة بالعدوى أو الالتهاب.

تحدث إلى طبيبك عن خيارات العلاج التي قد تكون مناسبة لك. فقد يستطيع ممارسة مؤهل مختص في الوذمة الالتهابية أن يساعدك بإعداد برنامج علاج مصمم لك شخصياً.

والممارس المختص في الوذمة الالتهابية هو معالج لوظائف الجسم أو معالج طبيعي أو ممرض مدرب خصيصاً لمعالجة الوذمة الالتهابية.

وتختلف العلاجات الموصى بها تبعاً للمرحلة التي تكون الوذمة الالتهابية قد بلغتها ومدى شدة الأعراض. تشمل المعلومات عن الطرق المختلفة للتحكم بالحالة ما يلي:

- **الاعتناء بالجلد** - من الضروري جداً الاعتناء بالجلد يومياً لأنه يشكل حاجزاً واقياً من العدوى (راجع "نصائح للتحكم بالوذمة الالتهابية").
- **ممارسة التمارين** - تقترح الدراسات أن ممارسة التمارين الخفيفة يمكن أن تساعد في الحد من أعراض الوذمة الالتهابية في الذراع أو الساق وذلك بمساعدة السائل الالتهابي على التدفق عبر الأوعية الالتهابية. كما يمكن أن تساعد ممارسة التمارين في الحفاظ على وزن صحي للجسم لأن وزن الجسم الزائد عن الحد قد يبطئ تدفق السائل الالتهابي. يمكن أن يقوم أحد مقدمي الرعاية بتعليمك الكثير من هذه التمارين التي يمكن تأديتها في المنزل.
- **الرفع** - يعتقد الخبراء أن رفع الذراع أو الساق، باستخدام عدة وسائد مثلاً لرفعها، يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض الوذمة الالتهابية في مراحلها المبكرة.
- **القطع الملبوسة الضاغطة** - وهي قطع ملابس مطاطة ضيقة تلبس في الأماكن المتأثرة من الجسم. تقترح الدراسات أن ارتداء قطعة ملبوسة ضاغطة يمكن أن يساعد في تخفيف الورم المصاحب للوذمة الالتهابية وذلك بمنع السائل من التراكم وبتحريك السائل الزائد كي يخرج من المنطقة المتأثرة من الجسم. يمكن أن يوصى بارتداء قطعة ملبوسة ضاغطة عند وجود ورم أو

أثناء القيام بأنشطة محددة مثل ممارسة الرياضة أو السفر بالطائرة. وقد يُدمج ذلك مع أنواع أخرى من العلاج مثل تصريف السائل الالتهابي يدوياً (راجع أدناه). يجب إلباس القطع الملبوسة الضاغطة احتياطياً ويجب إبدالها عندما تفقد خاصيتها المطاطة. يمكن معالجة الوذمة الالتهابية أيضاً باستخدام أربطة ضاغطة بدلاً من القطع الملبوسة الضاغطة.



الشكل ٤: تثبيت قطعة ملبوسة ضاغطة على الذراع

- **تصريف السائل الالتهابي يدوياً (MLD) أو العلاج الطبيعي لإزالة الاحتقان** - وهو عبارة عن نوع تدليك خاص للمنطقة المتأثرة من الجسم يهدف إلى تحسين طريقة عمل الأوعية الالتهابية ويساعد في الحد من تراكم السائل. وهو يشمل تمسيدات طويلة، بطيئة وخفيفة تحفز تدفق السائل الالتهابي من المنطقة المتأثرة عبر الأوعية الالتهابية الباقية إلى العقد الالتهابية القريبة أو البعيدة. يجب تصميم هذه العلاجات من جانب ممارس مؤهل في الوذمة الالتهابية يكون باستطاعته أيضاً أن يعلم أفراد أسرته كيفية تنفيذ هذا الأسلوب المتخصص.
- **الأربطة الضاغطة** - وهي تُستخدم عادة جنباً إلى جنب مع طريقة MLD للحد من الورم الحاد قبل تركيب قطعة ملبوسة ضاغطة أو إذا كان الجلد ضعيفاً أو متضرراً جداً. يجب تغيير هذه الأربطة يومياً.

## معالجة العدوى والالتهابات

إذا كنت مصاباً بالوذمة الالتهابية وحدث تورم سريع أو احمرار وسخونة في المنطقة المتأثرة فعليك تحديد موعد مستعجل مع طبيبك. وعليك أن تخبره بأنك قد تكون مصاباً بالتهاب هلي (cellulitis) وهو التهاب يصيب الجلد والأنسجة التحتية) يتعين معالجته بالمضادات الحيوية. وقد ينصحك طبيبك بما يلي:

- الراحة في السرير ورفع الذراع أو الساق المتأثرة
  - متابعة استخدام القطع الملبوسة الضاغطة إذا كانت مريحة وضمن قدرتك على التحمل
  - التوقف عن تصريف السائل الالتهابي إذا كان جزءاً من رعايتك الروتينية إلى أن تُحل مشكلة الالتهاب الهلي الذي أصابك.
- من المهم أيضاً أن تعالج الحالات الجلدية مثل السعفة أو الإكزيما أو التهاب الجلد بأسرع ما يمكن لأنها قد تؤدي أيضاً إلى زيادة الوذم الالتهابي سوءاً (راجع ” نصائح للتحكم بالوذمة الالتهابية“).

**إن الاعتناء الجيد بجلدك يخفف من إمكانية إصابتك بالالتهاب الهلي وبالتالي من حاجتك للمضادات الحيوية.**

## العلاجات التي تفتقر تماماً أو بشكل كبير إلى أدلة على فائدتها

العلاجات بالعقاقير - من المهم أن تلاحظ ما يلي:

- ليست مستحضرات إدرار البول فعالة في تخفيف أعراض الوذمة الالتهابية
- قد تزيد بعض الأدوية الوذمة الالتهابية سوءاً. من هذه الأدوية الستيرويدات وبعض أدوية ضغط الدم. ابحث الأمر مع طبيبك.
- العقاقير التي تحتوي على مواد كيميائية تدعى benzopyrones أو bioflavonoids ليست فعالة هي الأخرى في علاج الوذمة الالتهابية.

هناك مجموعة من خيارات العلاج البديلة التي استُخدمت حتى الآن لعلاج الوذمة اللنفاوية، غير أن نتائج البحوث المتعلقة بفعاليتها محدودة. تشمل هذه العلاجات العلاج بالموجات فوق الصوتية، والعلاج بالأوكسيجين الذي تزيد نسبته على نسبة تواجد هـ في الهواء، وإضافات فيتامين هـ والعلاج بالموجات الدقيقة، والوخز بالإبر وحرق نبتة حبق الراعي (علاج صيني تقليدي)، وأوراق التوت، وزيتو العلاج العطري، والحقول المغناطيسية، وفرط الحرارة.

وما زالت البحوث مستمرة على أساليب لتجنّب الوذمة اللنفاوية وتشخيصها والتحكّم بها. وهي ستساعد في توفير معلومات تركز على أدلة في المستقبل. تحدث إلى طبيبك أو إلى الممارس المختص في الوذمة اللنفاوية عن التطورات الجديدة.

## العلاجات الجديدة

- **العلاج بالليزر** - بحثت الدراسات في استخدام العلاج بالليزر للمساعدة في تطرية ندبات الجروح وتحسين وظيفة الأوعية اللنفاوية. يقترح عدد صغير من الدراسات أنه قد يكون هناك بعض الفوائد لهذا العلاج، غير أنه يُحتاج لمزيد من البحوث لتأكيد جرعات العلاج وبرامجه.
- **مضخات ضغط الهواء** - تستخدم مضخات ضغط الهواء مضخات بحجيرات ضغط مفردة أو متعددة يتم لفها حول الذراع أو الساق ثم نفخها وتنفيسها بدورات ومعدلات ضغط مختلفة. يقترح عدد صغير من الدراسات أنه قد يكون هناك بعض الفوائد لهذا العلاج خصوصاً عند تطبيقه مع علاجات أخرى مثل تصريف السائل اللنفاوي يدوياً والقطع الملبوسة الضاغطة والتدليك. إلا أنه يلزم إجراء بحوث إضافية لتحديد أشد أنواع المضخات فعالية ومدّة الضغط ومستوياته. يمكن أن يسبب هذا الأسلوب إذا اتّبع بطريقة غير صحيحة ضرراً للأنسجة الطرية وأن يسبب حالة الوذمة اللنفاوية.
- **الجراحة** - لا يوصى بالجراحة للوذمة اللنفاوية عادة إلا عندما تكون خيارات العلاج الأخرى غير فعّالة. يمكن أن تشمل الأساليب الجراحية سحب الشحم أو الجراحة الدقيقة لتمثيل الأوعية اللنفاوية المسدودة.

## تحمل الودمة اللنفاوية

إذا أصبت بالودمة اللنفاوية فقد تعاني من مجموعة من الأحاسيس بالإضافة إلى الأعراض البدنية الناشئة عن هذه الحالة. فقد تشعر بالانزعاج أو الخجل من شكل جسمك وقد يؤثر ذلك على شعورك تجاه نفسك وعلاقتك مع الآخرين. كما أن النتائج البدنية للودمة اللنفاوية بالنسبة للبعض يمكن أن تؤثر على أسلوب حياتهم وعملهم.

إذا تم تشخيص الودمة اللنفاوية لديك فليس من غير الطبيعي أن تشعر بالانزعاج أو الحزن. ويجد معظم الناس أن هذا الشعور يخف بمرور الوقت مع تعلمهم كيفية التحكم بالحالة.

ييمكن أن تستفيد من التحدث إلى الآخرين. فقد تجد فائدة في التحدث إلى من هم أقرب إليك وإخبارهم عن كيفية شعورك. وقد تفضل التحدث إلى أحد أفراد فريق علاجك مثل طبيبك أو الممارس المختص في الودمة اللنفاوية. ويمكن أن يفيدك أيضاً التحدث عن شعورك مع آخرين أصيبوا بالودمة اللنفاوية. بإمكان خط المساعدة التابع لمجلس السرطان (Cancer Council Helpline) إخبارك عن مجموعة مؤازرة مرضى السرطان في منطقتك المحلية بالاتصال على الرقم 13 11 20.

**إذا ساورتك مشاعر قلق أو اكتئاب تثقل عليك حياتك تحدث إلى طبيبك. إذ تتوفر علاجات يمكن أن تفيدك. وقد تجد أنه من المفيد التحدث إلى اختصاصي مثل مستشار أو اختصاصي نفسي أو معالج جنسي عن كيفية شعورك.**

## أسئلة يمكنك أن تطرحها على طبيبك

يوجد أدناه بعض الأسئلة التي قد تود طرحها على طبيبك أو ممارس مختص في الوذمة اللنفاوية:

- بمن أتصل إذا كانت لدي مخاوف بشأن الوذمة اللنفاوية التي أعاني منها؟
- ما هو العلاج الذي توصي به بشأن الوذمة اللنفاوية التي أعاني منها؟
- ما هي الأدلة التي تثبت أن العلاج الذي توصي لي به سيفيد؟
- هل يمكنك أن تحيلني على ممارس مؤهل مختص في الوذمة اللنفاوية؟
- كم تكلف استشارة ممارس مختص في الوذمة اللنفاوية؟
- أين يمكنني تركيب قطعة ملبوسة ضاغطة.
- متى يجب أن ألبس قطعتي الملبوسة الضاغطة؟
- كم ستكلفني قطعتي الملبوسة الضاغطة؟
- ما هو نوع مرطب الجلد الذي عليّ استخدامه؟
- هل يمكنني الاحتفاظ ببعض المضادات الحيوية في المنزل؟
- بمن يجب أن أتصل إذا لاحظت دلائل على ظهور التهاب؟
- ما هي أنواع التمارين التي يمكنني أن أمارسها؟
- هل هناك أساليب يمكنني اتباعها في المنزل لتخفيف الوذمة اللنفاوية التي أعاني منها؟
- كيف يمكن أن يتأثر عملي؟
- كيف يمكن أن يتأثر أسلوب حياتي؟
- إذا غيرت طبيبي هل عليّ أن أخبره عن علاج السرطان الذي أستعمله؟
- هل يمكنني التحدث إلى شخص ما عن كيفية شعوري؟

## نصائح للتحكم بالوذمة الالتهابية

هناك بعض الإجراءات التي يمكنك القيام بها للحد من إمكانية الإصابة بالوذمة الالتهابية أو للمساعدة في منع الحالة من التدهور:

### إن الاعتناء بجلدك أمر جوهري لتجنب الوذمة الالتهابية أو للتحكم بها.

فالجلد حاجز هام في وجه العدوى. إذا جرح يمكن أن تدخل البكتيريا إلى الجسم وتسبب التهاباً، علماً بأن أي التهاب قد يؤدي إلى الوذمة الالتهابية أو يزيد سؤاً في منطقة الجسم المتأثرة.

تشمل اقتراحات كيفية المحافظة على صحة الجلد وتجنب العدوى والالتهاب ما يلي:

- حافظ على مرونة الجلد باستخدام كريم ترطيب غير معطر مثل سوبرولين.
- تجنب جفاف جلدك وفكر باستخدام بديل لا يحتوي على صابون
- نظف أية خدوش أو كشوش أو جروح على الفور باستخدام محلول مطهر، واستخدم كريماً مضاداً للبكتيريا مع تغطية المنطقة بقطعة بلاستر نظيفة وجافة
- استخدم آلة حلاقة كهربائية بدلاً من الموسى المبتلة
- تجنب الوشم على جلدك أو إجراء ثقب فيه
- فكر في طرق يمكنك بها حماية جلدك، كارتداء قفازات عند غسل الأطباق أو العمل في الحديقة أو مسك الحيوانات المنزلية.



### إن الاعتناء بالقدمين من الأمور الجوهرية للأشخاص المصابين بالوذمة الالتهابية في إحدى الساقين أو المعرضين لمثل هذه الإصابة

من المهم أن:

- تحافظ على تغطية القدمين عندما تكون في الخارج
- تحافظ على نظافة القدمين وأن تتشّف ما بين الأصابع وتلبس جوارب قطنية
- تفحص قدميك بصورة منتظمة لمعرفة ما إذا كانتا مصابتين بالسعفة أو الالتهاب وأن تعالج ذلك فوراً
- تتبهن عندما تقص أطراف أصابع قدميك، وأن تتجنب نبت أطراف أصابع قدميك داخل الجلد والالتهابات
- تلبس أحذية بقياس مريح لمنع ظهور الدشاذ والمسامير
- تراجع أحد اختصاصيي الأقدام حسب الحاجة.

## من الجوهري أن تحافظ على نشاطك للمساعدة في تدوير السائل.

مثلاً:

- اتَّبِع نظاماً روتينياً للتمارين الخفيفة وإذا أردت أن تمارس تمارين أشد فقم بذلك بصورة تدريجية وبرد جسمك ببطء عند الانتهاء
- تحدّث إلى طبيبك أو إلى الممارس المختص في الوذمة اللنفاوية إذا كانت لديك أسئلة عن نوع الأنشطة الأفضل لك
- حافظ على وزن صحي لجسمك عن طريق ممارسة التمارين بانتظام
- تجنّب فترات قلة النشاط الطويلة.

## حاول أن تتجنّب الأنشطة التي تؤدي إلى ضغط كبير على الجهاز اللنفاوي أو توقف تدفق السائل اللنفاوي.

مثلاً:

- حروق الشمس في المنطقة المتأثرة
  - الاستحمام بمياه ساخنة والجلوس في الجاكوزي أو السونا
  - ممارسة تمارين قوية في الطقس الحار
  - ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة المقاس أو ضيقة.
- لقد اقترح أن السفر مسافات طويلة بالطائرة أو السيارة أو القطار قد يزيد من إمكانية الإصابة بالوذمة اللنفاوية. ومع أن الأدلة في هذا الاتجاه ليست قوية فقد يكون من المفيد ارتداء قطعة ملبوسة ضاغطة وتنفيذ تمارين خفيفة أثناء السفر.
- ليس من المعروف حتى الآن ما إذا كان بعض الإجراءات المحددة مثل أخذ عينات دم أو إعطاء الحقن أو الأمصال عبر الوريد أو مراقبة ضغط الدم يزيد من إمكانية الإصابة بالوذمة اللنفاوية. لذلك فإنه من باب الاحتياط أن تستخدم الذراع أو الساق غير المتأثرة للقيام بهذه الإجراءات عند الإمكان.

راجع الطبيب بأسرع ما يمكن إذا ظهرت أية دلائل على وجود عدوى،  
كالاحمرار أو الالتهاب.





[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.

*Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing*