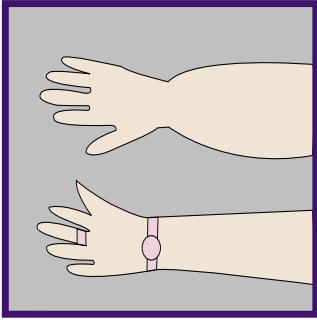
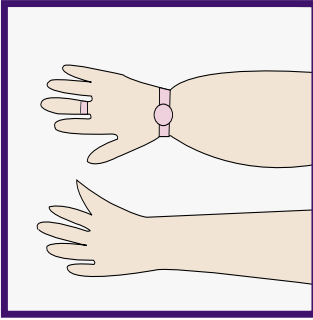


# كيف أحافظ على ذراعي بعد سرطان الثدي؟

✓

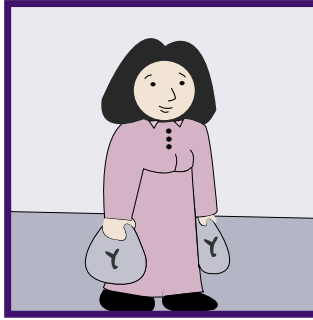


✗



لا ترتدي الخواتم أو الساعات الضيقة فذلك قد يؤدي لزيادة تورم الذراع

✓



✗



لا تحملي أوزان ثقيلة على الذراع المصاب (بحد أقصى ١ كجم)

✓

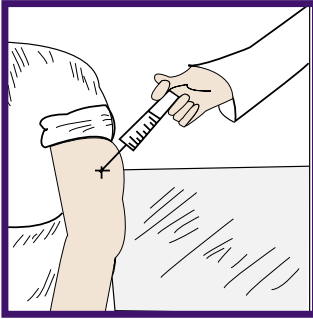


✗



تجنبي استخدام الماء شديد السخونة

✓



✗

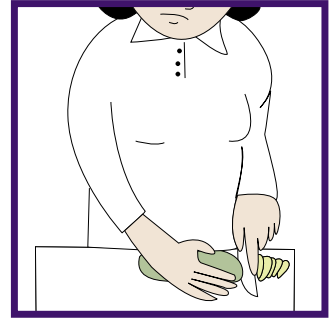


تجنبي التعرض للحرارة المباشرة أثناء الطبخ، حاولي الإبتعاد قدر الإمكان عن مصدر الحرارة (الفرن / البوتجاز)

✓



✗



لا تأخذي أي حقن في الذراع المصابة

إحذري من الجروح أثناء استخدام الآلات الحادة (مقص / سكين... إلخ) وعليكى سرعة تطهير الجروح وتغطيتها

