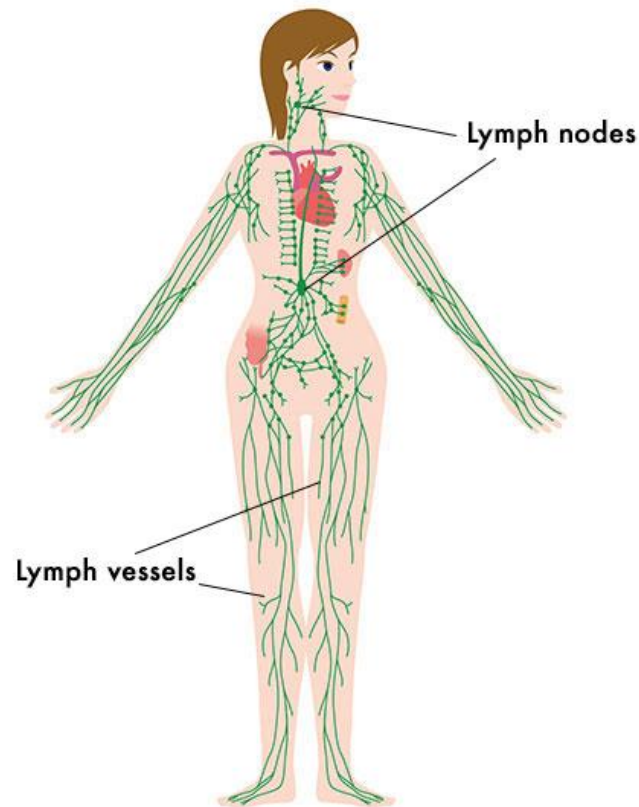


Limfedema



Sistem limfa membentuk bahagian peredaran dan sistem imun badan. Limfedema berlaku apabila terdapat kerosakan atau penyumbatan pada sistem limfa, menyebabkan pembengkakan (edema) di kawasan yang terjejas. Limfedema biasanya menyerang lengan atau kaki, tetapi juga boleh mempengaruhi bahagian badan yang lain, seperti kepala dan leher. Bengkak biasanya berkembang dengan perlahan, dari masa ke masa. Ia mungkin berkembang semasa rawatan atau mungkin bermula bertahun-tahun selepas rawatan.

Penyebab Limfedema

- Tumor atau pertumbuhan yang menyekat saluran limfa
- Pembuangan atau kerosakan pada nodus limfa atau saluran pembuluh darah ekoran pembedahan, dan/atau terapi radiasi

Apa yang anda perlu perhatikan

Limfedema dapat dirawat dan paling baik sekali jika dilakukan lebih awal. Adalah penting untuk melihat gejala berikut dan jika ada, berjumpa doktor atau jururawat anda untuk dinilai.

- Bengkak yang lembut apabila disentuh

- Rasa berat atau sakit di sekitar kawasan tersebut
- Sukar untuk bergerak
- Gatal, kemerahan, kehangatan, penebalan atau pengerasan kulit
- Jangkitan kulit berulang



Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor atau jururawat anda terlebih dahulu perlu menilai keadaan anda dan mengatur ujian sekiranya perlu. Mereka kemudian boleh merujuk anda untuk berjumpa dengan ahli terapi fizikal atau pekerjaan, yang akan mengajar anda senaman dan urut diri sendiri, atau mengesyorkan pakaian mampat yang khas (contohnya stoking, lengan baju) untuk membantu anda menguruskan limfedema.

Bergantung pada keadaan anda, doktor anda juga boleh merujuk anda kepada pakar bedah plastik, yang akan melakukan penilaian lebih lanjut untuk menentukan sama ada anda sesuai untuk rawatan pembedahan. Pilihan pembedahan termasuk pintasan limfa-vena, pemindahan nodus limfa dan pembedahan debulking, bergantung pada keparahan limfedema anda.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut ini adalah beberapa perkara yang boleh dan tidak boleh dilakukan untuk membantu anda menguruskan limfedema dan mencegah komplikasi lebih lanjut:

✓	X
<p>Pastikan penjagaan kulit yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaga kuku dan kulit agar sentiasa bersih, kering dan lembap untuk mencegah jangkitan • Berhati-hati semasa melakukan aktiviti seperti menjahit, menyiapkan makanan, dan berkebun untuk mengelakkan luka. Gunakan pencukur elektrik dan bukannya pisau cukur manual semasa mencukur rambut di kawasan yang terjejas • Gunakan racun penghalau serangga untuk mengelakkan gigitan serangga jika perlu • Bersihkan semua luka atau kulit yang terkupas di kawasan yang bengkak dengan betul, dengan menggunakan larutan garam (saline) atau antiseptik. Segera dapatkan rawatan perubatan sekiranya luka kelihatan merah, atau terasa hangat atau sakit 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan pengukuran tekanan darah dan sebarang bentuk rawatan invasif (seperti pengeluaran darah, suntikan, akupunktur) ke kawasan yang terjejas • Elakkan terdedah kepada cahaya matahari yang terik dan gunakan pelindung cahaya matahari atau sunblock dengan SPF sekurang-kurangnya 30 untuk melindungi kulit anda seberapa yang boleh

Langkah-langkah lain

- Angkat anggota badan yang terjejas ketika berehat, jika boleh
- Kekalkan berat badan yang sihat untuk mengurangkan ketegangan pada sistem limfa anda
- Teruskan aktiviti harian anda dengan senaman (misalnya yoga, berjalan kaki) seberapa yang termampu oleh badan anda. Walau bagaimanapun, jika kawasan yang terkena sakit atau sakit pada bila-bila masa semasa melakukan aktiviti ini, berhentilah dengansegera
- Berehat dengan lebih kerap ketika melakukan aktiviti berulang seperti menggosok, mengemop lantai atau membersihkan rumah
- Pakai pakaian yang diperbuat daripada kain mengikut cadangan ahli terapi anda
- Rujuk kepada ahli terapi anda jika anda menaiki penerbangan selama lebih 4 jam atau ketinggian lebih 1500m, kerana ketinggian tinggi dan tekanan udara rendah boleh menyebabkan limfedema. Ahli terapi anda akan dapat menasihati anda mengenai penggunaan pakaian mampat gradien yang disesuaikan untuk dipakai setiap saat semasa penerbangan
- Elakkan aktiviti sengit atau berat menggunakan anggota badan atau kawasan yang sakit
- Elakkan kepanasan (termasuk minyak panas, air panas atau produk penghasil yang mengeluarkan haba) ke kawasan yang terjejas, kerana suhu tinggi akan meningkatkan pengeluaran cecair limfa dan memburukkan lagi pembengkakan
- Elakkan terdedah kepada kesejukan yang melampau
- Jangan menyempitkan kawasan yang terjejas (misalnya dengan menggantung beg belanja yang berat di lengan bawah, memakai pakaian atau aksesori yang ketat seperti jam tangan, gelang, atau cincin)

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda melihat simptom limfedema atau jika anda mengalami gejala berikut yang mungkin menunjukkan keadaan yang semakin teruk atau komplikasi.

- Kemerahan, kehangatan atau kesakitan di kawasan limfedema yang mungkin menunjukkan jangkitan
- Pembengkakan atau kesakitan yang teruk pada pergerakan kawasan yang terjejas

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

