חינוך למטופל ולמטפל

הנחיות טיפול ביד ובזרוע לאחר כריתת בלוטות לימפה בבית השחי

מידע זה מתאר כיצד למנוע זיהום ולהפחית נפיחות ביד ובזרוע לאחר ניתוח כריתת בלוטות לימפה בבית השחי. הקפדה על הנחיות אלו עשויה לסייע במניעת בצקת לימפטית.

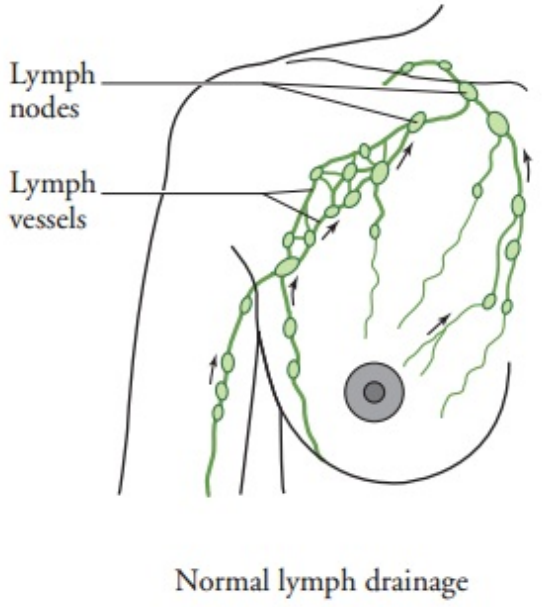
מידע אודות מערכת הלימפה

למערכת הלימפה יש 2 תפקידים:

- היא מסייעת להילחם בזיהומים.
- היא מסייעת לנקז נוזלים מאזורים שונים בגוף.

מערכת הלימפה מורכבת מבלוטות לימפה, נימי לימפה ונוזל לימפה (איור 1).

- **בלוטות הלימפה** הן בלוטות קטנות בצורת שעועית שנמצאות לאורכם של נימי הלימפה. בלוטות הלימפה מסננות את נוזל הלימפה בגופך, ובכך מסלקות חיידקים, וירוסים, תאים סרטניים ותוצרי פסולת אחרים.
- **נימי הלימפה** הם צינורות זעירים, בדומה לכלי הדם שבגופך, הנושאים נוזלים אל בלוטות הלימפה ומחוצה להן.



איור 1. ניקוז לימפה תקין

- **נוזל הלימפה** הוא הנוזל השקוף שעובר דרך מערכת הלימפה. נוזל זה נושא תאים שמסייעים להילחם בזיהומים ובמחלות אחרות.

בלוטות הלימפה של בית השחי הן קבוצה של בלוטות לימפה המנקזות את נוזל הלימפה מהשד ומהזרוע. לכל אחד מספר שונה של בלוטות לימפה בבית השחי. כריתת בלוטות לימפה בית שחי הוא ניתוח להסרת קבוצה של בלוטות לימפה בית שחי.

מידע אודות בצקת לימפטית

לפעמים, הסרת בלוטות הלימפה עלולה להקשות על מערכת הלימפה שלך לבצע כראוי את פעולת הניקוז. אם זה קורה, עלול להצטבר נוזל לימפה באזור שבו הוסרו בלוטות הלימפה. הנוזל הנוסף הזה גורם לנפיחות הנקראת בצקת לימפטית (לימפדמה).

בצקת לימפטית יכולה להתפתח בזרוע, ביד, בשד או בפלג הגוף העליון בצד הנגוע (הצד שממנו הוסרו בלוטות הלימפה).

סימנים של בצקת לימפטית

בצקת לימפטית יכולה להתפתח בפתאומיות או בהדרגה. זה יכול לקרות חודשים או שנים לאחר הניתוח.

שים/י לב לסימנים הבאים של בצקת לימפטית בזרוע, ביד, בשד ובגו הנגועים:

- תחושת כובד או כאב
- תחושה מתח בעור
- גמישות מופחתת
- נפיחות
- שינויים בעור, כגון מתיחות או שקעים (עור שנשאר שקוע לאחר הלחיצה עליו)

אם יש לך נפיחות, את/ה עשוי להבחין כי:

- הוורידים ביד הפגועה שלך פחות בולטים מאשר ביד השנייה.
- הטבעות שאת/ה עונד/ת על האצבעות המושפעות מהודקות יותר או לא מתאימות.
- הרגשה ששרוול החולצה בצד הפגוע הדוק מהרגיל.

אם יש לך סימנים כלשהם לבצקת לימפטית או שאת/ה לא בטוח/ה, יש לפנות לספק שירותי הרפואה שלך.

הפחתת הסיכון לפתח בצקת לימפטית

חשוב למנוע זיהום ונפיחות כדי להוריד את הסיכון לפתח בצקת לימפטית.

מניעת זיהום

יש סיכוי גבוה יותר לפתח בצקת לימפטית אם הזרוע הפגועה מזדהמת. הסיבה לכך היא שהגוף מייצר תאי דם לבנים ונוזל לימפה נוספים כדי להילחם בזיהום, והנוזל הנוסף הזה עלול שלא להתנקז כראוי.

הקפד על ההנחיות הבאות כדי להפחית את הסיכון שלך לפתח זיהום.

- היזהר/י מפני כוויות שמש. השתמש/י בקרם הגנה עם מקדם הגנה של לפחות 30. מרח/י אותו על האזורים החשופים לעתים קרובות.
- השתמש/י בחומר דוחה חרקים כדי למנוע נשיכות ועקיצות חרקים.
- השתמש/י בקרם או בתחליב מדי יום כדי לסייע בהגנה על העור בזרוע וביד הפגועות שלך.
- אל תגזור/תגזרי את העור המת סביב הציפורניים ביד הפגועה שלך. במקום זאת, דחוף/דחפי אותו לאחור בעדינות בעזרת מקלון ייעודי.
- בעת ביצוע עבודות בחצר או עבודות גינון, שטיפת כלים או ניקוי עם חומר ניקוי חריף או צמר פלדה, השתמש/י בכפפות להגנה על הידיים.
- השתמש/י באצבעון כשאת/ה תופר/ת או רוקם/ת.
- אם את/ה מגלח/ת את בית השחי בזרוע הפגועה, נקוט/נקטי במשנה זהירות. שקול/שקלי שימוש בסכין גילוח חשמלי. אם את/ה נחתך/ת בזמן הגילוח, טפל/י בחתך לפי ההוראות המופיעות בהמשך.

אם את/ה מבחין/ה בסימנים של זיהום (כגון אדמומיות, נפיחות, עור חם מהרגיל או רגישות), התקשר/י לרופא שלך.

טיפול בחתכים ובשריטות

1. נקה/נקי את האזור במים וסבון.
2. מרח/י משחה אנטיביוטית, כגון Bacitracin® או Neosporin®.
3. כסה/כסי את האזור בתחבושת, כגון פלסטר Band-Aid®.

טיפול בכוויות

1. הנח/הניחי תחבושת קרה על האזור או קרר/י את האזור מתחת למי ברז קרירים למשך כ-10 דקות.
2. נקה/נקי את האזור במים וסבון.

3. כסה/כסי את האזור בתחבושת כגון פלסטר.

מניעת נפיחות

מיד לאחר הניתוח

נפיחות קלה מסוימת לאחר הניתוח היא נורמלית. נפיחות זו עשויה להימשך עד 6 שבועות. לעתים קרובות הנפיחות היא זמנית ותחלוף בהדרגה. לאחר הניתוח, את/ה עלול/ה גם להרגיש כאב או תחושות אחרות כגון צביטות ועקצוצים. הקפד/הקפידי על ההנחיות הבאות כדי להקל על הנפיחות לאחר הניתוח.

- בצע/י את התרגילים שלך 5 פעמים ביום. אם הרופא שלך אמר לך לעשות אותם לעתים קרובות יותר או פחות, מלא/י אחר ההוראות שלו.
- המשך/המשיכי לעשות את התרגילים עד להחזרת טווח התנועה הרגיל בכתפיים ובזרועות. זה יכול לקחת 4 עד 6 שבועות לאחר הניתוח.
    - אם את/ה עדיין מרגיש/ה מתיחה בחזה או מתחת לזרוע, כדאי להמשיך לעשות את תרגילי המתיחה למשך תקופה ממושכת יותר.
    - אם טווח התנועה אינו חוזר לטווח הרגיל לאחר 4 עד 6 שבועות, התקשר/י לרופא שלך.

בטווח הארוך

הקפדה על הדברים הבאים עשויה לסייע לך בהפחתת הסיכון לפתח בצקת לימפטית.

- בקש/י מהמטפלים שלך להשתמש בזרוע הבלתי מושפעת לצורך הוצאת דם, זריקות, אינפוזיה תוך ורידית (IV) ומדידות לחץ דם.
    - במצבים מסוימים, אם לא ניתן לשאוב דם מהזרוע הלא מושפעת, זה בסדר להשתמש בזרוע הפגועה. הרופא שלך יכול לשוחח אתך על כך.
    - אם לא ניתן להזריק בזרוע, בישבן, בירך או בבטן שלא נפגעו, זה בסדר לקבל את הזריקה בזרוע הפגועה.
    - אם לא ניתן למדוד את לחץ הדם שלך באמצעות הזרוע הלא מושפעת, זה בסדר להשתמש בזרוע הפגועה.
    - אם בלוטות הלימפה הוסרו משני צידי הגוף שלך, שוחח/י עם הרופא שלך כדי לקבוע איזו זרוע היא הכי בטוחה לשימוש.
- שמירה על משקל גוף בריא, או ביצוע פעולה לצורך הגעה למשקל תקין בדרך בטוחה.

- השתמש/י בזרוע הלא מושפעת או בשתי הזרועות כדי לשאת חבילות כבדות עד להשבת הכוח לצד הפגוע.
- אימון ומתיחת השרירים באופן קבוע וסדיר. שוחח/י עם הרופא או האחות לגבי התרגילים שהכי יתאימו לך.
    - כאשר את/ה מתחיל/ה לעשות פעילות גופנית ולחזור לפעילות, בנה/בני זאת לאט ובהדרגה. אם את מרגישה אי נוחות, עצרי וקחי הפסקה. פעילות גופנית לא אמורה לגרום לכאב.
    - בדוק/בדקי עם הרופא שלך לפני שאת/ה מתחיל/ה פעילות גופנית מאומצת, כגון הרמת משקולות או משחק טניס.
- אין לענוד תכשיטים צמודים או כבדים או ללבוש בגדים אלסטיים הדוקים שמשאירים סימנים. דברים כגון אלו עלולים להוביל לנפיחות.
- אל תשתמש/י בכריות חימום או בתחבושות חמות על הזרוע, הכתף או הגו הפגועים.
- אם את/ה מפתח/ת נפיחות בזרוע או ביד, רשום/רשמי מתי זה התחיל. אם זה לא עובר לאחר שבוע, התקשר/י לרופא שלך.
- אם אתה טס במטוס, ודא לבצע את הדברים הבאים:
    - הזיז את היד הפגועה שלך לעיתים קרובות.
    - שתה מים כדי להישאר רווי בנוזלים.
    - אל תרים, אל תסחוב, ואל תמשוך מזוודות כבדות עם היד הפגועה שלך.
    - שאל את נותן השירות הרפואי שלך אם עליך ללבוש בגד או תחבושת לחץ בזמן הטיסה. זה חשוב אם כבר יש לך לימפאדמה או אם את/ה נמצא/ת בסיכון גבוה לפתח לימפאדמה.

למידע נוסף על בצקת לימפטית, ניתן לקרוא את משאב המידע של מחלקת הבריאות של מדינת ניו יורק *"להבין מהי בצקת לימפטית"* בכתובת www.health.ny.gov/publications/0399.

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם הרופא המטפל במקרה ש:

- כל חלק של הזרוע, היד, השד או פלג הגוף העליון בצד הפגוע:
    - מרגיש חם

- אדום
- כואב יותר
- נפוח יותר

- יש לך חום של 38.3 מעלות צלזיוס או יותר
- את/ה מבצע/ת את התרגילים שלך לפי הנחיות הרופא, אבל לא מחזיר/ה את טווח התנועה הרגיל שלך לאחר 4 עד 6 שבועות.
- יש לך נפיחות שלא חולפת לאחר שבוע.

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center