

چگونه بدانیم لیپوم (Lipoma) داریم؟

لیپوم یک تومور غیر سرطانی است، همچنین به عنوان یک تومور چربی شناخته می شود. این نوع تومورها معمولاً در قسمت تحتانی تنه، گردن، زیر بغل، بازوها، ران ها و اندام های داخلی مشاهده می شود. خوشبختانه، لیپوم ها عموماً تهدید کننده زندگی نیستند و در صورت ایجاد ناراحتی در شما قابل درمان هستند. گفته می شود، همیشه خوب است بدانیم که در صورت بروز چه چیزی باید به دنبالش بگردیم و چگونه می توان با لیپوم مقابله کرد.

گام 1: شناخت علائم:

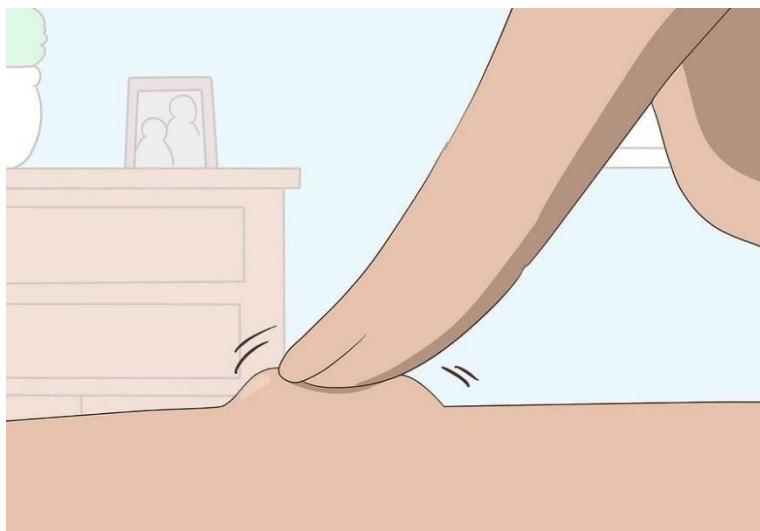
1. به دنبال یک برجستگی کوچک در زیر پوست باشید. لیپوم ها عموماً به صورت توده های گنبدی شکل ظاهر می شوند که معمولاً بین اندازه نخود و تقریباً 3 سانتی متر طول دارند. اگر این اندازه یک توده زیر پوست دارید، ممکن است لیپوم باشد.

- این توده ها با افزایش غیر طبیعی و سریع سلول های چربی در ناحیه ی از بدن ایجاد می شوند. اما اگر برجستگی شما بزرگتر از حد باشد ممکن است کیست باشد.

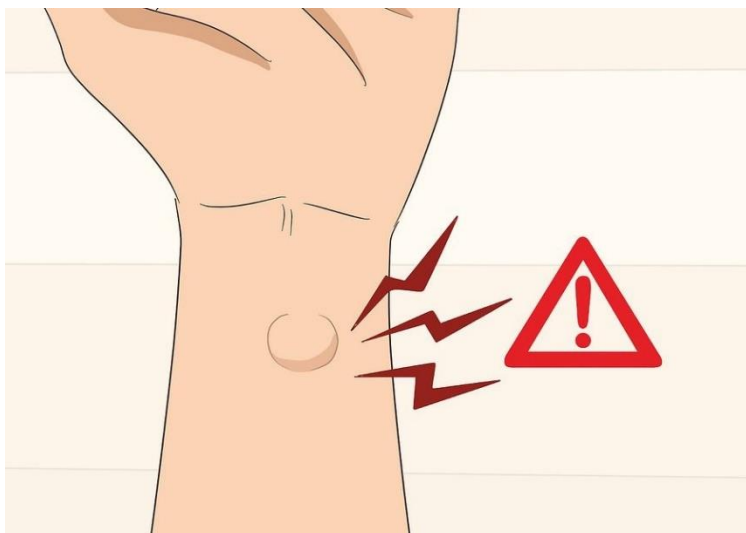


2. برآمدگی را لمس کنید تا مشخص کنید چقدر نرم است. تومورها لیپوم معمولاً نسبت به لمس نسبتاً نرم هستند، به این معنی که اگر روی آن ها فشار وارد کنید، زیر انگشت شما حرکت خواهند کرد. این نوع تومورها تا حدودی به منطقه ای که اطراف آن ها را احاطه کرده است، چسبیده هستند، بنابراین در حالی که نسبتاً در جای خود باقی خواهند ماند، قادر خواهید بود که آن را کمی زیر پوست خود حرکت دهید.

- این به شما کمک می کند تشخیص دهید که لیپوم، تومور یا کیست دارید. کیست و تومورها در مقایسه با لیپوم دارای اشکال مشخص تر و محکم تری هستند.
- اگر لیپوم در بافت شما عمیق باشد، نرم است، ممکن است احساس استحکام آن و تعیین اندازه کلی آن دشوار باشد.



3. به هر دردی که احساس می کنید توجه کنید. در حالی که تومورهای لیپوم به طور کلی بدون درد هستند زیرا توده ها اعصاب ندارند، اما در صورت رشد در نقاط خاصی از بدن شما ممکن است دردناک شوند. به عنوان مثال، اگر تومور نزدیک اعصاب باشد و تومور شروع به رشد کند، ممکن است به عصب فشار وارد کند و باعث ایجاد درد شود.
- اگر شروع به احساس درد در نزدیکی نقطه لیپوم کردید، با پزشک خود مشورت کنید.
 - اگر توده ظاهر می شود یا تغییر می کند، به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده توده جدید در حال رشد یا تغییر شکل یا اندازه، با پزشک خود مشورت کنید. این مهم است که به جای اینکه خود مشکل خود را تشخیص دهید، یک تشخیص واجد شرایط بدست آورید تا بتوانید درمان مناسبی برای وضعیت خود داشته باشید.
 - پزشک شما قادر خواهد بود تفاوت بین لیپوم و انواع دیگر تومورها و کیست را مشخص کند.

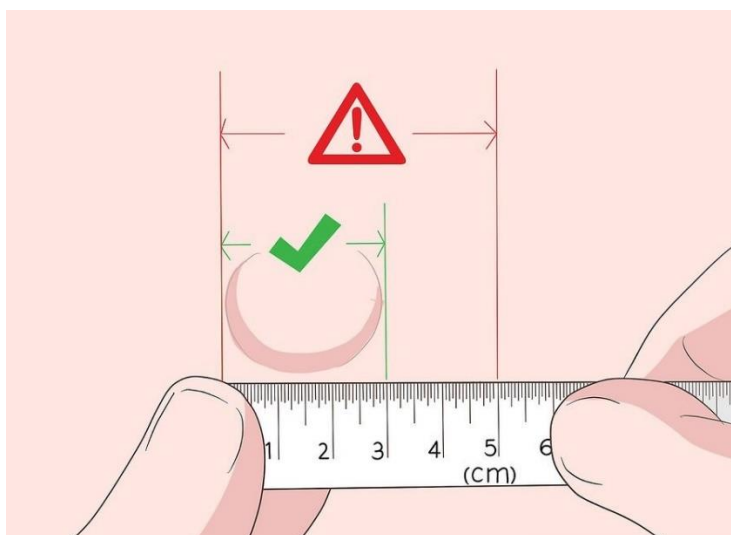


گام 2: تشخیص پزشکی:

1. هنگامی که متوجه توده شدید، یادداشت کنید. مهم است بدانید که مدت زمان وجود توده در آنجا بوده و آیا با گذشت زمان تغییر کرده است یا خیر. هنگامی که برای اولین بار متوجه شدید، تاریخ، مکان و شکل کلی آن را یادداشت کنید.
- این کار به پزشک شما کمک خواهد کرد که جدیت موضوع را ارزیابی کند که آیا باید حذف شود چون به رشد خود ادامه می دهد.



2. تماشای توده برای دیدن اینکه آیا آن در حال رشد است. هنگامی که برای اولین بار متوجه توده شدید، آن را با نوار اندازه گیری کنید تا بتوانید هرگونه رشدی را بفهمید. اگر متوجه شدید که این تومور طی یک ماه یا 2 ماه رشد کرده است، به پزشک مراجعه کنید تا او را بررسی کند، حتی اگر قبلاً معاینه کرده باشد.
- به سختی می توان تشخیص داد که زیادی رشد کرده است، چرا که این نوع تومور به کندی رشد می کنند.
 - یک تومور لیپوم می تواند به اندازه یک نخود سبز باشد و از آنجا رشد کند. با این حال به طور کلی تا حدود 3 سانتی متر بزرگ می شود. بنابراین هر چیزی که بزرگتر از این باشد ممکن است لیپوم نباشد.
 - به دکتر مراجعه کنید اگر به هر شکلی چیزی غیر عادی در بدن شما رشد می کند باید به پزشک مراجعه کنید برای یک زمان معاینه وقت بگیرید و به پزشک بگویید بدن شما را معاینه کند پزشک از شما درباره لیپوم و علائمی که در بدن خود مشاهده می کنید را می پرسد و آن را در کجا احساس می کنید.
 - در بسیاری موارد، پزشک شما فقط با احساس توده قادر به تشخیص لیپوم خواهد بود. با این وجود، آنها ممکن است بخواهند آزمایش های تشخیصی را انجام دهند تا ظن خود را در مورد رشد تأیید کنند.
 - آزمایشاتی که پزشک شما ممکن است انجام دهد شامل: اشعه X ، اسکن CT ، اسکن MRI و بیوپسی است.



گام 3: دانستن فاکتورهای ریسک خود:

1. توجه داشته باشید که سن می تواند در ایجاد تومور لیپوم نقش داشته باشد. این نوع از تومورها معمولاً در افراد 40 تا 60 ساله مشاهده می شود. اگر بالای 40 سال سن دارید، مراقب این نوع برآمدگی ها باشید.

- با این حال، این نکته را بخاطر بسیار که لیپوم در هر سنی می تواند ظاهر شود. بعد از گذشت 40 سالگی ، خطر ابتلا به یکی از آنها وجود دارد.



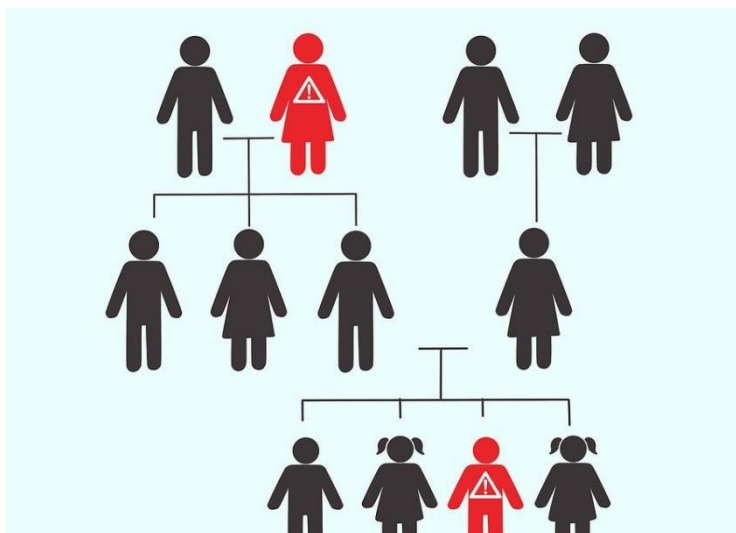
2. مشخص کنید که آیا شرایطی دارید که احتمال لیپوم را بیشتر می کند یا خیر. موارد بهداشتی کمی وجود دارد که می تواند شانس ابتلا به لیپوم را افزایش دهد. موضوعات بهداشتی که به طور کلی با لیپوم مرتبط هستند عبارتند از:

- سندرم بانایان-رایلی-رووالکابا
- سندرم مادلونگ
- چربی دردناک (Adiposis dolorosa)
- سندرم کوودن
- سندرم گاردنر

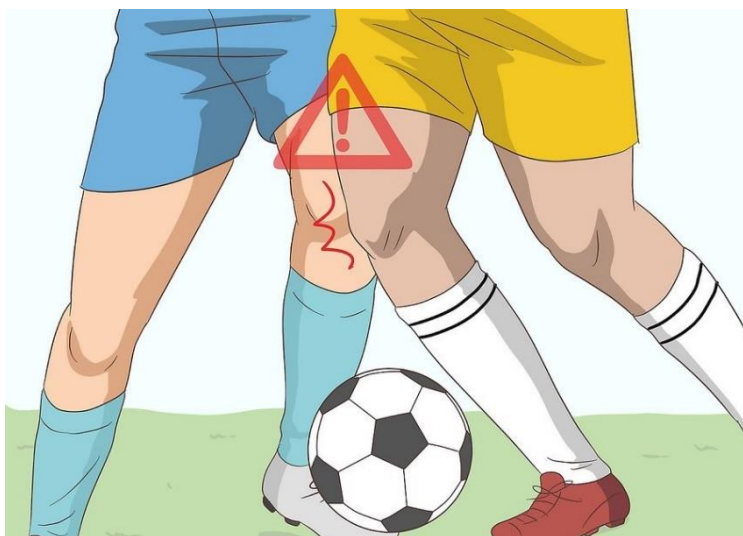


3. تحقیق کنید که آیا سابقه لیپوم در خانواده دارید. از والدین و مادر بزرگ و پدر بزرگ خود بپرسید که آیا آنها لیپوم داشته اند یا اینکه آیا در فامیل کسی را می شناسید که لیپوم دارند یا نه. بین شرایط سلامتی اعضای خانواده و سلامت خودتان ارتباط وجود دارد زیرا لیپوم می تواند به ژنهای شما مرتبط باشد.

- به عنوان مثال، اگر مادر بزرگ شما لیپوم داشت بسیار ممکن است که شما آن را نیز آن را بگیرید. زیرا شما و مادر بزرگتان ژن های مشترکی دارید.

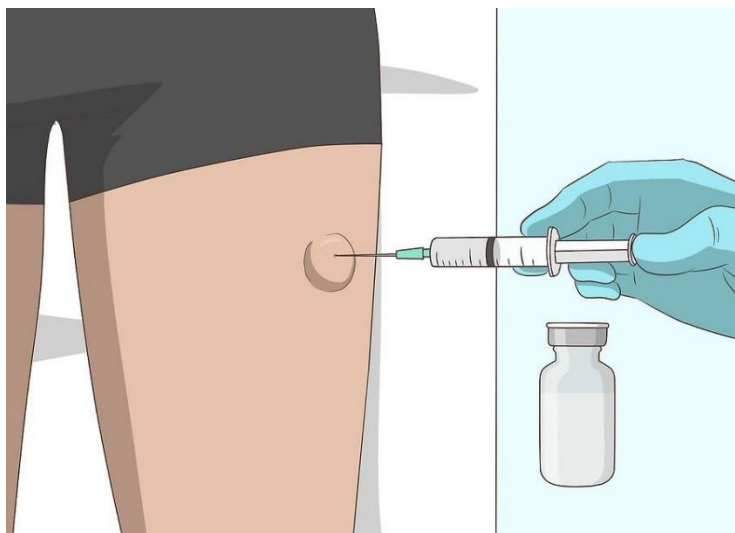


4. مناطقی را که آسیب های مکرر از ورزش های تماسی دریافت می کنید ارزیابی کنید. افرادی که در ورزشهایی شرکت می کنند که بارها در همان نقطه مورد اصابت قرار می گیرند، شانس بیشتری برای ابتلا به تومورهای لیپوم دارند. به عنوان مثال، بازیکنان والیبال می توانند آنها را در مناطقی که مرتباً به توپ ضربه می زنند، بگیرد.
- اگر بارها و بارها در همان نقطه مجروح می شوید ، حتماً در آینده از آن منطقه محافظت کنید تا این رشد ظاهر نشود.



گام 4: درمان لیپوم:

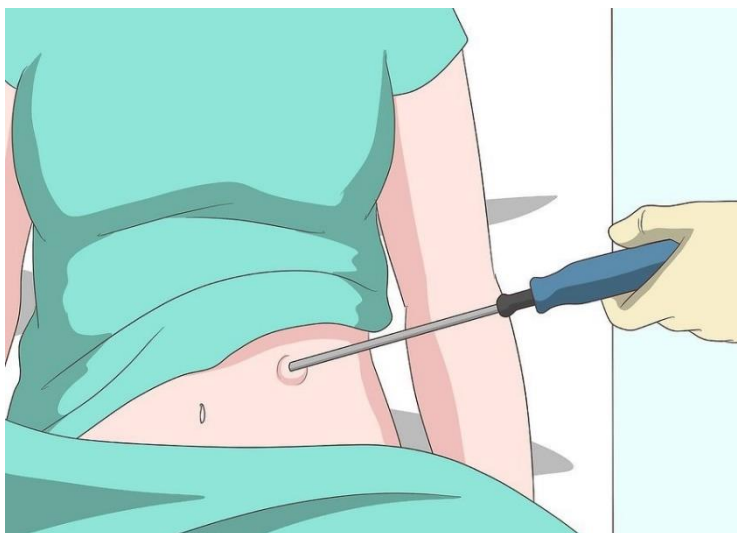
1. در مورد تزریق استروئید. با پزشک خود مشورت کنید. این کمترین روش برای خلاص شدن از شر لیپوم ها است. ترکیبی از استروئیدها (تریامسینولون استونید و 1٪ لیدوکائین) در وسط تومور شما تزریق می شود. این کار در مطب پزشک شما انجام خواهد شد و شما قادر خواهید بود مستقیماً به خانه بروید.
- اگر در طی یک ماه از بین نرود، درمان آن تا زمان از بین رفتن مجدداً انجام می شود.



2. اگر بزرگ است یا باعث درد می شود، عمل جراحی کنید تا تومور خارج شود. موثرترین راه خلاص شدن از شر تومور لیپوم، جراحی است. به طور کلی، عمل جراحی فقط برای تومورهایی که اندازه آنها به اندازه تقریباً 3 سانتی متر رشد کرده یا برای شما درد ایجاد می کنند، جای دارد. هنگامی که تومور زیر پوست شما قرار دارد، برش جزئی در پوست شما ایجاد می شود، رشد برداشته می شود و سپس زخم تمیز و برطرف می شود.
- اگر تومور در اندامی واقع شده باشد، که بسیار نادرتر است، برای رفع تومور مجبور هستید تحت بیهوشی عمومی قرار بگیرید.
 - لیپوم ها معمولاً پس از برداشتن رشد نمی کنند اما بندرت برمی گردند.



3. به liposuction به عنوان شکلی از درمان نگاه کنید. این روش برای پاک کردن بافت چربی از مکش استفاده می کند. یک برش کوچک بر روی برآمدگی ایجاد می شود و یک لوله مکش برای مکیدن تومور وارد می شود. این معمولاً یک روش سرپایی است که در یک دفتر پزشک یا یک بیمارستان انجام می شود.
- معمولاً افرادی که این گزینه را انتخاب می کنند به دلایل زیبایی شناسی مایل به برداشتن تومور هستند. همچنین در مواردی که رشد نرم تر از حد نرمال باشد استفاده می شود.



4. از داروهای خانگی به عنوان یک درمان تکمیلی برای لیپوم استفاده کنید. انواع مختلف گیاهان و مکمل ها وجود دارد که گزارش می شود باعث کاهش اندازه لیپوم ها می شود. در حالی که تحقیقات علمی زیادی برای اثبات مؤثر بودن آنها وجود ندارد، اما تجربیات دست اول در مورد داروهای خانگی شامل موارد زیر است:

- نخودچی در داروخانه محلی خود یک محلول نخودچی خریداری کنید و یک قاشق مرباخوری از مخلوط را سه بار در روز، بعد از غذا میل کنید.
- چریش این گیاه هندی را به غذای خود اضافه کرده یا روزانه یک مکمل مصرف کنید.
- روغن بذر کتان روغن دانه کتان را سه بار در روز به طور مستقیم روی منطقه آسیب دیده بمالید.
- چای سبز. هر روز یک لیوان چای سبز بنوشید.
- زردچوبه. هر روز یک مکمل زردچوبه مصرف کنید یا روزانه مخلوطی از قطعات مساوی زردچوبه و روغن را روی برآمدگی بمالید.
- عصاره لیمو آب لیمو را به نوشیدنی خود در طول روز اضافه کنید.

