ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ (ਸੋਜਸ਼) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Managing Lymphedema (swelling) in Your Arm or Leg

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?

What is lymphedema?

ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਜ਼ ਵਿੱਚ **ਲਿੰਫ** ਫਲੁਇਡ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਸਿਕਾ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ("ਏਡੀਮਾ") ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

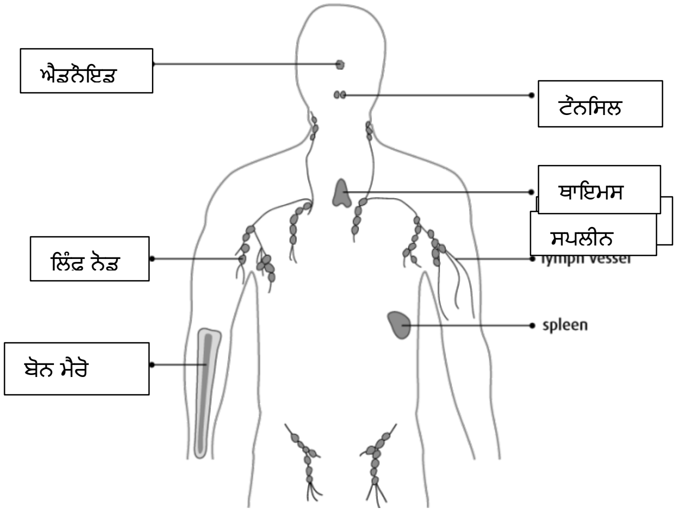
What causes lymphedema?

ਤੁਹਾਡੀ **ਲਿੰਫ** (ਲਸਿਕਾ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਸਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਲਸਿਕਾ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਜਾਲ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲਸਿਕਾ ਨੋਡਜ਼, ਲਸਿਕਾ ਫਲੁਇਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਸਿਕਾ ਨੋਡਜ਼ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲਸਿਕਾ ਫਲੁਇਡ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

The Lymphatic System



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਸਿਕਾ ਨੋਡਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਸਰਜਰੀ (ਲਿੰਫ਼ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਸੋਜਸ਼ (ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਜਵਾਬ)
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਲਿੰਫ਼ੋਮਾ, ਮੇਲਾਨੋਮਾ, ਯੂਟਰੀਨ, ਪ੍ਰੋਸਟ੍ਰੇਟ, ਵਲਵਰ ਜਾਂ ਓਵਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ)।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

Signs of lymphedema

- ਤੁਹਾਡੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ, ਘੜੀ, ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ, ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਸੋਜਸ਼ ਹੈ।
- ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ, ਕੋਸੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਛੋਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ, ਗਰਦਨ, ਪੇਡੂ ਜਾਂ **ਚੱਢਿਆਂ** (ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਲਿੰਫ** ਫਲੁਇਡ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਪੇਡੂ, ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ **ਜਿੱਥੇ** ਖਰਾਬ **ਲਿੰਫ** ਨੋਡਜ਼ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ **ਲਿੰਫ** ਨੋਡਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਕੀ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?ਙ

Can lymphedema be cured?

ਅਸੀਂ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓਗੇ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਹੈ **ਜਦੋਂ** ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਵੇਗੀ। **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਹਿੱਲ-ਜੁਲ** ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ** ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

How to manage your lymphedema

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ:

Take very good care of your skin to:

- **ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ।**
- **ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ।**

ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ:

For the arm or leg that has lymphedema, or is at risk for lymphedema:

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਸ਼ੌਟ) ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ।
- ਕਟੀ ਜਾਂ ਸੜੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਲ**ਦੀ** ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਲ੍ਹਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੋਲੀਸਪੋਰਿਨ) ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਲਾਲੀ, **ਕੋਸਾਪਨ** ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।**
- **ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ।**
- ਢਿੱਲੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ **ਕੱਪੜੇ** ਪਹਿਨੋ। **ਕੱ**ਪੜਿਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਕਫ਼ ਜਾਂ ਕਮਰਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ।
- **ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਬੈਗ ਨਾ ਚੁੱਕੋ**
- **ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ** ਆਈਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਹੌਟ ਪੈਕ। ਸੌਨਾ, ਸਟੀਮ ਬਾਥ ਅਤੇ ਹੌਟ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।
- ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ **ਕੀੜਾ** ਨਾ ਲੜੇ।
- ਵੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ੇਵਰ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਜ਼ਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ **ਕਰੋ** ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਬਲੇਡ ਵਰਤੋ।

ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਖਰੀਦੋ

Get a Compression Garment

ਇਹ ਸਲੀਵ, ਸਟਾਕਿੰਗ ਜਾਂ ਗੌਂਟਲੈਟ (ਦਸਤਾਨੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਚਕੀਲੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ **ਲਿੰਫ** ਫਲੁਇਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਫਿੱਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਪ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 'ਤੇ ਫਿੱਟਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ (www.bclymph.org).

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਉਸ ਬਾਂਹ ਲਈ ਦੋ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਹੈ। ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਸਟੇਕਟੋਮੀ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਸਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ)

ਜਾਂ

- ਲੰਪੇਕਟੋਮੀ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ)।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦੇ

ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

Try to Exercise Regularly

ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਠੀਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚੋਂ ਲਿੰਫ਼ ਫਲੁਇਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

Exercise tips

- ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਵਾਧੂ ਫਲੁਇਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

See a Certified Lymphedema Therapist

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜੋ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ, ਮੈਨੁਅਲ ਲਿੰਫ਼ੈਟਿਕ ਡ੍ਰੇਨੇਜ ਨਾਮਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੀ.ਸੀ. ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.bclymph.org) ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗਤ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਕ ਸਮੂਹ ਕੋਲ ਜਾਓ

Talk to a counsellor or go to a support group

ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (www.bclymph.org) ਕੋਲ ਸਮਰਥਕ ਸਮੂਹ ਹਨ।

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ www.cancerconnection.ca 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਿਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/lymphedema-websites
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਿੰਫ਼ੇਡੀਮਾ ਪਾਥਫਾਇੰਡਰ: www.bccancer.bc.ca/library-site/Documents/pathfinder_Lymphedema-General.pdf
- ਕੋਈ ਸਿਖਿਅਤ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ: bcphysio.org/find-a-physio

  ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਰਚ > ਏਰੀਆਜ਼ ਔਫ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ: ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਹੈਲਥ, ਵਿਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: www.bccancer.bc.ca/supportivecare