

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ**



**ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΜΑΣΤΟ**

**Ιωάννης Καλεμικεράκης
Ουρανία Γκοβίνα
Δημήτριος Παπαγεωργίου
Ειρήνη Θρουβάλα
Ευάγγελος Δημακάκος**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Το φυλλάδιο αυτό θα βοηθήσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας να αποκτήσετε βασικές γνώσεις σχετικά με την πρόληψη και τη θεραπεία του λεμφοιδήματος μετά από μαστεκτομή

Θα ενημερωθείτε:

- για το λεμφικό σύστημα και τη λειτουργία του,
- για το τι είναι το λεμφοίδημα, πώς προκαλείται και πώς γίνεται η διάγνωσή του,
- για τα μέτρα πρόληψης και ποιες οι θεραπευτικές δυνατότητες,
- για τους τρόπους διαχείρισης του λεμφοιδήματος.

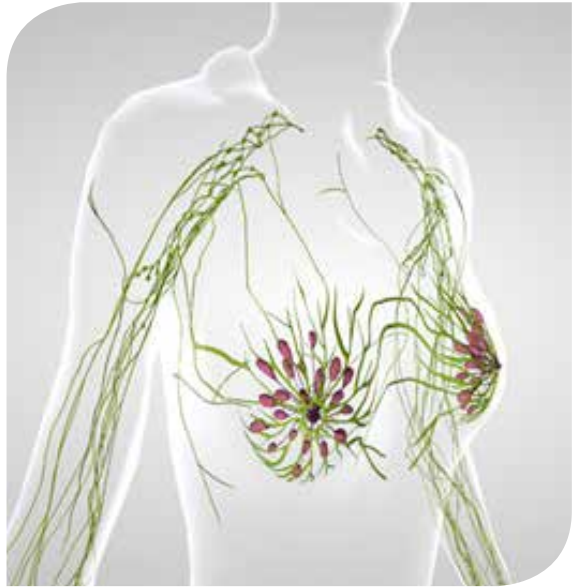
Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

1. Τι είναι το λεμφοίδημα;.....	4
2. Τι είναι το λεμφικό σύστημα;.....	5
3. Πώς συμβαίνει το λεμφοίδημα;.....	6
4. Ποιοι είναι οι τύποι εμφάνισης και τα στάδια του λεμφοιδήματος;.....	7
5. Ποια είναι τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος;.....	9
6. Μπορεί το λεμφοίδημα να προληφθεί;	11
7. Πώς τίθεται η διάγνωση του λεμφοιδήματος;.....	14
8. Ποια είναι η συντηρητική θεραπεία του λεμφοιδήματος;.....	15
9. Ποιες είναι οι χειρουργικές επιλογές για την αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος;	17
10. Πώς θα διαχειριστείτε τα συναισθήματα σας;.....	19
Υπηρεσίες Πληροφόρησης και Υποστήριξης	21

1. Τι είναι το λεμφοίδημα;

Το λεμφοίδημα είναι το οίδημα (πρήξιμο) που μπορεί να εμφανιστεί στο άκρο μετά από τη χειρουργική επέμβαση στον μαστό, κυρίως όταν αφαιρούνται λεμφαδένες. Μπορεί να εμφανιστεί μήνες ή και χρόνια μετά την επέμβαση. Είναι μια χρόνια προοδευτική κατάσταση που αντιμετωπίζεται με τη συνεργασία εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας. Με τα κατάλληλα μέτρα μπορεί να προληφθεί η εμφάνισή του ή να μειωθούν τα συμπτώματα. Εάν παραμείνει χωρίς θεραπεία το λεμφοίδημα μπορεί να επιδεινωθεί.

Το λεμφοίδημα ταξινομείται σε δύο βασικές κατηγορίες: πρώιμου και προχωρημένου σταδίου. Όταν είναι πρώιμου σταδίου μπορεί να αντιμετωπιστεί με μη χειρουργικές παρεμβάσεις, όπως άσκηση, υγιεινή διατροφή, διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους, συμπίεση, λεμφική μάλαξη και χορήγηση φαρμάκων. Το λεμφοίδημα προχωρημένου σταδίου μπορεί να αντιμετωπιστεί είτε συντηρητικά είτε χειρουργικά ή με συνδυασμό και των δύο.



Η άμεση αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματα της θεραπείας του και να μειώσει τον κίνδυνο λοιμώξεων και επιπλοκών.

2. Τι είναι το λεμφικό σύστημα;

Το λεμφικό σύστημα περιλαμβάνει ένα δίκτυο μικροσκοπικών αγγείων που μεταφέρουν τη λέμφο, η οποία είναι ένα διαυγές άχρωμο υγρό, σε όλο το σώμα, προς την καρδιά και τους λεμφαδένες που είναι κάποια μικρά όργανα σε σχήμα φασολιού. Το δίκτυο λεμφικών αγγείων που βοηθάει να απαλλαγεί το σώμα σας από τις τοξίνες, τα απόβλητα και άλλες ανεπιθύμητες ουσίες υπάρχει ακριβώς κάτω από το δέρμα.

Οι λεμφαδένες φιλτράρουν τη λέμφο και την εμπλουτίζουν με λευκά αιμοσφαίρια, τα οποία καταπολεμούν τις λοιμώξεις σε όλο το σώμα.

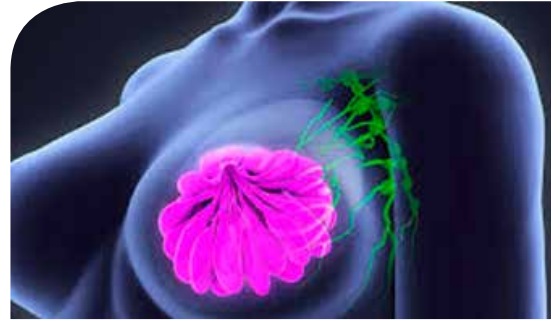
Το λεμφικό σύστημα είναι μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ βοηθά και στην προστασία και τη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών του σώματος με το φιλτράρισμα και την αποστράγγιση των άχρηστων προϊόντων από κάθε περιοχή. Το λεμφικό σύστημα βοηθά επίσης το σώμα να καταπολεμήσει μία λοίμωξη.

Το λεμφοίδημα είναι μια ανώμαλη συσσώρευση αυτών των υγρών σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, αλλά συνήθως στα χέρια και τα πόδια. Το κύριο σύμπτωμα είναι το πρήξιμο (οίδημα) των χεριών ή των ποδιών.



3. Πώς συμβαίνει το λεμφοίδημα;

Κατά τη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης για την αφαίρεση του καρκίνου από το ανθρώπινο σώμα, συχνά αφαιρούνται και οι κοντινοί λεμφαδένες. Αυτό διαταράσσει τη ροή της λέμφου, η οποία μπορεί να λιμνάσει στην περιοχή και να οδηγήσει σε οίδημα. Το οίδημα αυτό ονομάζεται «λεμφοίδημα». Το λεμφοίδημα μπορεί να επηρεάσει το ένα ή και τα δύο χέρια, το κεφάλι και τον λαιμό, την κοιλιά, τα γεννητικά όργανα ή τα πόδια. Όταν έχουν αφαιρεθεί πολλοί λεμφαδένες από τη μασχάλη, π.χ. λόγω χειρουργικής επέμβασης στον μαστό, μια γυναίκα διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης λεμφοιδήματος για το υπόλοιπο της ζωής της.



Συχνά επίσης, κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου του μαστού, μερικοί ή όλοι οι λεμφαδένες στη μασχάλη (μασχάλιοι λεμφαδένες) χρειάζεται να ακτινοβοληθούν. Οι ακτινοβολίες στους λεμφαδένες αυτούς μπορεί να προκαλέσουν τοπική καταστροφή, ουλές και αποφράξεις που αυξάνουν τον κίνδυνο λεμφοιδήματος. Είναι πιθανό το λεμφοίδημα να εμφανιστεί αμέσως μετά από τη χειρουργική επέμβαση ή την ακτινοβολήση μιας περιοχής, αλλά και μήνες ή και χρόνια αργότερα, ενώ ο κίνδυνος συνεχίζει να υπάρχει για το υπόλοιπο της ζωής του ατόμου.



Το οίδημα με την πάροδο του χρόνου μπορεί να επιδεινωθεί και να γίνει σοβαρό. Μπορεί να αναπτυχθούν έλκη στο δέρμα ή άλλο πρόβλημα υγείας, το οποίο θα επηρεάζει την καθημερινότητά σας. Επίσης οι πληγείσες περιοχές είναι πιο πιθανό να μολυνθούν και να αναπτύξουν λοίμωξη.

Το λεμφοίδημα δεν μπορεί να θεραπευτεί πλήρως, αλλά όσο γρηγορότερα αντιμετωπιστεί τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα.

Δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζουμε ποιος θα αναπτύξει λεμφοίδημα, αλλά υπάρχουν ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε, ώστε να το προλάβουμε.

4. Ποιοι είναι οι τύποι εμφάνισης και τα στάδια του λεμφοιδήματος;

Υπάρχουν διάφοροι τύποι εμφάνισης λεμφοιδήματος:

- Το λεμφοίδημα μπορεί να εμφανιστεί λίγες μέρες μετά την επέμβαση και συνήθως διαρκεί σύντομο χρόνο.
- Το λεμφοίδημα μπορεί να εμφανιστεί περίπου 4–6 βδομάδες μετά την επέμβαση ή την ακτινοθεραπεία και στη συνέχεια εξαφανίζεται με την πάροδο του χρόνου.
- Το λεμφοίδημα μπορεί να εμφανιστεί 18 έως 24 μήνες ή και περισσότερο μετά τη χειρουργική επέμβαση (αναπτύσσεται αργά), είναι ανώδυνο και δεν βελτιώνεται χωρίς θεραπεία. Αυτός είναι ο πιο κοινός τύπος λεμφοιδήματος.

Το λεμφοίδημα μπορεί να διακριθεί σε στάδια ως εξής:

Στάδιο 1

- Μη φυσιολογική ροή στο λεμφικό σύστημα.
- Δεν υπάρχουν σημεία ή συμπτώματα.

Στάδιο 2

- Συσσώρευση υγρού και οίδημα (πρήξιμο).
- Το πρήξιμο εξαφανίζεται, όταν ανυψώνεται το προσβεβλημένο άκρο.
- Η πίεση στην περιοχή μπορεί να αφήσει ένα βαθούλωμα.

Στάδιο 3

- Μόνιμο πρήξιμο που δεν υποχωρεί, όταν ανυψώνεται το προσβεβλημένο άκρο.
- Η πίεση στην περιοχή δεν αφήνει πλέον βαθούλωμα.
- Διακρίνονται ουλές, σκλήρυνση και πάχυνση του δέρματος.

Στάδιο 4

- Η ελεφαντίαση (μεγάλο παραμορφωμένο άκρο) είναι εμφανής.
- Το δέρμα παχαίνει.
- Μπορεί να υπάρχουν επάρματα που μοιάζουν με κονδυλώματα και εκτεταμένες ουλές στο δέρμα.

Στάδιο 1

Στάδιο 2

Στάδιο 3

Στάδιο 4



Θα πρέπει να γνωρίζετε σε ποιο στάδιο λεμφοιδήματος βρίσκεστε με βάση τα συμπτώματά σας (δείτε χαρακτηριστικές εικόνες από τα 4 στάδια). Ο γιατρός σας θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε σε ποιο στάδιο βρίσκεστε και θα σας υποδείξει την κατάλληλη θεραπευτική επιλογή (συντηρητική ή χειρουργική), σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

5. Ποια είναι τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος;

Τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος περιλαμβάνουν:

- οίδημα (πρήξιμο)
- δυσφορία
- σφίξιμο
- ξηρό δέρμα
- δυσκαμψία του βραχίονα
- σκληρότητα (ίνωση)

Επικοινωνήστε με τον θεραπευτή φροντίδας του μαστού ή την ομάδα θεραπείας το συντομότερο δυνατόν, εάν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα. Η θεραπεία πρέπει να ξεκινήσει άμεσα για να μην επιδεινωθεί το λεμφοίδημα.

Οίδημα

Το οίδημα που προκαλείται από λεμφοίδημα μπορεί:

- Να παρουσιάζεται και να εξαφανίζεται στην αρχή
- Να επιδεινώνεται προς το τέλος της ημέρας
- Να επιδεινώνεται μετά από έντονη δραστηριότητα ή με ζεστό καιρό

Εάν το οίδημα είναι στην περιοχή του θώρακα ή του χεριού, τα ρούχα (ιδιαίτερα το σουτιέν) και τα κοσμήματα (δαχτυλίδια και βραχιόλια) μπορεί να σας σφίγγουν περισσότερο από το συνηθισμένο.

Επίσης, το οίδημα στην ίδια περιοχή συχνά αναπτύσσεται αμέσως μετά από χειρουργική επέμβαση στο στήθος, ως μέρος της διαδικασίας επούλωσης και συνήθως υποχωρεί χωρίς καμία θεραπεία. Είναι σημαντικό να αξιολογηθεί οποιοδήποτε πρήξιμο από την ομάδα θεραπείας σας το συντομότερο δυνατόν.

Δυσφορία

Η δυσφορία μπορεί να αποτελεί ένα πρώιμο σημάδι λεμφοιδήματος. Συχνά περιγράφεται ως:

- ακαθόριστος ήπιος πόνος
- βάρος στην περιοχή του βραχίονα, του στήθους ή του θώρακα
- μυρμήγκιασμα
- μούδιασμα.

Σφίξιμο

Ο βραχίονας ή το στήθος σας μπορεί να παρουσιάζουν τάση (σφίξιμο, τέντωμα) όταν υπάρχει επιπλέον υγρό στους ιστούς. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται σφίξιμο στο χέρι, χωρίς το χέρι να φαίνεται πρησμένο.

Ξηρό δέρμα

Όπου υπάρχει πρήξιμο, το δέρμα τεντώνεται και μπορεί να γίνει ξηρό, να ξεφλουδιστεί και μερικές φορές να νιώθετε φαγούρα.

Το ξηρό, σκασμένο δέρμα αυξάνει τον κίνδυνο κυτταρίτιδας (ξαφνική μόλυνση του δέρματος και του ιστού κάτω από αυτό).

Δυσκαμψία στο χέρι

Εάν το χέρι σας είναι πρησμένο, μπορεί να συνυπάρχει περιορισμός της κίνησης της περιοχής.

Σκληρότητα

Αν το λεμφοίδημα δεν θεραπευτεί έγκαιρα, τότε προκαλείται ίνωση στους υποκείμενους ιστούς που εμφανίζεται ως σκληρία του άκρου, με αποτέλεσμα η αντιμετώπισή του να γίνεται πιο δύσκολη.

6. Μπορεί το λεμφοίδημα να προληφθεί;

Γυναίκες που υποβλήθηκαν σε θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού και διατηρούν καλή φροντίδα δέρματος, ασκούνται μετά τη θεραπεία, τρέφονται υγιεινά και διατηρούν φυσιολογικό σωματικό βάρος είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν λεμφοίδημα. Επιπλέον, σύγχρονες μέθοδοι χειρουργικών επεμβάσεων έχουν βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου λεμφοιδήματος.



Συνεργαστείτε με τον επαγγελματία υγείας

Συζητήστε με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας σχετικά με τις ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε το λεμφοίδημα. Κάντε αυτές τις προφυλάξεις μέρος των καθημερινών σας συνηθειών και σχεδιάστε να τις ακολουθήσετε για το υπόλοιπο της ζωής σας.

Συγκρίνετε τα χέρια σας, βλέποντάς τα στον καθρέφτη. Μάθετε ποιο είναι το φυσιολογικό για εσάς, ώστε να μπορείτε να παρατηρήσετε άμεσα τυχόν αλλαγές. Ένας άλλος απλός τρόπος για να καταλάβετε τις αλλαγές στο άκρο σας είναι να μετράτε την περίμετρο του βραχίονα με μια μεζούρα (πάντα στο ίδιο σημείο) και να καταγράφετε τις μετρήσεις. Εάν υπάρξει υποψία λεμφοιδήματος, ενημερώστε αμέσως τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας.

Πρόληψη λοίμωξης και τραυματισμού

Η προστασία του χεριού στην πλευρά της χειρουργικής επέμβασης είναι πολύ σημαντική μετά από επέμβαση στον μαστό. Η κακή παροχέτευση του λεμφικού συστήματος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο λοίμωξης του βραχίονα και να τον κάνει λιγότερο ευαίσθητο σε ακραίες θερμοκρασίες. Πρέπει να έχετε επίγνωση των δραστηριοτήτων που ασκούν υπερβολική πίεση στον προσβεβλημένο βραχίονα. Για να προστατέψετε το χέρι σας από πιθανούς τραυματισμούς και μολύνσεις, φροντίστε να κάνετε τα εξής:

- Ζητήστε να γίνουν ενέσεις και αιμοληψίες στο χέρι που δεν επηρεάζεται.
- Ζητήστε να γίνουν όλες οι μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης στο χέρι που δεν επηρεάζεται.
- Μη φοράτε νυχτικά ή ρούχα με ελαστικές μανσέτες ή σφιχτές ζώνες.



- Μεταφέρετε την τσάντα ή τις βαριές συσκευασίες σας με το χέρι που δεν έχει επηρεαστεί.
- Να είστε πολύ προσεκτικοί και να χρησιμοποιείτε καθαρό ξυράφι, όταν ξυρίζετε τις μασχάλες.
- Προλάβετε τα ηλιακά και άλλα εγκαύματα στο πάσχον χέρι.
- Φοράτε γάντια κατά την κηπουρική και όταν χρησιμοποιείτε ισχυρά καθαριστικά οικιακής χρήσης.



- Καθαρίζετε το δέρμα του προσβεβλημένου βραχίονα καθημερινά, στεγνώνετε καλά με απαλές κινήσεις και εφαρμόστε ενυδατική λοσιόν.
- Κάνετε τακτικά ασκήσεις για να βελτιώσετε την παροχέτευση του άκρου, αφού πρώτα συμβουλευτείτε τον γιατρό, τον νοσηλευτή ή τον φυσικοθεραπευτή σας.
- Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει μειωμένα λιπαρά και ζάχαρη, αλλά και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.



- Αποφύγετε τις ακραίες ζεστές ή κρύες θερμοκρασίες στο προσβεβλημένο χέρι, όπως υδρομασάζ, σάουνες και θερμαντικά μαξιλάρια ή παγοκύστες.
- Φροντίστε με προσοχή τα νύχια σας και μην κόβετε ή δαγκώνετε τα πετσάκια.
- Καθαρίστε όλα τα κοψίματα με σαπούνι και νερό και στη συνέχεια εφαρμόστε αντιβακτηριακή αλοιφή και αποστειρωμένο επίδεσμο.

- Προστατέψτε τα δάχτυλά σας από τσιμπήματα βελόνας και αιχμηρά αντικείμενα. Χρησιμοποιήστε δαχτυλήθρα όταν ράβετε.
- Προστατευτείτε από τσιμπήματα εντόμων χρησιμοποιώντας εντομοαπωθητικό και έχετε μαζί σας αντισηπτική κρέμα για κοψίματα.
- Αποφύγετε έντονες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις αντίστασης, όπως τρίψιμο, τράβηγμα ή ώθηση με το προσβεβλημένο χέρι.
- Ενημερώστε τον γιατρό σας αμέσως εάν έχετε οποιαδήποτε σημάδια λοίμωξης, όπως ερυθρότητα, πόνο, αυξημένη θερμοκρασία, πρήξιμο ή πυρετό.



Εάν έχετε κάνει ΜΟΝΟ βιοψία λεμφαδένα φρουρού μπορείτε να χρησιμοποιείτε το προσβεβλημένο χέρι σας για αιμοληψίες, ενέσεις, ενδοφλέβιες γραμμές και μετρήσεις αρτηριακής πίεσης.

Ωστόσο, ζητήστε από τους επαγγελματίες υγείας να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν το χέρι που δεν επηρεάζεται, αν είναι διαθέσιμο.

Εάν αρχίσετε να παρατηρείτε σημάδια λεμφοειδήματος, χρησιμοποιήστε πάντα το χέρι που δεν επηρεάζεται. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας για το ποιο χέρι είναι ασφαλέστερο για κάθε συγκεκριμένη χρήση.

7. Πώς τίθεται η διάγνωση του λεμφοιδήματος;

Η επιβεβαίωση της διάγνωσης του λεμφοιδήματος και ο αποκλεισμός άλλων παθήσεων που μπορεί να προκαλέσουν οίδημα γίνεται με την κλινική εξέταση, το ιατρικό και νοσηλευτικό ιστορικό και με ειδικές απεικονιστικές εξετάσεις. Επιπλέον, ο επαγγελματίας υγείας θα σας ρωτήσει για το ιστορικό υγείας σας και θα προβεί σε κλινική εξέταση.

Ο ειδικός θεραπευτής για το λεμφοίδημα μπορεί να σας ρωτήσει για τα παρακάτω:

- Προηγούμενες χειρουργικές επεμβάσεις
- Τυχόν προβλήματα μετά τις επεμβάσεις σας
- Πότε άρχισε το οίδημα (πρήξιμο)
- Εάν είχατε έντονο οίδημα στο παρελθόν
- Τα φάρμακα που παίρνετε
- Ποιο άλλο πρόβλημα υγείας έχετε, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις ή διαβήτη.

8. Ποια είναι η συντηρητική Θεραπεία του λεμφοιδήματος;

Η θεραπεία εξαρτάται από το πόσο σοβαρό είναι το πρόβλημα. Περιλαμβάνει 4 κύρια μέρη:

1. Φροντίδα του δέρματος. Είναι σημαντικό να προστατεύετε το δέρμα στην πληγείσα περιοχή από την ξηρότητα, το σκάσιμο, τη διάσπαση και τη μόλυνση. Ο επαγγελματίας υγείας θα σας συμβουλευτεί για τους τρόπους που θα φροντίζετε το δέρμα και τα νύχια σας, για να αποφύγετε τα προβλήματα.

2. Συμπίεση. Η συμπίεση βοηθά στη μεταφορά του λεμφικού υγρού έξω από την πρησμένη περιοχή. Οι επιλογές συμπίεσης περιλαμβάνουν ελαστικές συσκευές, επιδέσμους συμπίεσης μικρής διάρκειας και άλλες μη ελαστικές συσκευές συμπίεσης που χρησιμοποιούνται συχνά τη νύχτα. Ο ειδικός στην αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος θα μιλήσει μαζί σας για τις καλύτερες επιλογές για εσάς.

3. Άσκηση. Ένα πρόγραμμα άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το πρήξιμό σας. Είναι σημαντικό να προχωράτε αργά με ένα πρόγραμμα, ώστε οι μύες σας να συνηθίζουν σταδιακά. Για τις ειδικές ασκήσεις θα σας συμβουλευτεί ο θεραπευτής σας.

4. Χειρομαλακτική λεμφική παροχέτευση. Είναι μια ήπια μορφή μασάζ για το λεμφικό σύστημα που μπορεί να βοηθήσει στη μετακίνηση του λεμφικού υγρού έξω από την πρησμένη περιοχή. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη χειρομαλακτική λεμφική παροχέτευση, μιλήστε με τον ειδικό στην αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος.

Προσοχή! Το έντονο μασάζ μπορεί να επιδεινώσει τη συλλογή υγρού και το λεμφοίδημα στην περιοχή. Η μάλαξη θα πρέπει να γίνεται μόνο από καλά εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας.



Άλλες συμβουλές

Διατήρηση υγιούς (ιδανικού) βάρους

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης λεμφοειδήματος λόγω πρόσθετης καταπόνησης σε ένα ήδη εξασθενημένο λεμφικό σύστημα.



Η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική δραστηριότητα και, όπου χρειαστεί, η βοήθεια κάποιου ειδικού (π.χ. διατροφολόγου, γυμναστή) μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε υγιές σωματικό βάρος, ιδιαίτερα εάν δεν είστε σίγουροι για το κατάλληλο επίπεδο άσκησης για εσάς ή εάν θέλετε καθοδήγηση σχετικά με μια κατάλληλη διαίτα.

Ταξίδια

Κατά τη διάρκεια πτήσεων ή μεγάλων διαδρομών με τρένο και αυτοκίνητο, κάντε ήπιες ασκήσεις, όπως σφίξιμο και άνοιγμα της γροθιάς και ανασήκωμα των ώμων, για να μειώσετε τον κίνδυνο οιδήματος.

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι τα αεροπορικά ταξίδια ή η πίεση στην καμπίνα προκαλούν λεμφοίδημα ή ότι η χρήση μανικιού συμπίεσης (συνήθως χρησιμοποιείται από άτομα με λεμφοίδημα) θα βοηθήσει στην πρόληψη του οιδήματος. Στην πραγματικότητα, ένα ακατάλληλο μανίκι μπορεί να πυροδοτήσει προβλήματα.

Εάν ταξιδεύετε σε μια χώρα όπου η γρήγορη πρόσβαση σε καλής ποιότητας ιατρική περίθαλψη είναι δύσκολη, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συστήσει αντιβιοτικά σε περίπτωση λοίμωξης. Εάν αναπτύξετε σημεία λοίμωξης στο χέρι που είναι «σε κίνδυνο», αντιμετωπίστε την όσο το δυνατόν νωρίτερα, ακόμη και αν δεν υπάρχει οίδημα.

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι το μανικιούρ ή η χρήση υδρομασάζ αυξάνουν τον κίνδυνο λεμφοειδήματος.

9. Ποιες είναι οι χειρουργικές επιλογές για την αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος;



Η χειρουργική αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος δεν είναι αρκετά συχνή, ωστόσο, εάν δεν έχετε βελτίωση με τη συντηρητική θεραπεία, υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές χειρουργικής αντιμετώπισης. Σημαντική προϋπόθεση είναι ότι ο γιατρός θα πρέπει να είναι εξειδικευμένος στη χειρουργική θεραπεία λεμφοιδήματος. Σημαντικές χειρουργικές επιλογές για την αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος περιγράφονται παρακάτω:

- **Λιποαναρρόφηση:** Μόλις το λεμφικό υγρό χυθεί στους γύρω ιστούς, μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή και να διεγείρει την ανάπτυξη των λιπαρών βλαστικών κυττάρων. Ο χειρουργός σας αφαιρεί αυτό το επιπλέον λίπος που προκαλείται από το λεμφοίδημα. Η λιποαναρρόφηση για το λεμφοίδημα είναι συνήθως μια διαδικασία εξωτερικών ασθενών με πολύ σύντομο χρόνο ανάρρωσης.
- **Λεμφαγγειοαναστόμωση** (αναφέρεται και ως λεμφοφλεβική παράκαμψη): Ο χειρουργός σας χρησιμοποιεί μικροχειρουργικές τεχνικές και εξοπλισμό για να επαναδομήσει το λεμφικό σας σύστημα, παρακάμπτοντας κατεστραμμένους κόμβους και συνδέοντας τα λεμφικά κανάλια απευθείας στις φλέβες σας. Η λεμφοφλεβική παράκαμψη είναι μια εξωτερική επέμβαση. Μπορείτε να επιστρέψετε στην κανονική δραστηριότητα μέσα σε λίγες ημέρες.
- **Χειρουργική επέμβαση μεταφοράς λεμφαδένων** (λεμφαδενική μεταμόσχευση): Ο χειρουργός σας μεταμοσχεύει μια ομάδα λεμφαδένων από ένα υγιές μέρος του σώματός σας στην πληγείσα περιοχή, επανασυνδέοντας αποτελεσματικά το λεμφικό σύστημα. Αυτή είναι μια διαδικασία νοσηλείας με χρόνο ανάρρωσης λίγων ημερών πριν από την επανέναρξη της κανονικής δραστηριότητας.
- **Διαδικασία Charles** (μοσχεύματα δέρματος): Ο προσβεβλημένος ιστός αφαιρείται και ο χειρουργός σας χρησιμοποιεί μέρος του για μοσχεύματα δέρματος επιδιόρθωσης της περιοχής. Τα μοσχεύματα δέρματος απαιτούν εκτενέστερη φροντίδα του χειρουργικού χώρου μετά τη διαδικασία και μπορεί να χρειαστεί έως και ένας μήνας για να επιστρέψετε στην κανονική δραστηριότητα.

- **Η ολική αυτόλογη αναδόμηση του μαστού (TBAR)** είναι μια τεχνική όπου ένας χειρουργός χρησιμοποιεί τον ιστό του σώματός σας, συνήθως από το κοιλιακό σας τοίχωμα (το «σημείο δότη»), για την αναδόμηση ενός νέου μαστού. Ο μεταφερόμενος ιστός περιλαμβάνει μερικούς δικούς σας λεμφαδένες από το κοιλιακό σας τοίχωμα. Όταν μεταφερθούν στο στήθος σας αυτοί οι λεμφαδένες θα βοηθήσουν στην αποσυμφόρηση του λεμφικού υγρού και στη θεραπεία του λεμφοιδήματος. Στο χειρουργείο, ο χειρουργός θα βεβαιωθεί πρώτα ότι αυτοί οι λεμφαδένες δεν βοηθούν στην αποσυμφόρηση του λεμφικού υγρού από τα πόδια σας, γεγονός που θα μπορούσε να προκαλέσει λεμφοίδημα ποδιών.

Υπάρχουν επίσης άλλες επιλογές για την αποκατάσταση του μαστού και απαιτείται συζήτηση με έναν πλαστικό χειρουργό.



10. Πώς θα διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας;

Μπορεί να νιώθετε πολύ θυμωμένες, αναστατωμένες και αμήχανες από το πρήξιμο στο χέρι σας. Αφού υποβληθείτε στη θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού, μπορεί να αισθανθείτε ότι δεν έχετε τη δύναμη να αντιμετωπίσετε και το λεμφοίδημα.



Εάν το χέρι σας είναι πολύ πρησμένο, μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμησή σας. Μπορεί να αισθάνεστε λιγότερο ελκυστικές και να είναι πιο δύσκολο να βγείτε έξω και να κοινωνικοποιηθείτε.

Εάν αισθάνεστε πολύ αναστατωμένες και λυπημένες γι' αυτό που συνέβη, ενημερώστε κάποιον. Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε. Κλείστε ένα ραντεβού για να δείτε τον ειδικό για τις παραπάνω καταστάσεις θεραπευτή του λεμφοιδήματος.



Το λεμφοίδημα προκαλεί σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση, προβλήματα στη λειτουργικότητα του άκρου και μείωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς.

Είναι όμως ένα πρόβλημα που μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Ενημερωθείτε γι' αυτό και μην το αφήσετε να σας ταλαιπωρήσει.

Αμέσως μετά τη χειρουργική επέμβαση στον μαστό, απευθυνθείτε στους ειδικούς θεραπευτές λεμφοιδήματος.

Ο συμβουλευτικός ρόλος και η καθοδήγηση των θεραπειών του λεμφοιδήματος (ιατρός, νοσηλεύτης, φυσικοθεραπευτής) θα σας βοηθήσουν στην πρόληψη, την αντιμετώπιση και την ανακούφιση από τα συμπτώματά του.

Η πρόληψη, η πρώιμη διάγνωση και η έγκαιρη αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος θα σας χαρίσουν καλύτερη ποιότητα ζωής και αποτελεσματικότερη διαχείρισή.

Πηγές στο διαδίκτυο

<https://www.webmd.com/breast-cancer/side-effects-lymphedema>

<https://www.komen.org/breast-cancer/survivorship/health-concerns/lymphedema/>

<https://www.bcna.org.au/health-wellbeing/physical-wellbeing/lymphoedema/>

<https://www.bci.org.au/breast-cancer-information/fact-sheets/lymphoedema/>

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/lymphedema/for-people-at-risk-of-lymphedema.html>

<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/types-of-cancer/breast-cancer/lymphedema>

<https://www.cancernetwork.com/view/considering-lymphedema-is-key-for-multimodality-therapy-of-breast-cancer>

<https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/lymphoedema-after-treatment-for-breast-cancer>

<https://www.breastcancerfoundation.org.nz/support/moving-forward-after-treatment/lymphoedema>

Υπηρεσίες Πληροφόρησης και Υποστήριξης

Για επιπλέον πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση του λεμφοειδήματος, απευθυνθείτε στη θεραπευτική ομάδα που σας παρέχει φροντίδα υγείας, από την οποία θα λάβετε σαφείς οδηγίες και, αν κριθεί απαραίτητο, αυτή θα σας παραπέμψει στον ειδικό θεραπευτή λεμφοειδήματος.

Στη χώρα μας δεν λειτουργεί προς το παρόν κάποια ιστοσελίδα από επίσημο φορέα σχετικά με το λεμφοίδημα και η άντληση πληροφοριών από το διαδίκτυο πρέπει να γίνεται με προσοχή.

Έγκυροι διεθνείς οργανισμοί για ενημέρωση είναι οι ακόλουθοι:

National Lymphedema Network

The National Lymphedema Network provides educational materials and community referrals.

www.lymphnet.org

American Cancer Society (ACS)

The ACS provides information about the diagnosis and treatment of lymphedema.

www.cancer.org

National Cancer Institute (NCI)

The NCI provides information about the diagnosis and treatment of lymphedema.

www.cancer.gov

Step Up, Speak Out

Step Up, Speak Out provides resources and educational materials about lymphedema.

www.stepup-speakout.org

