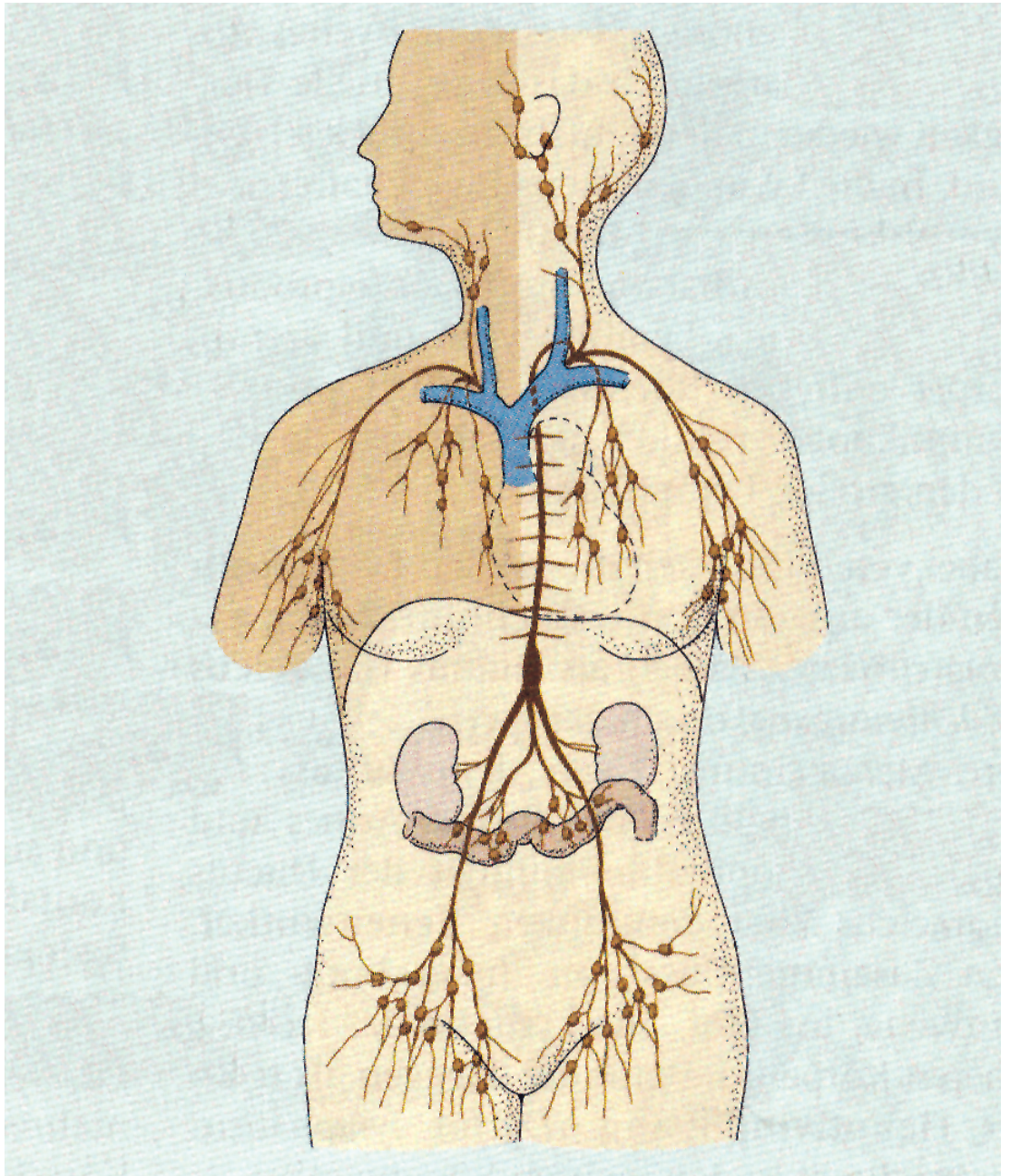


ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ ΤΟ



ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ



Τι είναι το Λεμφικό σύστημα

Το **λεμφικό σύστημα** είναι ένα δίκτυο αγγείων στο ανθρώπινο σώμα που σκοπό έχει **να μεταφέρει το πλεονάζον υγρό από τους ιστούς** (δέρμα, οστά, μύες, νεύρα, όργανα) πίσω στο **αγγειακό σύστημα αφού πρώτα το φιλτράρει στους λεμφαδένες που παρεμβάλλονται στην πορεία του.**

Το λεμφικό υγρό αποτελείται από νερό, πρωτεΐνες, απόβλητα του μεταβολισμού των κυττάρων, μικροοργανισμούς και άλλες ουσίες που δεν μπορούν να μεταφερθούν από τα αιμοφόρα αγγεία.

Ποιά είναι η λειτουργία του λεμφικού συστήματος

Το **λεμφικό σύστημα** έχει δύο σημαντικές λειτουργίες.

Η πρώτη είναι **μεταφορική** (όπως περιεγράφηκε παραπάνω) και η δεύτερη είναι **ανοσολογική** αφού μέσω των λεμφαδένων παίζει ρόλο στην παραγωγή αντισωμάτων και συμμετέχει στην άμυνα του οργανισμού.

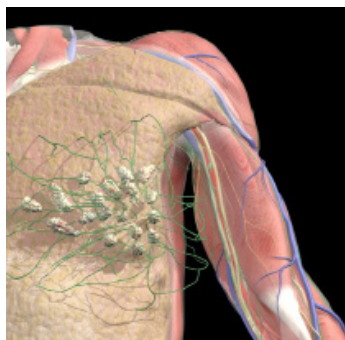
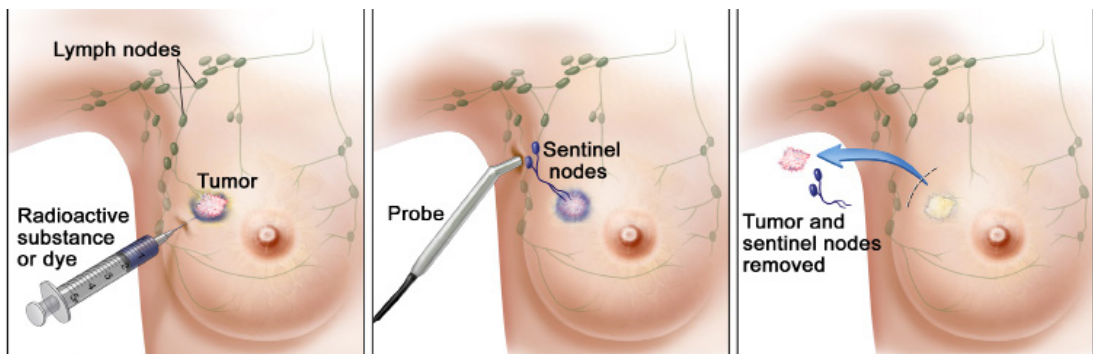
Γιατί πρέπει να γίνεται αφαίρεση λεμφαδένων στην θεραπεία του καρκίνου του μαστού;

Μαζί με το λεμφικό υγρό μεταφέρονται και λεμφοκύτταρα τα οποία φιλτράρονται από τους λεμφαδένες. Γι αυτό το λόγο στη θεραπεία του καρκίνου απαιτείται τις περισσότερες φορές εκτός από την αφαίρεση του όγκου και η αφαίρεση λεμφαδένων για να αποφευχθεί η μεταφορά των καρκινικών κυττάρων. Επιπλέον η γνώση του αν και πόσοι λεμφαδένες είναι διηθημένοι- μεταφέρουν δηλαδή καρκινικά κύτταρα- μας επιτρέπει να επιλέξουμε την σωστή συμπλήρωματική θεραπεία (χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία).

Τα τελευταία χρόνια η διαπίστωση ότι μεγάλο ποσοστό των γυναικών που υποβλήθηκαν σε λεμφαδενικό καθαρισμό είχαν αρνητικούς λεμφαδένες και έτσι είχαν την νοσηρότητα του λεμφαδενικού καθαρισμού χωρίς να οφελούνται από αυτόν, οδήγησε την έρευνα σε αναζήτηση άλλων τεχνικών για την σταδιοποίηση της μασχάλης.



Breast lymph nodes



Σήμερα η σταδιοποίηση της μασχάλης γίνεται με την καθιερωμένη πλέον τεχνική του φρουρού λεμφαδένα. Φρουρός λεμφαδένας ή λεμφαδένες είναι αυτοί που παροχετεύουν πρώτοι τον μαστό στην σύστοιχη μασχάλη. Ο/οι λεμφαδένας/ες αυτοί «σημαίνονται» είτε με ραδιοενεργό υλικό, είτε με χρωστική. Γίνεται μία τομή στη μασχάλη και οι φρουροί εντοπίζονται και αφαιρούνται. Εάν ο/οι φρουροί λεμφαδένες είναι αρνητικοί τότε η ασθενής δεν υποβάλλεται σε εκτεταμένο λεμφαδενικό καθαρισμό της μασχάλης. Η τεχνική αυτή μειώνει τον κίνδυνο της εμφάνισης λεμφοιδήματος από 20% σε 2-7%.

Γιατί οι αφαίρεση των λεμφαδένων ή η ακτινοβολία σε αυτούς αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λεμφοιδήματος;

Οι λεμφαδένες της μασχαλιαίας χώρας, που συνήθως αφαιρούνται μερικώς ή ολικώς, είναι υπεύθυνοι για την παροχέτευση και φιλτράρισμα της λέμφου όχι μόνο από το αντίστοιχο άνω άκρο αλλά τόσο από το στήθος (την περιοχή κάτω από την κλείδα και πάνω από τον ομφαλό, ομόπλευρα του στέρνου) όσο και από την πλάτη (κάτω από το άνω τμήμα της ωμοπλάτης, πάνω από το κατώτερο όριο των πλευρών και ομόπλευρα της σπονδυλικής στήλης). Η

αφαίρεση των λεμφαδένων και πιθανώς κάποιων λεμφαγγείων διαταράσσει τον τρόπο με τον οποίο παροχετεύεται το λεμφικό υγρό στο ανθρώπινο σώμα και με αυτό τον τρόπο συσσωρεύεται και δημιουργείται το λεμφοίδημα.

Η ακτινοβολία στην χειρουργημένη περιοχή μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω βλάβη στο υποκείμενο λεμφικό δίκτυο και έτσι αυξάνεται η πιθανότητα για την εμφάνιση λεμφοιδήματος.

Τι είναι το λεμφοίδημα

Κάποιες φορές οι λεμφαδένες και τα λεμφαγγεία που παραμένουν και που είναι λειτουργικά μετά τον λεμφαδενικό καθαρισμό ή την ακτινοθεραπεία δεν επαρκούν για να παροχετεύσουν το πλεονάζον λεμφικό υγρό στην περιοχή δράσης τους και γι αυτό παρατηρείται στην περιοχή πρήξιμο ή οίδημα. Αυτό το οίδημα καλείται λεμφοίδημα.

Το λεμφοίδημα ουσιαστικά είναι η συσσώρευση υγρού και κυρίως πρωτεϊνών σε κάποια περιοχή του σώματος. Οι πρωτεΐνες επειδή προκαλούν την παραγωγή κολλαγόνου μπορούν να κάνουν το οίδημα σκληρό και προκαλούν εντύπωμα, όταν πιέζουμε το δέρμα, το οποίο αργεί να εξαφανιστεί.

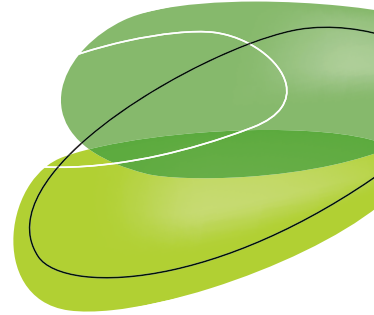
Το λεμφοίδημα μετά από λεμφαδενικό καθαρισμό της μασχάλης εμφανίζεται συνήθως στο άνω άκρο, μπορεί όμως να εμφανιστεί και / ή στην μασχάλη, στην περιοχή του στήθους και στην πλάτη πίσω από τη μασχαλιαία χώρα.

Οι γυναίκες οι οποίες έχουν υποβληθεί σε αφαίρεση πολλών λεμφαδένων και έχουν επιπλέον ακτινοβοληθεί έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν λεμφοίδημα.

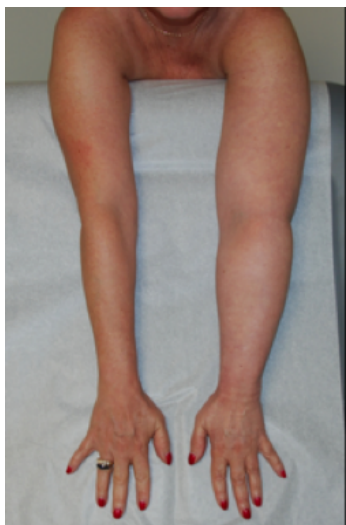
Ποια είναι η εξέλιξη – φυσική ιστορία του λεμφοιδήματος

Το λεμφοίδημα είναι χρόνια νόσος. Η εξέλιξή του είναι συνήθως αργή. Η διαβάθμισή του ποικίλει από μέτριο έως έντονο και μπορεί να εμφανιστεί είτε άμεσα μετά το χειρουργείο ή τις ακτινοβολίες, είτε μήνες ή και χρόνια μετά. Συνήθως το 90% των λεμφοιδημάτων εμφανίζονται μέσα στα πρώτα 2 χρόνια.

Μόνιμη θεραπεία για το λεμφοίδημα δεν υπάρχει μιας και ούτε οι σύγχρονες θεραπευτικές μέθοδοι μπορούν να το εξαφανίσουν. Όμως η πρώιμη και κατάλληλη διαχείριση του μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα και να σταματήσει την εξέλιξή του.



Πώς θα καταλάβω ότι μπορεί να έχω λεμφοίδημα;



Η εμφάνιση του λεμφοιδήματος μπορεί να συνοδεύεται από κάποια ή όλα από τα παρακάτω:

- Αίσθηση βάρους στο χέρι ή στην περιοχή του στήθους ή της πλάτης κοντά στη μασχάλη που έχετε χειρουργηθεί
- Αίσθηση τεντωμένου δέρματος στις παραπάνω περιοχές αν και συμπτώματα στην περιοχή της μασχάλης κάποιες φορές μπορεί να συνδέονται με την επέμβαση και την τομή που έχει γίνει. Για το αν υπάρχει οίδημα ή όχι στην περιοχή αυτή βασιστείτε περισσότερο στην ψηλάφηση και την παρατήρηση και όχι στην αίσθηση.
- Μειωμένη κινητικότητα ή ελαστικότητα στο χέρι ή τον καρπό.
- Δυσκολία στο να μπει το χέρι στο μανίκι της μπλούζας ή του μπουφάν.
- Νιώθετε σφιχτά το δαχτυλίδι, το ρολόι και ή το βραχιόλι χωρίς όμως να έχετε πάρει βάρος.

Αν έχετε κάνει λεμφαδενικό καθαρισμό και ακτινοβολία καλό θα ήταν να εξετάσετε το σώμα σας μπροστά σε καθρέπτη για κάποια από τα σημάδια που προαναφέρθηκαν. Αν εντοπίσετε κάτι που θα διαρκέσει για περισσότερο από 1 ή 2 εβδομάδες ενημερώστε το γιατρό σας.

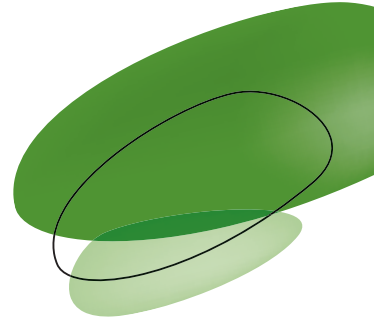
Πώς μπορώ να μειώσω την πιθανότητα να αναπτύξω οίδημα αμέσως μετά την επέμβαση ή την ακτινοβολία;

Αμέσως μετά την επέμβαση μπορεί να εμφανιστεί οίδημα στην περιοχή του χεριού ή του στήθους που έχει επηρεαστεί. Αυτό το οίδημα συνήθως είναι προσωρινό, λέγεται μετεγχειρητικό, και θα εξαφανιστεί στα-

διακά μέσα στις επόμενες 12 εβδομάδες.

Παρακάτω θα βρείτε ασκήσεις που μπορεί να κάνετε μόνες σας (ασκήσεις αυτοδιαχείρισης) και θα σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε από το οίδημα:

- Χρησιμοποιήστε το σύστοιχο χέρι όπως συνήθως όταν χτενίζετε τα μαλλιά σας, κάνετε μπάνιο, ντύνεστε ή τρώτε.
- Κινήστε το χέρι ενώ το έχετε ανυψωμένο ανοιγοκλείνοντας τα δάχτυλα (15-20 επαναλήψεις). Επαναλάβετε το 3-4 φορές την ημέρα. Η άσκηση αυτή βοηθάει να παροχετευσετε το οίδημα μέσω του υγιούς τμήματος του λεμφικού δικτύου.
- Για να κερδίσετε το χαμένο εύρος κίνησης του ώμου και του χεριού ξεκινήστε να το εξασκείτε περίπου μία εβδομάδα μετά την επέμβαση, κατόπιν οδηγιών του γιατρού ή του φυσικοθεραπευτή σας. Γενικά το φυσιολογικό εύρος κίνησης επανέρχεται μέσα σε 4-6 εβδομάδες.
- Ανυψώστε το σύστοιχο χέρι στο επίπεδο της καρδιάς για 40-45 λεπτά 2-3 φορές την ημέρα ενώ ξαπλώνετε.. Τοποθετήστε το χέρι κατά τέτοιον τρόπο πάνω σε μαξιλάρι ώστε το χέρι να είναι λίγο πιο ψηλά από τον καρπό και ο αγκώνας λίγο ψηλότερα από τον ώμο.
- Αν κάνετε ακτινοβολίες μετά το χειρουργείο, αυτές μπορεί να προκαλέσουν ή να παρατείνουν το οίδημα του χεριού ή να δημιουργήσουν κάποιο οίδημα στο στήθος. Αυτό το οίδημα είναι προσωρινό και θα εξαφανιστεί σταδιακά. Αν το οίδημα δεν μειώνεται ή δεν φύγει μέσα σε 6-8 εβδομάδες συμβουλευτείτε το γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας.



Ο ρόλος της μετεγχειρητικής θεραπείας

Έρευνες αναδεικνύουν όλο και περισσότερο την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής τεχνικών λεμφικής παροχέτευσης άμεσα μετεγχειρητικά. Αμέσως μετά από κάθε επέμβαση δημιουργείτε φλεγμονή που αποτελεί την πρώτη φάση της επούλωσης των ιστών και διαρκεί 3-7 μέρες. Κατά τη διάρκειά της το σώμα παράγει αυξητικούς παράγοντες για την αναγέννηση των αιμοφόρων αγγείων αλλά και των λεμφαγγείων.

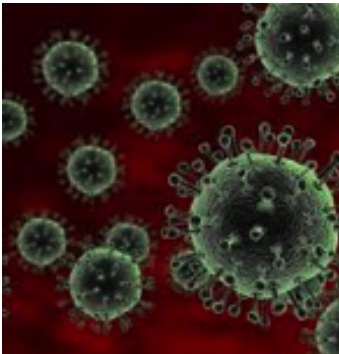
Αν στην φάση αυτή εφαρμοστούν καθημερινά 5-6 θεραπείες με λεμφική παροχέτευση με τα χέρια μπορεί να βελτιστοποιηθεί η αναγέννηση των κυττάρων και να μειωθεί η πιθανότητα εμφάνισης λεμφοιδήματος στο μέλλον.

Οι τεχνικές λεμφικής παροχέτευσης (MLD) είναι ανώδυνες, ανακουφιστικές και δεν δημιουργούν καμία επιπλοκή στην χειρουργημένη περιοχή, ενώ παράλληλα μειώνουν τον πόνο και τη δυσάρεστη αίσθηση.

Πώς μπορώ να μειώσω την πιθανότητα να εμφανίσω λεμφοίδημα

Δεν υπάρχουν επιστημονικές έρευνες που να δείχνουν ότι οι γυναίκες μπορούν να προλάβουν την εμφάνιση του λεμφοιδήματος. Η χειρουργική επέμβαση και η ακτινοβολία αποτελούν σημαντικό μέρος της αποτελεσματικής θεραπείας για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, έχοντας όμως κάποιες επιπτώσεις στη λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Οι παρακάτω οδηγίες θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισής του ή να καθυστερήσετε την επιδείνωσή του.

1. Αποφύγετε οποιαδήποτε μόλυνση

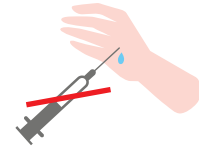


Το σώμα ανταποκρίνεται στην μόλυνση με παραγωγή επιπλέον υγρού για την καταπολεμήσει. Αφαίρεση ή και ακτινοβολία των λεμφαδένων και των λεμφαγγείων καθιστά δυσκολότερη τη μεταφορά αυτού του επιπλέον υγρού και συνεπώς μπορεί να προκληθεί λεμφοίδημα. Επίσης μετά την αφαίρεση των λεμφαδένων η άμυνα του οργανισμού στην περιοχή για την οποία είναι υπεύθυνοι οι συγκεκριμένοι λεμφαδένες είναι μειωμένη. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κίνδυνος για βακτηριακή μόλυνση στην περιοχή.

Καλή υγιεινή και φροντίδα του δέρματος στην πάσχουσα περιοχή είναι σημαντική για την αποφυγή επιπλοκών. Ενυδατώστε κάθε βράδυ πριν από τον ύπνο τόσο το άκρο όσο και την περιοχή του στήθους.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να προφυλάξετε καλύτερα την πλευρά που έχει χειρουργηθεί από μολύνσεις:

- Αποφύγετε την αιμοληψία, τις ενέσεις και τον βελονισμό σε όλη την περιοχή (όπως αναφέρθηκε στις πρώτες παραγράφους) την οποία παροχέτευαν οι μασχαλιαίοι λεμφαδένες που αφαιρέθηκαν. Επίσης αν κάνετε κάποιο εμβόλιο εφαρμόστε το στην άλλη πλευρά και γενικά σε κάθε περίπτωση ενημερώστε τον αρμόδιο γιατρό ή νοσηλεύτρια για τον κίνδυνο εμφάνισης λεμφοειδήματος που διατρέχετε.
- Κρατήστε τα χέρια σας και την επιδερμίδα σας απαλά εφαρμόζοντας συστηματικά ενυδατικές κρέμες.
- Κρατήστε την πάσχουσα περιοχή καθαρή. Καθαρίστε και προστατέψτε κάθε πληγή, αμυχή ή άνοιγμα του δέρματος που προκλήθηκε από κόψιμο, γδάρισμα, τσίμπημα κουνουπιού, παρωνυχίδες ή τραβηγμένα πετσάκια. Καλύψτε την περιοχή με αντιβακτηριδιακή κρέμα μέχρι να κλείσει η πληγή και προστατέψτε με επίδεσμο. Την αντιβακτηριδιακή αυτή κρέμα καλό είναι να την έχετε μαζί σας στην τσάντα σας για κάθε απρόοπτο τραυματισμό που μπορεί να συμβεί, όταν είστε μακριά από το σπίτι.
- Φορέστε προστατευτικά γάντια όταν κάνετε δουλειές που περιλαμβάνουν χρήση χημικών ουσιών, όταν υπάρχει ο κίνδυνος εγκαύματος, όταν περιποιείστε τα λουλούδια ή γενικά όταν κάνετε δουλειές που μπορεί να ενέχουν κίνδυνο για το δέρμα σας. Φορέστε δαχτυλήθρα όταν ράβετε για να αποφύγετε το τσίμπημα της καρφίτσας.
- Η χρήση ηλεκτρικής ξυριστικής μηχανής για την μασχάλη και γενικά την πάσχουσα περιοχή είναι λιγότερο τραυματική σε σχέση με τα ξυραφάκια ή τις κρέμες αποτρίχωσης.



- Αν είναι απαραίτητο χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικά όταν είστε στο ύπαιθρο για να αποφύγετε τσιμπήματα εντόμων. Αν σας τσιμπήσει κάποιο έντομο όπως μέλισσα στην επηρεασμένη περιοχή, καθαρίστε το τσίμπημα, κρατήστε το χέρι ψηλά, εφαρμόστε άμεσα πάγο και ενημερώστε τον γιατρό σας αν μολυνθεί.
- Το μανικιούρ είτε από μόνες σας ή σε κάποιον επαγγελματία μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο. Πρέπει να γίνει με πολύ προσοχή ή από εξειδικευμένο άτομο που γνωρίζει να τηρήσει τις συνθήκες υγιεινής. Αποφύγετε οποιοδήποτε τραυματισμό ή αν συμβεί κάποιος, ακολουθείστε τις οδηγίες που έχουν αναφερθεί.

Αν έχετε λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα αλλά παρόλα αυτά πιστεύετε ότι αναπτύσσονται συμπτώματα λοίμωξης, τότε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντιβίωση προληπτικά. Η ενδεδειγμένη αντιβίωση για το ερυσίπελας (τη δερματική λοίμωξη που μπορεί να εμφανιστεί με το λεμφοίδημα) περιέχει πενικιλίνη. Είναι απαραίτητο όμως πριν από την λήψη οποιασδήποτε αντιβίωσης (τουλάχιστον την 1η φορά) να έχετε επικοινωνήσει πρώτα με τον θεράποντα ιατρό σας.

2. Αποφύγετε τα «καψίματα»

Όπως και οι μολύνσεις, τα «καψίματα» ή τα πιο σοβαρά εγκαύματα δημιουργούν φλεγμονή στην περιοχή που μπορεί να οδηγήσει σε οίδημα.

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες συστάσεις για την αποφυγή εγκαυμάτων:



- Προστατέψτε την πάσχουσα περιοχή και το χέρι από εγκαύματα από τον ήλιο. Χρησιμοποιήστε αντηλιακές κρέμες με βαθμό προστασίας τουλάχιστον 15 και αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες υψηλού κινδύνου 10:00-17:00.

- Χρησιμοποιήστε γάντια φούρνου.
- Αποφύγετε εγκαύματα από λάδι ή νερό που βράζει ή από καυτό ατμό κατά την μαγειρική.
- Αποφύγετε την υψηλή θερμοκρασία από καυτό νερό στο μπάνιο ή σάουνα καθώς η αύξηση της θερμοκρασίας δημιουργεί υπεραιμία στο σώμα και αυξάνει την παραγωγή λεμφικού υγρού.

3. Αποφύγετε τον στραγγαλισμό του άκρου

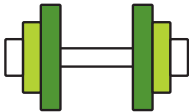
Αποφύγετε πίεση ή «ζούληγμα» του χεριού σε συγκεκριμένα σημεία και ειδικά κυκλικά. Αυτό διαταράσσει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία με αποτέλεσμα κάποιες φορές να αυξάνεται το λεμφικό φορτίο και άλλες να παρεμποδίζεται η λεμφική παροχέτευση. Επίσης κάποιες γυναίκες έχουν συσχετίσει την έναρξη του λεμφοιδήματος με αεροπορικό ταξίδι πιθανόν λόγω της χαμηλής πίεσης της καμπίνας.

Προτείνονται οι παρακάτω προφυλάξεις:

- Μη φοράτε κοσμήματα, ρούχα ή γάντια που είναι πολύ σφικτά.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε λουρί όταν χρησιμοποιείται τσάντα ή χαρτοφύλακα.
- Φορέστε χαλαρό στηθόδεσμο ώστε οι τιράντες να μην κόβουν στο δέρμα. Μετά από ολική μαστεκτομή χρησιμοποιήστε ελαφρύ πρόθεμα στήθους. Σε περίπτωση μεγάλου στήθους βρείτε την ισορροπία μεταξύ ενός προθέματος που είναι βαρύ (για να δημιουργεί μυοσκελετική ισορροπία) και ενός που είναι ελαφρύ (για να μην εμποδίζει τη λεμφική κυκλοφορία). Κατά προτίμηση αποφύγετε τη χρήση του στο σπίτι.
- Γενικά αποφύγετε στενά, σφικτά ρούχα που κόβουν στο δέρμα και πολύ στενά ρούχα στη μέση και σφικτές ζώνες.



- Όταν μετράτε την πίεσή σας με πιεσόμετρο χρησιμοποιήστε το υγιές χέρι.
- Αν πρέπει να ταξιδέψετε με αεροπλάνο ή γενικά να κάνετε μεγάλο ταξίδι που θα περιλαμβάνει παρατεταμένη ακινησία φορέστε συμπιεστικό γάντι. Επίσης προσπαθήστε να έχετε το χέρι ψηλά και να το κουνάτε συστηματικά. Ειδικά για τις γυναίκες που ταξιδεύουν συστηματικά η χρήση ενός συμπιεστικού γαντιού με καλή εφαρμογή μπορεί να προλάβει την εμφάνιση του οιδήματος. Συζητήστε με τον γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας το ενδεχόμενο να παραγγείλετε ένα συμπιεστικό ένδυμα για όταν ταξιδεύετε.
- Αποφύγετε να ξαπλώσετε πάνω στο χέρι, τουλάχιστον όχι για πολύ ώρα, γιατί αυτό μπορεί να πιέσει τα αιμοφόρα αγγεία και τα λεμφαγγεία εμποδίζοντας την λεμφική κυκλοφορία.



4. Αποφύγετε τη μυϊκή καταπόνηση

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε το χέρι σας για τις καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως το χτένισμα, το πλύσιμο και άλλες για να επανακτήσει τη δύναμη του.

Ωστόσο η καταπόνηση έχει επίσης συσχετιστεί με την έναρξη του λεμφοιδήματος σε κάποιες γυναίκες. Είναι καλή ιδέα να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές όποτε είναι δυνατόν:

- Χρησιμοποιήστε το χέρι όσο πιο φυσιολογικά γίνεται. Συνεχίστε να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες όπως τις κάνατε πριν το χειρουργείο, μόλις επουλωθείτε πλήρως, 4-6 εβδομάδες μετά την επέμβαση ή τις ακτινοβολίες.
- Ασκηθείτε συστηματικά αλλά αποφύγετε την υπερβολική χρήση του χεριού. Πριν κάνετε έντονες ασκήσεις, όπως να σηκώσετε βάρη ή να παίξετε τένις, μιλήστε με το γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας για τους στόχους

και τους περιορισμούς που έχετε ώστε να μπορείτε να αποφασίσετε ποιό είναι το κατάλληλο επίπεδο δραστηριότητας για εσάς. Επίσης ζητήστε συμβουλή για το αν είναι κατάλληλο για εσάς να φοράτε ένα συμπιεστικό γάντι κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων.

- Χρησιμοποιήστε το υγιές χέρι ή και τα δύο, αν πρέπει να κουβαλήσετε βαριά αντικείμενα όπως ψώνια ή να σηκώσετε τα παιδιά.

5. Αποφύγετε να πάρετε βάρος

Επειδή το επιπλέον λίπος απαιτεί περισσότερα αιμοφόρα αγγεία, δημιουργεί περισσότερο υγρό των ιστών στο χέρι και δίνει περισσότερο φορτίο στα λεμφαγγεία που έχουν απομείνει. Επιπρόσθετα τα λιποκύτταρα εμποδίζουν την ήδη μειωμένη μικρο-κυκλοφορία της λέμφου. Υπάρχουν μελέτες που έχουν περιγράψει ότι η αύξηση του βάρους μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο για εμφάνιση λεμφοιδήματος. Αν μια υπέρβαρη γυναίκα αναπτύξει λεμφοίδημα, έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να το παρουσιάσει σε πιο σοβαρή μορφή.



6. Διατροφή

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Έτσι παίζει ρόλο και στη σωστή λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Συγκεκριμένη δίαιτα για το λεμφοίδημα δεν υπάρχει. Μπορείτε όμως να προσέξετε τα πολύ πικάντικα και αλμυρά φαγητά γιατί αυξάνουν την πίεση και την κυκλοφορία με αποτέλεσμα να αυξάνουν και το λεμφικό φορτίο. Επίσης η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει για τους ίδιους επίσης λόγους.



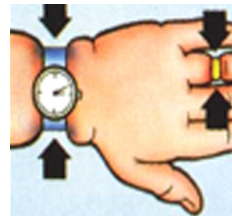
Αντίθετα η συστηματική κατανάλωση νερού είναι σημαντική για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να συσχετιστεί με πι-

θανή αύξηση του λεμφοιδήματος. Για να υπολογίσετε την συνολική ποσότητα υγρών που πρέπει να καταναλώνετε ημερησίως διαιρέστε το βάρος διά 30 (πχ αν έχετε βάρος 60 κιλών πρέπει να καταναλώνετε 2 λίτρα την ημέρα). Η αφυδάτωση του οργανισμού εκτός των άλλων συνεπειών που έχει, αυξάνει τη συγκέντρωση των πρωτεϊνών στο οίδημα και μπορεί να επηρεάσει τη σύσταση του κώνοντάς το πιο σκληρό.

7. Ημερολόγιο οιδήματος

Γενικότερα μία γυναίκα που έχει λεμφοίδημα πρέπει να προσέχει για όλα τα παραπάνω. Όμως ο βαθμός που αυτά θα επηρεάσουν την κάθε γυναίκα ξεχωριστά είναι διαφορετικός. Σας συμβουλεύουμε γι αυτό, να δημιουργήσετε το δικό σας ημερολόγιο οιδήματος. Παρατηρήστε ποιό στοιχείο της διατροφής σας ή ποιά δραστηριότητα επιδεινώνει το λεμφοίδημά σας και προσπαθήστε να τα περιορίσετε στο επίπεδο που δεν το εκλύουν ή επιδεινώνουν. Επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες όπως το σιδέρωμα ή η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή καλό είναι να γίνονται σε μικρότερα αλλά συχνότερα διαστήματα. Αναγνωρίστε τα όρια σας και προσπαθήστε να κινείστε μέσα σε αυτά.

Τι πρέπει να προσέχουμε για να αποφύγουμε το Λεμφοίδημα



Πώς θα περιποιηθώ πληγές, γρατζουνιές, κοψίματα ή «καψίματα» εάν προκύψουν

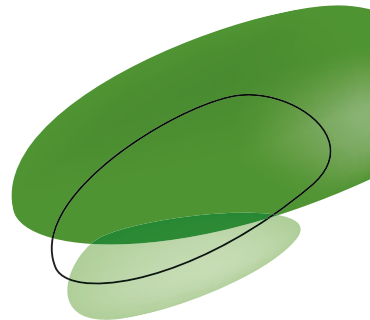
1. Πλύνετε την περιοχή με σαπούνι και νερό.
2. Εφαρμόστε αντιβιοτική κρέμα ή αλοιφή στην περιοχή.
3. Καλύψτε με μία καθαρή, στεγνή γάζα ή επίδεσμο.
4. Για «καψίματα», εφαρμόστε κρύο (όχι παγωμένο) επίθεμα ή κρύο νερό για 15 λεπτά. Έπειτα πλύνετε με σαπούνι και νερό και καλύψτε με ένα στεγνό και καθαρό κάλυμμα.
5. Προσέξτε για πρώιμα σημάδια μόλυνσης: εξανθήματα, κόκκινες κηλίδες, πρήξιμο, αύξηση της θερμοκρασίας, ευαισθησία ή πυρετό. Καλέστε το γιατρό σας αμέσως αν εμφανίσετε μόλυνση.

Μία χαρακτηριστική μόλυνση στο λεμφοίδημα είναι ο ερυσίπελας, που είναι μία βακτηριακή λοίμωξη από στρεπτόκοκκο που προσβάλλει το επηρεασμένο άκρο λόγω της μειωμένης ανοσολογικής δράσης. Για την καταπολέμησή του χρειάζεται αντιβίωση (κατά προτίμηση πενικιλίνη) και για διάστημα τουλάχιστον 2 εβδομάδων. Για περισσότερες οδηγίες μιλήστε με τον γιατρό σας.

Τι μπορώ να κάνω αν εμφανιστεί το λεμφοίδημα;

Το λεμφοίδημα είναι μία χρόνια πάθηση. Μπορεί όμως να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, συντηρητικά, για να το βελτιώσετε, να αποφύγετε να χειροτερεύσει και να μειώσετε τους κινδύνους για κάποια μόλυνση. Για την αποτελεσματική θεραπεία απαιτείται **εξειδικευμένος θεραπευτής** με γνώσεις πάνω στο λεμφικό σύστημα και ειδική εκπαίδευση πάνω στη λεμφική παροχέτευση και τη διαχείριση του λεμφοιδήματος.

Η θεραπεία συνοπτικά περιλαμβάνει φροντίδα του δέρματος, λεμφική παροχέτευση με τα χέρια, ειδική περιίδεση, άσκηση και εφαρμογή ειδικού συμπιεστικού ενδύματος (γαντιού).



Η αναζήτηση της κατάλληλης θεραπείας πρέπει να γίνεται **έγκαιρα** για να αποφευχθεί η εξέλιξη του οιδήματος αλλά και για να μειωθεί ο χρόνος της αποκατάστασης προκειμένου να ελεγχθεί το οίδημα.

Για τη θεραπεία του λεμφοιδήματος εφαρμόζετε η **Πλήρης Αποσυμφορητική Θεραπεία** (CDT – Complete Decongestive Therapy). Αυτή περιλαμβάνει τις παρακάτω διαδικασίες:

1. Περιποίηση του δέρματος
2. Ειδικές τεχνικές λεμφικής παροχέτευσης (MLD – Manual Lymph Drainage)
3. Εφαρμογή ειδικών επιδέσμων μικρής ελαστικότητας μετά τη θεραπεία
4. Ασκήσεις για την κίνηση της περιοχής – Αυτοδιαχείριση
5. Χρήση ειδικού συμπιεστικού (γαντιού) επίπεδης πλέξης ειδικά για τη διατήρηση του αποτελέσματος της θεραπείας

Δείτε παρακάτω τα αποτελέσματα της Ολοκληρωμένης Αποσυμφορητικής Θεραπείας (CDT) σε περίπτωση εμφάνισης λεμφοιδήματος:



Βοηθούν τα διουρητικά στη μείωση του οιδήματος;

Όχι! Τα διουρητικά ενισχύουν την αποβολή υγρών-νερού από το σώμα, όχι όμως των πρωτεϊνών. Αυτό σημαίνει ότι το υγρό μπορεί να μειωθεί, και κατά συνέπεια να μειωθεί λίγο ο όγκος του άκρου, αλλά η αυξημένη συγκέντρωση των πρωτεϊνών, που θα παραμείνουν, θα κάνουν το άκρο πιο σκληρό και δύσκαμπτο με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται πολύ η αποκατάστασή του.

Βοηθά η μηχανική συμπίεση (γάντι αέρα) στη θεραπεία του οιδήματος;

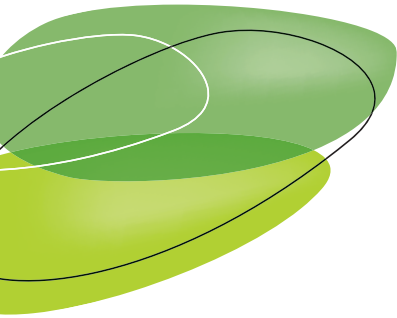
Όχι! Η μηχανική συμπίεση του χεριού σπρώχνει το οίδημα προς το κεντρικό τμήμα του το οποίο όμως είναι μπλοκαρισμένο λόγω της επέμβασης και ή της ακτινοβολίας. Αυτό δημιουργεί μεγάλο κίνδυνο για ανάπτυξη έντονου οιδήματος στον κορμό (στήθος, μασχάλη) το οποίο είναι πολύ δυσκολότερο να αντιμετωπιστεί.



Μπορούν να βοηθήσουν τα ελαστικά γάντια στην αντιμετώπιση του οιδήματος

Το συμπιεστικό γάντι κατ' αρχήν χρησιμοποιείται για τη **συντήρηση του αποτελέσματος** της θεραπείας του οιδήματος και **όχι για την μείωσή του**.

Όμως για να γίνει πιο κατανοητή η σωστή χρήση των γαντιών πρέπει να εξηγήσουμε τη **διαφορά μεταξύ συμπιεστικών ενδυμάτων επίπεδης και κυκλικής πλέξης**.



Τα συμπιεστικά ενδύματα επίπεδης πλέξης κατασκευάζονται κατόπιν παραγγελίας στις ακριβείς διαστάσεις του μέλους με τη σωστή συμπίεση, χωρίς να έχουν λάστιχα, με αποτέλεσμα να και είναι πιο άνετα και συγχρόνως να πιέζουν πιο σωστά χωρίς να δημιουργούν επιπλοκές.

Τα συμπιεστικά ενδύματα κυκλικής πλέξης λόγω κατασκευής δεν μπορούν να έχουν τις ακριβείς διαστάσεις του μέλους (χέρι ή πόδι), ρολάρουν-γλιστράνε εύκολα προς τα κάτω, με αποτέλεσμα να κάνουν εντομές στο δέρμα και πρέπει να έχουν λάστιχο για να μην πέφτουν, το οποίο επίσης «κόβει» το δέρμα στην άκρη του οιδήματος. Η χρήση τους επιτρέπεται σε πρώιμα στάδια οιδημάτων (κυρίως φλεβικής ανεπάρκειας) και σε περίπτωση φυσιολογικού μεγέθους άκρου για πρόληψη του λεμφοιδήματος.

Αν δεν έχετε λεμφοίδημα, το συμπιεστικό ένδυμα μπορεί να εφαρμοστεί μόνο περιστασιακά και σε συνθήκες με ιδιαίτερες απαιτήσεις όπως προαναφέρθηκε. Σε κάθε περίπτωση συμβουλευθείτε τον εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή για τη χρήση του.

Τι επίδραση θα έχει το λεμφοίδημα στη ζωή μου;

Το λεμφοίδημα δεν πονάει και δεν είναι επικίνδυνο για τη ζωή. Αν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί έγκαιρα τότε δε δημιουργεί σχεδόν κανένα πρόβλημα στη καθημερινότητά σας. Μπορείτε να κινηθείτε ελεύθερα, να διασκεδάσετε, να γυμναστείτε, να παίξετε με τα παιδιά σας, να κάνετε τις δουλιές και να ζήσετε ελεύθερα. Απλά θα πρέπει να μην ξεπερνάτε τα δικά σας όρια.

*Αν θέλετε να δείτε βίντεο με πληροφορίες για το λεμφικό σύστημα
αλλά και τεχνικές που μπορείτε να εφαρμόσετε μόνες σας,
μπείτε στις παρακάτω συνδέσεις:*

Για να μάθετε τι είναι λεμφοίδημα και πως είναι η θεραπεία:

<https://bioanadrrasis.com/lemfoidima-ti-einai/>

Για να δείτε τεχνικές αυτοδιαχείρισης του άνω άκρου:

<https://www.youtube.com/watch?v=5Ma3APt7t0Y&t=18s>

Για να μάθετε πώς να κάνετε την αυτοπερίδεση του άνω άκρου:

<https://www.facebook.com/1835826956717194/videos/1078899545896777>



Υπεύθυνη ιατρός:

ΦΑΛΙΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ, MD
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

*Διευθύντρια Β' Κλινικής Μαστού
Νοσοκομείου Μητέρα*

Υπεύθυνος φυσικοθεραπευτής:

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ Msc, MLD
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

*Εξειδικευμένο Κέντρο Φυσικοθεραπείας
Βιοανάδραση*