

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਕੀ ਹੈ?

What is lymphedema?

ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸੂਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ ਫਲੂਇਡ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਸਿਕਾ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਬਾਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ ("ਏਡੀਮਾ") ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

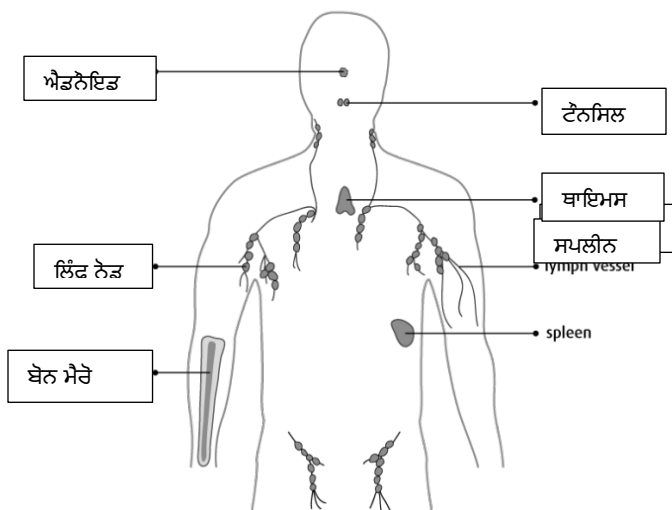
What causes lymphedema?

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

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

ਲਿੰਫ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

The Lymphatic System



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਸਿਕਾ ਨੋਡਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਸਰਜਰੀ (ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਸੋਜਸ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਜਵਾਬ)
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

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

ਲਿੰਫੇਮਾ, ਮੇਲਾਨੋਮਾ, ਯੂਟਰੀਨ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ, ਵਲਵਰ ਜਾਂ ਓਵਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ 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 ਬਾਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

Signs of lymphedema

- ਤੁਹਾਡੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਹ, ਘੜੀ, ਮੁੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ, ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਸੋਜਸ 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।

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਛਾਂ, ਗਰਦਨ, ਪੇਡੂ ਜਾਂ ਚੱਢਿਆਂ (ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਫ ਫਲੂਇਡ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਪੇਡੂ, ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਹ 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 ਖਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਕੀ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?ਝ

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 ਸਫਲ 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 ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ 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 ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ 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 ਰਹੋ।
- ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ।

ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ

ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 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 ਸ਼ੋਟ) ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ।
- ਕਟੀ ਜਾਂ ਸੜੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮਲੂਮ (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।
- ਵਿੱਲੋ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਕਢ ਜਾਂ ਕਮਰਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਬੈਗ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਹੋਟ ਪੈਕ। ਸੌਨਾ, ਸਟੀਮ ਬਾਥ ਅਤੇ ਹੋਟ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।
- ਬਾਗਬਾਨੀ 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।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਖਰੀਦੋ

Get a Compression Garment

ਇਹ ਸਲੀਵ, ਸਟਾਕਿੰਗ ਜਾਂ ਗੌਟਲੈਟ (ਦਸਤਾਨੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਚਕੀਲੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਲਿੰਫ ਫਲੂਇਡ 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।

ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ 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. ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ (www.bclymph.org).

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਉਸ ਬਾਂਹ ਲਈ ਦੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਹੈ। ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 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 ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗਾਰਮੈਂਟ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ 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 ਵਿੱਚੋਂ ਲਿੰਫ ਫਲੂਇਡ 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 ਫਲੂਇਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

See a Certified Lymphedema Therapist

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜੋ ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ, ਮੈਨੁਅਲ ਲਿਫੋਟਿਕ ਡ੍ਰੇਨੇਜ ਨਾਮਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਲਸ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੀ.ਸੀ. ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.bclymph.org) ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ 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

ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ 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 ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਸਿਲਿੰਗ 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 ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ: bccancer.libguides.com/pathfinder-lymphedema
- ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ:

bcphysio.org/find-a-physio

ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਰਚ > ਏਰੀਆਜ਼ ਐਂਡ ਪਰ ਕਿਟਸ: ਲਿੰਫੇਡੀਮਾ, ਬੈਰ ਟ ਹੈਲਥ, ਵਿਸੇਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ।

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਿਰਿਵਸਜ਼:

www.bccancer.bc.ca/supportivecare