

# کتابچه آموزشی برای خانواده و بیماران مبتلا به Cancer



تهیه کننده : سوپر وایزر آموزش سلامت

تایید کننده : دکتر هدایتی فوق تخصص خون و انکولوژی اطفال

زمستان 1402

## ❖ شیمی درمانی چیست؟

❖ لغت شیمی به معنی دارو و درمانی به معنی درمان است. همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص های خوراکی دارودرمانی شده اند.

## ❖ آیا شیمی درمانی درد هم دارد؟

مصرف داروهای شیمی درمانی دردی به دنبال ندارد. اگر دارو در عضله تزریق شود دردش مانند یک تزریق عضلانی معمولی است. در مورد داروهای داخل وریدی باید گفت اگر هم دردی داشته باشد همان موقع سوزن زدن است.

## ❖ در طی دوره شیمی درمانی آیا رژیم غذایی خاصی باید رعایت شود؟

در طی شیمی درمانی بهتر است تا حد امکان از مواد غذایی سالم و تازه استفاده شود. مصرف گوشت، مرغ، ماهی، سبزیها و میوه ها توصیه میشود. پرهیز غذایی خاصی وجود ندارد، مگر در افرادی که قبل از شیمی درمانی به علت مشکلات دیگری مثل بیماری دیابت، افزایش چربی خون یا پر فشاری خون مجبور به رعایت رژیم غذایی خاصی بوده اند. میوه و سبزیها باید به دقت شسته، ضد عفونی و تا حد امکان پوست گرفته شوند.

## ❖ عوارض داروهای شیمی درمانی چیست؟

شایع ترین عوارض، عبارتند از تهوع و استفراغ، بی اشتها، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت (که با علائمی مثل تب، لرز، عرق کردن هنگام خواب، اشکال در دفع ادرار و سرفه، شدید بروز میکند)، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانم ها، احساس ضعف و خستگی و تنگی نفس، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان، اختلال در تعادل، تورم صورت، دستها، پاها و یا شکم.



## ➤ تهوع و استفراغ

چون اکثر داروهای شیمی درمانی مخاط روده را تحریک میکنند، معمولا همراه با داروهای شیمی درمانی، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ نیز تجویز میشود. با این همه اگر نکات زیر رعایت شود، از حالت تهوع و استفراغ فرد کاسته میشود:

- 1 ( کاهش حجم هر وعده غذا و افزایش دفعات غذا خوردن .
- 2) مصرف مایعات، یک ساعت قبل از غذا نه همراه آن .
- 3) خوردن غذاهای خشک و سرد .
- 4) اجتناب از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده.
- 5) اجتناب از مصرف غذاهای داغ و ادویه دار.
- 6) اقدام به مصرف غذا قبل از احساس گرسنگی.
- 7) خوردن غذا به صورت آهسته و استراحت یک ساعت پس از خوردن غذا .
- 8) استفاده از نوشیدنی های خنک به طور مداوم و با کمک نی در طول دوره شیمی درمانی.
- 9) نوشیدن روزانه 3 لیتر (10- 12 لیوان آب ) .
- 10) اجتناب از خوردن، قبل از شیمی درمانی و استفاده از غذای سبک بعد از آن.
- 11) سرگرم کردن خود با کتاب و تلویزیون و فعالیت های دیگر هنگام تهوع ( فکر فرد از تهوع و استفراغ منحرف می شود)
- 12) اجتناب از خوابیدن در زمان تهوع و استفراغ شدید
- 13) استفاده از گوشت سفید، مثل مرغ و ماهی سه روز اول پس از انجام شیمی درمانی ( پس از این مدت میتوان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد)
- 14) جلوگیری از رفت و آمد افرادی که بوهای تندی مثل سیگار و عطر تند از آنها به مشام می رسد در اطراف بیمار
- 15) استراحت به صورت نشسته تا 2 ساعت و اجتناب از دراز کشیدن

16) از آنجا که بسیاری از داروهای شیمی درمانی از راه بزاق ترشح و وارد دهان شده و این موضوع باعث بدتر شدن تهوع می گردد، لذا پیشنهاد می شود از مصرف هر ماده ای که ترشح بزاق را خیلی زیاد میکند، مانند ترشی ها، لیمو، ادویه، فلفل و... خصوصاً در چند روز اول پس از شیمی درمانی اجتناب شود و یا از خوردن غذاهایی که جویدن زیاد الزام دارند، مثل نان سنگک خودداری گردد و مصرف موادی که خوردن آنها به جویدن احتیاج ندارد، مثل پوره سیب زمینی پیشنهاد می گردد .

17) اقدام به تنفس عمیق از راه دهان در زمان تهوع

18) در صورت عدم موفقیت روش فوق، یک لیتر سرم قندی نمکی هر 8 ساعت تزریق و داخل هر لیتر آمپول ضد تهوع اضافه می شود



### ➤ بی اشتهایی

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هر دوره درمانی به وجود می آید ممکن است بیمار در صورت نداشتن اشتها یا بی اشتهایی کمتر از حد طبیعی غذا بخورد یا اصلاً نخورد. کم اشتهایی می تواند به علت تغییر در حس چشایی، بویایی، احساس سیری و پر بودن، کم آبی، رشد تومورها و یا عوارض جانبی درمان بروز کند. کم اشتهایی میتواند به علت سختی در بلع، افسردگی، درد، تهوع یا استفراغ بدتر شود. کم اشتهایی اغلب اوقات یک مشکل کوتاه مدت است.

### برای رفع بی اشتهایی نکات زیر باید رعایت شوند

- 1) تا جایی که میتوانید غذا میل کنید و به خودتان فشار نیاورید
- 2) به غذا خوردن به عنوان یک بخش ضروری از درمان نگاه کنید
- 3) تلاش کنید از غذاهای پر کالری مثل بستنی، ماست، سوپ گرم دار، شربت که راحت خورده می شوند استفاده نمایید.

- 4) افزودن سس و چاشنی به گوشت و قسمت کردن گوشت ها به قطعات کوچکتر جهت راحت تر خوردن و هضم بهتر
- 5) اضافه کردن کره، روغن، شیر به غذاها جهت افزایش کالری و پرهیز از غذاهای کم چرب مگر اینکه مصرف چربی باعث سوزش سر دل و یا مشکلات دیگر شود.
- 6) ایجاد فضایی دلپذیر هنگام صرف غذا مثل موزیک آرام، مکالمه با یکدیگر و مواردی که به شما جهت بهتر غذا خوردن کمک میکند
- 7) بااعضای خانواده غذا میل کنید
- 8) آب را بین وعده های غذایی بنوشید نه همراه با غذا خوردن آب همراه غذا باعث می شود احساس پری کنید
- 9) تلاش کنید ساعاتی قبل از خوردن غذا ورزش سبک کنید.
- 10) آب نبات ، چای نعنائی به از بین بردن طعم بد دهانتان کمک می کند خوردن خوراک مختصر قبل از خواب، اگر احساس کردید که دوست ندارید غذا بخورید می توانید مایعات با نی بنوشید.
- 11) کاهش حجم هر وعده غذا و افزایش دفعات غذا خوردن.
- 12) قدم زدن قبل از غذا خوردن
- 13) اختلال در پرزهای چشایی در اثر داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث کاهش اشتها به گوشت و فرآورده های گوشتی شود، با زدن چاشنی ها و سس های گوناگون به گوشت میتوان آنها را خوشمزه کرد .
- 14) مشورت با پزشک در خصوص مصرف ترکیبات امگا 3 قبل از مصرف غذا در طی شیمی درمانی جهت بهبود اشتها

### ➤ اسهال و یبوست

اسهال، درد و انقباض شدید شکم باید با پزشک معالج در میان گذاشته شود و نکات زیر رعایت گردد :

- 1) استفاده از مایعات فراوان، مانند آب، آب سیب، چای کمرنگ .
- 2) اجتناب از مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم و نوشابه های گازدار .
- 3) استفاده از غذا به مقدار کم و دفعات متعدد .

4) اجتناب از خوردن غذاهایی که باعث درد شکم می شوند، مانند قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه ها و شیرینی ها .

5) استفاده از موز، مرکبات و سیب زمینی .

6) در صورت بروز تب، بلافاصله با پزشک معالج تماس گرفته شود .

7) در صورت بروز یبوست ضمن اطلاع به پزشک، توصیه میشود : استفاده از مایعات فراوان ، استفاده از غذاهای نرم ، استفاده از میوه، سبزی های پخته و نان سبوس دار، افزایش فعالیت و حرکت ، اجتناب از مصرف شیاف و ملین به صورت خودسرانه ، مصرف شربت MOM و لاکتالوز زیر نظر پزشک معالج

### ➤ خشکی دهان و گلو

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث خشکی و یا زخم شدن دهان شده و یا در وقت فرو دادن غذا و یا جویدن اشکالاتی به وجود آورند . رعایت نکات زیر میتواند به حل این مشکل کمک کند:

1) استفاده از مایعات فراوان

2) مکیدن آب نباتهای کم شیرین

3) استفاده از خوراکی های آبدار مانند بستنی، ژله و عصاره گوشت .

4) استفاده از غذاهای نرم .

5) اجتناب از مصرف خوراکی های اسیدی، مثل گوجه فرنگی، پرتقال و غذاهای ترش .

6) تمیز نگه داشتن دهان و لثه .

7) استفاده از مسواک نرم و آرام مسواک زدن به دندان ها .

8) قرقره محلولهای دهانشویه، روزی چند بار این کار را میتوان با مخلوط کردن یک قاشق چای

خوری نمک و یک قاشق چای خوری جوش شیرین در 6 لیوان آب جوشیده ولرم انجام داد .

9) اجتناب از کشیدن سیگار .

10) اطلاع به پزشک در صورت زخم شدن دهان

## ➤ ریزش مو

چون سرعت رشد و تکثیر سلول های پیاز مو بسیار زیاد است، ممکن است در اثر شیمی درمانی به آن ها به طور موقت آسیب برسد که پس از قطع دارو متوقف می شود و موها به حالت طبیعی درخواهند آمد. برای مقابله با این مشکل موارد زیر توصیه می شود

- 1) کوتاه کردن موها قبل از شروع درمان استفاده از کلاه یا روسری نخی
- 2) اجتناب از شانه زدن سفت و استفاده از شانه دانه درشت برای شانه کردن موها اجتناب از رنگ کردن و فر کردن موها .
- 3) استفاده از کلاه گیس در صورت تمایل
- 4) باید بدانید این عارضه زودگذر است و پس از خاتمه درمان و گاهی در طول درمان، موها شروع به رشد می کنند

## ➤ خطر ابتلا به عفونت های مختلف

به دلیل تأثیر مستقیم بیشتر داروها بر روی مغز استخوان که محل تولید سلول های خونی است، مغز استخوان کم کار میشود و چون گلبولهای سفید که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب ها کمک بزرگی می کنند، در مغز استخوان ساخته میشوند. در هنگام شیمی درمانی کاهش گلبول های سفید به چشم می خورد، در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های عفونی افزایش می یابد. بنابراین جهت کاهش ابتلا به عفونت نکات زیر بایستی رعایت شوند

- 1) شستن دستها، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج
- 2) اجتناب از تماس و نزدیک شدن به کسانی که بیماری های عفونی مثل سرما خوردگی دارند .
- 3) اجتناب از تماس با بچه های تازه واکسینه شده .
- 4) پرهیز از محیط های شلوغ در طی دوره درمان .
- 5) پرهیز از مصرف سبزیها و میوه های خام در طی دوره درمان. (در صورت نوتروپنی
- 6) دقت در هنگام کوتاه کردن ناخنها تا به انگشتان صدمه ای نرسد و زخم نشوند

7) استفاده از مسواک نرم جهت کاهش احتمال زخم شدن دهان و لثه .

8) عدم استفاده از تیغ ، جهت تراشیدن موها .

9) دوش گرفتن به صورت روزانه و خشک کردن بدن با حوله به آرامی .

10) عدم دستکاری جوش های صورت یا بدن .

11) در صورت ابتلا به هر گونه عفونت ، سریعاً به پزشک اطلاع داده شود . علایم عفونت عبارتند از: تب بالای 38 درجه، لرز، عرق شبانه

12) علامت های عفونت ادراری، شامل سوزش ادرار به خصوص هنگام تخلیه ادرار، تکرر ادرار و تغییر رنگ ادرار

13) سرفه شدید و یا زخم شدید دهانی

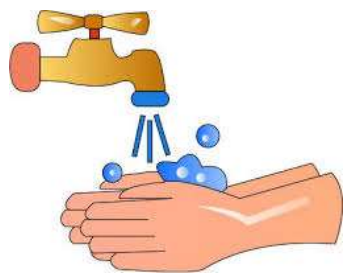
14) احساس ناخوشی و درد غیر معمولی

15) خونریزی غیر طبیعی از بینی، لثه و مشاهده خون در ادرار و مدفوع

16) قرمزی، التهاب و ورم در ناحیه تزریق

17) هر گونه تغییرات رنگ ترشحات واژینال(مهبل) و یا افزایش میزان آن و یا خارش در قسمت خارجی ناحیه تناسلی حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود

18) درد یا خونریزی در ناحیه مقعد در هنگام دفع بلافاصله به پزشک معالج اطلاع داده شود.



علایم عفونت

- تب ( درجه حرارت بالاتر از حد طبیعی بویژه اگر بالای 38 درجه سانتی گراد باشد
- لرز
- نفس نفس زدن و یا تنفس سخت و مشکل
- احساس گرفتگی در قفسه سینه و یا درد قفسه سینه
- گرفتگی گردن و یا درد در گردن هنگام حرکت کردن
- گلودرد یا سایر علایم سرماخوردگی وقتیکه بیش از 48 ساعت به طول انجامد

- سرفه بسیار یا تغییر در ویژگی و شکل سرفه های قبلی
- خستگی و ضعف و عدم تعادل به صورت غیر طبیعی
- درد و زخم و لکه های سفید در دهان
- تهوع و استفراغ بیش از 12 ساعت طول بکشد
- درد در ناحیه مقعد یا ترشحات در آن ناحیه
- اسهال و درد و یا ترشحات در ناحیه تناسلی ، دل درد ، مشکلات ادراری

### ➤ اختلال در خواب

هر تغییری در عادات خواب عادی و همیشگی شما، موجب مشکلات بی خوابی و بد خوابی میگردد. ممکن است کسانی که تحت درمان سرطان می باشند، زیاد خسته شده و احتیاج به خواب واستراحت بیشتری داشته باشند. اما گاهی بر عکس ، مشکلات بی خوابی زیادی ایجاد میگردد که دلیل آن ممکن است احساس درد، نگرانی، اضطراب، افسردگی، تعریق شبانه، و یا عوارض جانبی معالجه و داروها باشد.



### ➤ بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- هر چقدر بدنتان احتیاج دارد، بخوابید. اما هر گاه که بیدار هستید، سعی وتلاش نمایید که حداقل یک بار در روز، دو تا سه ساعت قبل از رفتن به رختخواب ورزش وفعالیت جسمی بنمایید.
- تقریبا در یک ساعت خاص به رختخواب بروید و در یک ساعت خاص از رختخواب بلند شوید.
- یکسری فعالیتهای مشابه را به طور ثابت قبل از خواب انجام دهید ( انجام مطالعه، گوش دادن به موسیقی ملایم و حمام رفتن) که باعث آرامش شما می گردند. برنامه و الگوی خواب داشته باشید
- شش تا هشت ساعت قبل از زمان عادی خواب، از نوشیدن قهوه و کافئین خودداری کنید (در صورت لزوم این زمان را افزایش دهید)
- از نوشیدن الکل، عصر ها و سر شب خودداری کنید، زیرا الکل میتواند تا زائل شدن کامل اثرش، شما را بیدار نگه دارد .
- قبل از خواب نوشیدنی های گرم بدون کافئین، شیر داغ یا چای بدون تئین و کافئین، بنوشید .
- شبها در ساعت معینی، داروی خواب آور یا مسکن، مصرف نمایید

- در جای معین و ساکتی در منزل و در زمانی مشخص، هر روز چرت های کمتر از یک ساعت بزنید .  
(بیش از یک ساعت خواب روزانه، روند خواب شب را مختل مینماید).
- از ملافه های تمیز استفاده کنید و سعی کنید هیچ چین و چروکی در ملافه ها یا رختخواب نباشد.
- روشهای آرام سازی بهترین راه جهت استراحت ذهنی و بدنی می باشند. یادگیری این روشها میتواند به خواب راحت تر شما کمک کند. این روشها ممکن است که به بهبود دیدگاه ذهنی شما کمک کند و در ایجاد سازگاری با سرطان و درمان آن موثر باشد. انجام روشهای زیر در انجام آرام سازی مفید خواهند بود:
- حمام یا دوش آب گرم بگیرید و ماساژ بدنی داشته باشید • .
- به موسیقی های آرام بخش مانند صدای اقیانوس و یا جنگل یا سایر صداهای برگرفته از طبیعت گوش دهید .
- خود را در یک مکان آرام بخش مانند تفرجگاه یا در یک خاطره مورد دلخواه کودکی تصور کنید .
- سعی کنید روشهای شل کردن عضلات را از سر به انگشتان انجام دهید. به ترتیب آنها را منقبض و سپس شل کنید • .
- سایر روشها را امتحان کنید تا اینکه بهترین روش در آرامسازی را برای خود بیابید.

### ➤ خستگی

یکی از عوارض شیمی درمانی، خستگی شدید است که در طی نخستین هفته شروع می شود و به تدریج 2 تا 4 هفته پس از خاتمه درمان از بین میرود. برای رفع این مشکل



(1) انجام برنامه و فعالیت زندگی تا حد تحمل

(2) استراحت در بین فعالیت های روزانه.

### ➤ تغییرات پوستی

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، خشک شدن، پوسته پوسته شدن و خارش در پوست شوند و یا جوش های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر این علایم به مرور رفع میشود و به درمان خاصی نیاز ندارد.

## ➤ نامنظم شدن عادت ماهانه

یا قطع قاعدگی : شیمی درمانی میتواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود و تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد. در صورت زیاد شدن خونریزی عادت ماهانه و یا کم شدن آن و یا کم شدن فاصله بین دو عادت ماهانه به پزشک خود اطلاع دهید. کاهش خونریزی قاعدگی و حتی قطع آن در شیمی درمانی اتفاقی طبیعی است. این امر با علایم یائسگی مثل گر گرفتن همراه است.

## ➤ خواب رفتگی و گزگز در انگشتان

شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کند و باعث عوارضی مثل خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شود که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج برطرف می شود.

## ➤ تورم در صورت، دست ها، پاها و شکم

بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافت ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن شوند، اگر در ناحیه صورت، دست ها، پاها و یا شکم تورم مشاهده شد، باید حتماً با پزشک در میان گذاشته شود و همچنین توصیه میشود از مصرف زیاد نمک پرهیز شود.

## ➤ خونریزی

اگر مقدار پلاکت های خون کم شود احتمال خونریزی به صورت های مختلف بالا میرود. جهت کم کردن خطر خونریزی بایستی نکات زیر رعایت شود:

- 1) عدم مصرف داروها، حتی آسپیرین و مسکن های دیگر بدون اجازه پزشک.
- 2) استفاده از مسواک نرم و تمیز کردن لثه ها با وسیله نرمی مثل پنبه.
- 3) عدم تحریک بینی برای تمیز کردن آن با انگشت یا وسیله دیگر
- 4) دقت در حین استفاده از وسایل برنده ای ، مانند چاقو برای جلوگیری از بریدگی و خراش.
- 5) اجتناب از دست زدن به وسایل داغ جهت جلوگیری از سوختن پوست.
- 6) اجتناب از کارهای سخت بدنی و ورزش.
- 7) اطلاع به پزشک معالج در صورت بروز دانه های قرمز رنگ در پوست در ناحیه ساق پا و شکم.

8) اطلاع به پزشک در صورت بروز کبودی و خونمردگی زیر پوستی.

9) اطلاع به پزشک در صورت رؤیت خون در ادرار.

10) اطلاع به پزشک در صورت خونریزی از مقعد یا رؤیت مدفوع سیاه.

### ➤ ادم لنفی

اگر علائم زیر را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید:

- ✓ تورم در پستان، قفسه سینه، شانه، بازو یا دست
  - ✓ احساس پری یا سنگینی عضو
  - ✓ تغییرات پوستی مثل احساس کشیدگی، سفتی یا قرمزی
  - ✓ احساس ناراحتی یا درد در عضو که جدیداً ایجاد شده باشد
  - ✓ محدودیت حرکت و کاهش انعطاف مفاصل مجاور عضو مثل شانه، دست یا مچ
  - ✓ ایجاد مشکل در هنگام پوشیدن آستین لباس
  - ✓ تغییر اندازه و کوچک شدن لباس زیر و احساس تنگی بیش از حد در هنگام پوشیدن آن، بدون اینکه جدیداً افزایش وزن پیدا شده باشد.
  - ✓ احساس تنگی ساعت یا حلقه در صورتی که اخیراً افزایش وزن ایجاد نشده باشد
- ❖ نکته مهم

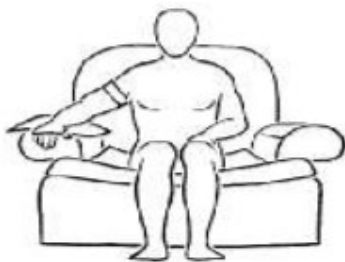
گاه به گاه اندام های خود را در مقابل آینه از نظر تغییر اندازه، شکل یا رنگ پوست کنترل نموده و در صورت مشاهده علائم فوق و ماندگاری علائم به مدت 2-1 هفته، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. توجه داشته باشید که دردناک شدن عضو، احساس گرمی (بدون بالارفتن درجه حرارت کلی بدن)، قرمزی و تورم ناگهانی می تواند نشانه عفونت باشد و لازم است که هرچه سریعتر به پزشک اطلاع داده شود تا در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرد.

❖ چگونه می توان از ایجاد ورم لنفاوی، در روزها و هفته های پس از جراحی جلوگیری کرد

یا آن را کاهش داد؟

1) از بازوی درگیر خود، در فعالیت های طبیعی مثل شانه کردن موها، حمام کردن و لباس پوشیدن استفاده کنید

2) بازوی درگیر را روزی 2 الی 3 بار، هر بار بمدت 45 دقیقه بالاتر از سطح قلب قرار دهید. با استفاده از یک بالش می توانید سطح مچ و ساعد را بالاتر از سطح شانه قرار دهید



3) در حالی که بازو در سطح بالاتر از قلب قرار دارد، دست را 15 الی 25 بار، باز و بسته کنید. این حرکت را که باعث تخلیه مایع لنف از دست می شود 3-4 بار در روز تکرار نمایید

4) معمولاً حرکات طبیعی و حرکات ساده ورزشی شانه و بازو را می توان از یک هفته بعد از عمل جراحی آغاز کرد. غالباً بعد از 4 الی 6 هفته، حرکت این اعضا به حد طبیعی باز میگردد.

چگونه می توان طی ماهها و سال های بعد، از بروز لنف ادم پیشگیری کرد یا از شدت آن کاست؟

✓ سعی کنید از پیدایش عفونت در عضو جلوگیری شود. از آنجا که هرگونه عفونتی سبب ترشح مایعات اضافی و به دنبال آن موجب ورم در عضو می گردد؛ و با توجه به این که در اثر درمان های قبلی (جراحی) مسیر جذب مایعات دچار اختلال شده است، لذا مایعی که جمع شده، نمی تواند به خوبی جذب شود و موجب سفتی آن ناحیه و تولید لنف ادم می گردد. در کنار حفظ سلامت پوست، رعایت نکات زیر میتواند از ایجاد عفونت جلوگیری کند:

✓ خونگیری، تزریقات وریدی یا احیاناً واکسیناسیون را در دست سالم انجام دهید. حتماً به پزشک و پرستار بگویید که شما در معرض خطر لنف ادم هستید.

✓ همیشه با استفاده از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده، رطوبت و نرمی پوست دست و بازوی خود را حفظ کند.

✓ دست خود را تمیز نگه دارید. مراقب بریدگی ها، خراشیدگی ها، گزیدگی با نیش حشرات یا آسیب به ریشه ناخن ها باشید. در صورت ایجاد آسیب های فوق، محل مربوطه را با آب و صابون بشویید و از محلول های ضد عفونی کننده یا از پماد های آنتی بیوتیک نیز استفاده نمائید. در این موارد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید

✓ برای حفاظت از دستها، در هنگام انجام امور منزل، شست و شوی ظروف یا باغبانی، حتماً از دستکش استفاده کنید

✓ استفاده از انگشتانه در هنگام خیاطی، می تواند از آسیب به انگشتان توسط سوزن یاقیچی پیش گیری کنید.

✓ جهت رفع موهای زاید زیر بغل، خود تراش های برقی بهترین وسیله هستند

✓ از سوختگی عضو جلوگیری بعمل آورید در هنگام پخت و پز، استفاده از دستکش های مخصوص ضد حرارت، می توانید دست شما را از سوختگی با آب جوش یا حرارت خشک محافظت کند

✓ از فشار آمدن بر دست طرف پستان مبتلا جلوگیری کنید: از زیورآلات، لباس ها و دستکشهای تنگ استفاده نکنید، سینه بندهای آزاد تر که بندهای پهن تر دارند، برای استفاده مناسبترند.

✓ برای اندازه گیری فشارخون از دست دیگران استفاده کنید

✓ از کشیده شدن عضلات جلوگیری کنید به طور منظم و ملایم حرکات ورزشی را انجام دهید، ولی از خسته کردن بیش از حد عضو خودداری نمایید. اگر حین ورزش احساس درد کردید، دراز بکشید و دست و بازو را در سطح بالاتر از قلب قرار دهید از انجام حرکات شدید و ناگهانی پرهیزید برای بلند کردن اشیا یا حمل کیف دستی از دست غیر مبتلا و در صورت امکان از هر دو دست استفاده کنید