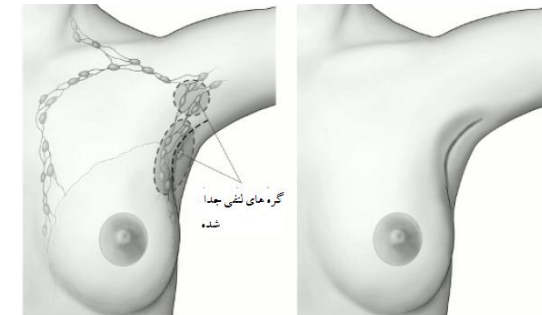


جراحی گره لنفی سرطان پستان

اگر سرطان پستان در فردی مشخص شد، بایستی مشخص شود سرطان چقدر گسترش یافته است. برای کمک به پیدا کردن سرطان و گسترش آن به اطراف پستان، یک یا چند تا از گره‌های لنفی زیر بغل جدا و زیر میکروسکوپ کنترل می‌شوند. این وضعیت در مرحله‌بندی مهم است. وقتی گره‌های لنفی حاوی سلول‌های سرطانی می‌شوند، شانس زیادی برای گسترش سلول‌های سرطانی به بخش‌های دیگر بدن وجود دارد. درمان اغلب به این بستگی دارد که سرطان در گره‌های لنفی وجود دارد یا خیر. گره‌های لنفی، با توجه به اینکه چقدر بزرگ شده‌اند و نیز سایز تومور و دیگر فاکتورها جدا می‌شوند.

جدایی گره لنفی زیر بغل (ALND)

در این فرآیند، ۱۰ تا ۴۰ (کمتر از ۲۰ تا) گره لنفی از حیطه زیر بازو جدا می‌شود و گسترش سرطان کنترل می‌شود. ALND معمولاً در ماستکتومی یا جراحی با حفظ پستان (BCS) صورت می‌گیرد؛ اما در جراحی ثانویه انجام می‌شود. این وضعیت زمانی رواج دارد، که مشخص شود آیا سرطان پستان به گره‌های لنفی رسیده یا خیر؛ به عنوان مثال ALND ممکن است زمانی انجام شود که نمونه‌برداری قبلی یک یا چند گره لنفی زیرپوستی را نشان دهد که واجد سلول‌های سرطانی است.



بعد از عمل

لنف ادم (lymph edema)

عوارض جانبی بیماری در عمل جراحی ماستکتومی بیشتر از لومپکتومی است؛ زیرا در ماستکتومی عروق لنفاوی زیر بغل به طور کامل تخلیه

می‌شود. این کار برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است که در گره‌های لنفاوی جایگزین شده‌اند. از آنجا که کار غدد لنفاوی زیر بغل تخلیه کردن مایع لنف از دست است، تخلیه ناحیه زیر بغل و آسیبی که به رگ‌های لنفاوی زیر بغل وارد می‌شود، در اصل یک نقص در آن ناحیه ایجاد می‌کند که باعث محدودیت در تخلیه لنف دست و در نتیجه لنف ادم می‌شود. برای جبران این مشکل، در میان بافتی که خالی کرده‌اند دو نوع لوله قرار می‌دهند تا ترشحات بین بافتی ناشی از جراحی از طریق آن خارج شود. لنف ادم معمولاً در دست و بازوی بیمار در سمت پستان مبتلا اتفاق می‌افتد و تورمی که در دست ایجاد می‌کند حتی لباس پوشیدن بیمار را با مشکل مواجه می‌کند. عواملی از قبیل جراحی ناحیه زیر بغل در درمان سرطان پستان و پرتودرمانی بعد از انجام عمل جراحی در وجود آمدن لنف ادم نقش دارند.

سیستم لنفاوی چه نقشی در بدن دارد؟

در بدن انسان خون نقش اصلی را جهت انتقال اکسیژن و مواد غذایی لازم برای سلول‌های مختلف بدن ایفا می‌کند. سرخرگ‌ها یا شریان‌ها، خون تازه و پر از اکسیژن و مواد غذایی را به اعضای بدن می‌برند. در مویرگ‌ها که ادامه سرخرگ‌ها هستند، این خون پس از مجاورت با اعضا، اکسیژن و مواد غذایی را در اختیار سلول‌ها می‌گذارد سپس مواد زائد و دی‌اکسید کربن را از سلول‌ها گرفته و از طریق سیاهرگ‌ها به طرف قلب بازمی‌گرداند. اگر چه قسمت عمده آب و مواد خارج شده از مویرگ‌ها (۹۰٪)، مجدداً وارد گردش خون شده و از طریق سیاهرگ‌ها بازگردانده می‌شوند ولی مولکول‌های درشت (۱۰٪)، قادر به وارد شدن به سیستم سیاهرگی نیستند و لذا توسط سیستم دیگری به نام سیستم لنفاوی جمع‌آوری شده و به جریان خون بر می‌گردند.

پزشکان به بسیاری از زنانی که غدد لنفاویشان را برداشته‌اند، هشدار می‌دهند که با بازوهایشان فعالیت شدید انجام ندهند و اجسام سنگین بلند نکنند. در نتیجه، بازو ضعیف‌تر می‌شود و آنها که درمانشان موفقیت‌آمیز بوده، اغلب توانایی انجام فعالیت‌های روزانه‌شان و یا لذت بردن از انجام کارهایی که سابقاً در اوقات فراغتشان انجام می‌دادند را ندارند؛ بنابراین قوی‌تر کردن تدریجی بازوها مهم است. از آنجا که بسیاری از تمرین‌های پیلاتس مربوط به ناحیه شکمی هستند، خودبه‌خود برای زنانی که نگران لنف‌ادم هستند مفیدند. علاوه بر این، اگر

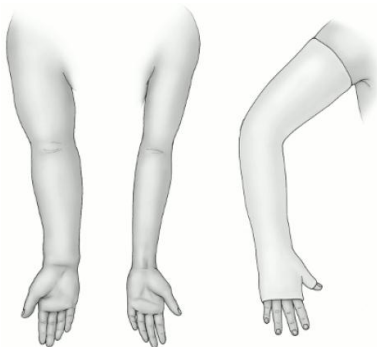
انقباض عضلات به‌ترتیبی خاص انجام شود، می‌تواند به هدایت مایع لنفاوی به ناحیه‌هایی که در آنجا ساده‌تر جذب می‌شوند کمک کند. شما باید پیش از آغاز هر حرکت، عمل دم و در حین انجام آن، عمل بازدم را انجام دهید. با تنفسی این‌چنین، پایین‌ترین ماهیچه‌های راست عرضی (Deep Transverse Rectus) شکمی درگیر می‌شوند، از پایداری بدن اطمینان حاصل می‌کنید و موجب آرامش بیش‌تر می‌شود.

لنف ادم (Lymphedema)

تورم غیرطبیعی عضو ناشی از تکامل ناقص بافت لنفاوی یا آسیب به بافت لنفاوی می‌باشد. لنف ادم بیماری مزمن و آسیب‌رساننده است و اگرچه به طور کامل قابل در حال نیست اما به راحتی می‌توان آن را کنترل کرد.

ورم لنف ادم همیشه بلافاصله بعد از عامل ایجاد کننده (مانند عمل جراحی پستان) ایجاد نمی‌شود. لنف ادم ماهها یا سال‌ها بعد می‌تواند ایجاد شود و در برخی موارد بلافاصله بعد از جراحی یا رادیوتراپی و در برخی دیگر تا بسیت سال بعد هم دیده شده است.

بدون درمان مؤثر به تدریج عضو مبتلا به لنف بزرگ و بزرگتر شده و شروع به سخت شدن می‌کند. پوست متورم می‌شود و عضو قابلیت ارتجاع خود را از دست داده و به تدریج ظاهر آن تغییر می‌کند.



لنف ادم کنترل نشده می‌تواند سبب عفونت‌هایی شود که حتی زندگی را به مخاطره بیندازد و در برخی موارد سبب ایجاد سرطان جدید می‌شود. با درمان زود هنگام و مداوم، پیشرفت بیماری به طور مشخص آهسته شده و آسیب‌های بافتی به حداقل می‌رسد. هرچه درمان سریعتر آغاز شود، شانس بهبودی بالاتر است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

درمان در بیماری لنف ادم



تنظیم کننده:

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه - معاونت اجتماعی

دکتر مهرداد پاینده

فوق تخصص خون و سرطان و پیوند سلولهای بنیادی

استفاده نکنند.

این بیماران باید در آرایشگاه، هنگام درست کردن موها، شانه‌ها و بازوهایشان را از گرمای سشوار حفاظت کنند.

از دمای بسیار بالا یا پایین مانند استحمام با آب داغ یا خیلی سرد بپرهیزند.

بهداشت ناخن‌ها را رعایت کنند، ناخن‌ها را درست طوری کوتاه کنند که پوست اطراف آنها صدمه نبینند و گوشته ناخن‌هایشان به بافت اطراف بدنشان فرو نرود و حتی الامکان مانیکور و پدیکور نکنند و پوست اطراف ناخن‌های خود را نیز نکنند.

بیماران لنف ادم در زمان‌هایی از جمله باغبانی، مواظب باشند دچار زخم و جراحت شوند و از دستکش‌های مخصوص و ابزار مناسب استفاده کنند. این افراد باید ورزش را در اولویت فعالیت‌های خود قرار داده؛ ولی از حرکات تند و ناگهانی در شأنه در معرض خطر خود پرهیز کنند، از سرماخوردگی بپرهیزند و از آسیب‌ها و جراحات دوری کنند؛ به طور مثال: از ورزش اسکی که خطرناک است پرهیز کنند و شنا را به صورت آرام انجام دهند.

بیماران «لنف ادم» در زمینه تغذیه باید وزن مناسب خود را حفظ کنند اگر چاق هستند با ورزش و رژیم غذایی به وزن مناسب خود برسند زیرا چیزی به نام رژیم غذایی لنف ادم وجود ندارد و این افراد باید بکوشند تا تغذیه متعادل داشته باشند تا مقدار کافی ویتامین بخصوص مرکبات به بدن آنان برسد.

بیماران «لنف ادم» از مسافرت به نواحی که در آن احتمال گزش حشرات وجود دارد باید بپرهیزند.

در بیماران «لنف ادم» نباید در بازوی طرف جراحی شده فشار خون اندازه‌گیری شود مگر در موارد اورژانسی و هیچ‌گونه تزریق نیز در دست طرف مبتلا نباید انجام شود.

هیچ دارویی نیز نباید در جای زخم جراحی تزریق شود و از دست طرف جراحی شده نباید خون‌گیری انجام شود و از طرف جراحی شده نیز نباید طب سوزنی یا بی‌حسی موضعی انجام شود. بیماران لنف ادم باید با رویت التهاب دست در معرض خطر و همچنان التهاب لته اطراف دندان و در نهایت عفونت لوزه‌ها به پزشک اطلاع دهند.

لنف ادم متعاقب سرطان پستان، مشکل قابل توجه زنان مبتلا به این سرطان بعد از درمان می‌باشد و علیرغم جراحی‌های محافظه کارانه پستان و حداقل مداخلات لنفی متأسفانه میزان بروز این بیماری همچنان بالاست.

روش‌های مراقبت در لنف ادم به چه صورت است.

برای پیشگیری از «لنف ادم دست» افراد می‌بایست:

پس از درمان سرطان پستان در زندگی روزانه و در منزل مواظب باشند دچار بریدگی، سوختگی، خراشیدگی یا آسیب و ضربه در دست خود نشوند.

در هنگام دوخت و دوز مراقبت باشند که سوزن به دستشان فرو نرود. از کشیدن بیش از حد دست خود در کارهای مختلف باید پرهیز کنند. از فعالیت‌های شدید مانند کشیدن، هل دادن، حمل کردن یا بلند کردن اشیاء پرهیز کنند.

به هیچ عنوان بار سنگین مانند کیف سنگین یا کیسه‌های خرید سنگین را به دست خود حمل نکنند.

حتی بند کیف خود را نباید روی شأنه سمت جراحی شده و دست در معرض خطر بیندازند.

از وسایل گرم کننده یا سرد کننده در دست خود استفاده می‌کنند.

هنگام اتو کردن مراقب باشند تا دچار سوختگی نشوند.

این مسأله مهم است که هر زمان در اندام خطر، احساس درد، خستگی یا سنگینی می‌کنند به استراحت بپردازند.

بیماران «لنف ادم» باید از انجام حرکات تکرار شونده و پی در پی بخصوص در برابر یک نیروی مقاوم خودداری کنند.

در هنگام مسافرت هوایی و یا زمینی حتماً از دستکش استفاده کنند.

وضعیت بهداشتی بیماران

بیماران باید بهداشت را بسیار دقیق رعایت کنند و از جمله پوست خود را پاکیزه نگه دارند و دندان‌هایشان را نیز باید به صورت منظم مسواک و تمیز کنند.

بیماران باید پوست خود را روزانه با آب و صابون ملایم شسته و خوب خشک کنند و با استفاده از کرم‌های مرطوب کننده روزانه، پوست خود را نرم و مرطوب نگه دارند.

بیماران «لنف ادم» از مواد آرایشی تحریک کننده یا صابون‌های قلیایی