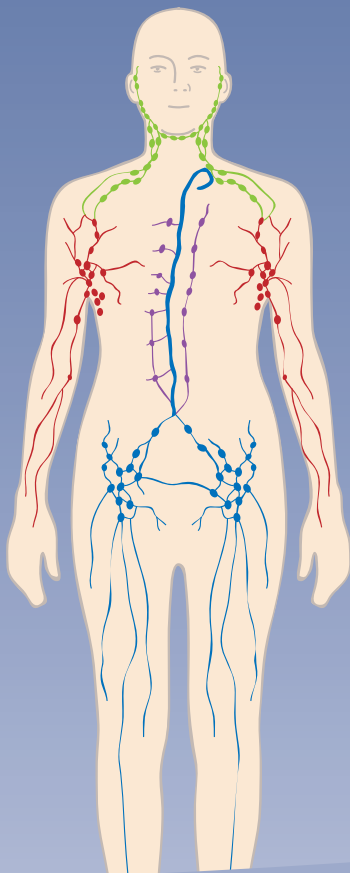


# Το Λεμφοίδημα — τι χρειάζεται να γνωρίζετε

Greek



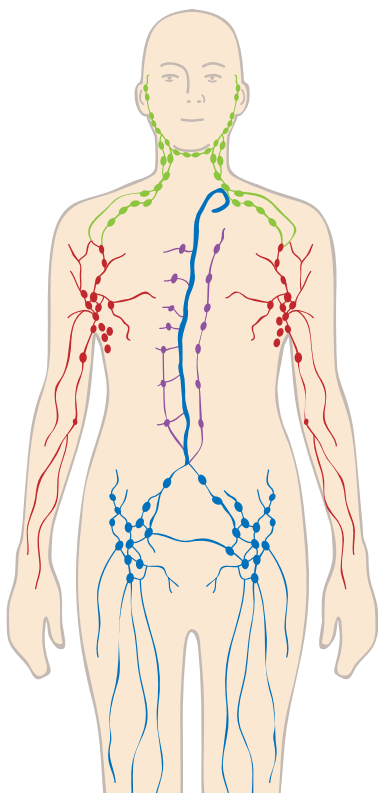
Lymphoedema — what you need to know



NATIONAL  
BREAST AND OVARIAN  
CANCER CENTRE



# Το Λεμφοίδημα — τι χρειάζεται να γνωρίζετε



Το Λεμφοίδημα — τι χρειάζεται να γνωρίζετε  
συντάχθηκε και εκδόθηκε από το:

**National Breast and Ovarian Cancer Centre**

**(Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών)**

Level 1 Suite 103/355 Crown Street Surry Hills NSW 2010

Τηλ: 61 2 9357 9400 Φαξ: 61 2 9357 9477 Δωρεάν Κλήση 1800 624 973

**Ιστοχώρος: [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)**

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [directorate@nbocc.org.au](mailto:directorate@nbocc.org.au)

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008

ISBN Print: 978-1-74127-122-5 Online: 978-1-74127-123-2 CIP: 616.42

Η εργασία αυτή είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε επιτρεπόμενη χρήση στο πλαίσιο του Νόμου περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας (Copyright Act) του 1968, κανένα μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του Εθνικού Κέντρου κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών. Αιτήματα και ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα πνευματικά δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στον: Public Affairs Manager, National Breast and Ovarian Cancer Centre, [directorate@nbocc.org.au](mailto:directorate@nbocc.org.au).

**Μπορείτε να μεταφορτώσετε αντίγραφα αυτού του βιβλιαρίου από τον ιστοχώρο του Εθνικού Κέντρου κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών: [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au) ή να τα παραγγείλετε τηλεφωνικά: 1800 624 973**

**Συνιστώμενη μνεία**

National Breast and Ovarian Cancer Centre (Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών). Lymphoedema — what you need to know (Λεμφοίδημα — τι χρειάζεται να γνωρίζετε). National Breast and Ovarian Cancer Centre, Surry Hills, NSW, 2008.

**Αποποίηση ευθύνης**

Το Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών (National Breast and Ovarian Cancer Centre) δεν αποδέχεται καμία ευθύνη για οποιοδήποτε τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύπτει από χρήση ή εμπιστοσύνη στις πληροφορίες. Το Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών αναπτύσσει υλικό που βασίζεται στα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία, ωστόσο δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν υπέχει καμία νομική ευθύνη ή υποχρέωση για την ενημερότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.

Το Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης (Department of Health and Ageing) της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

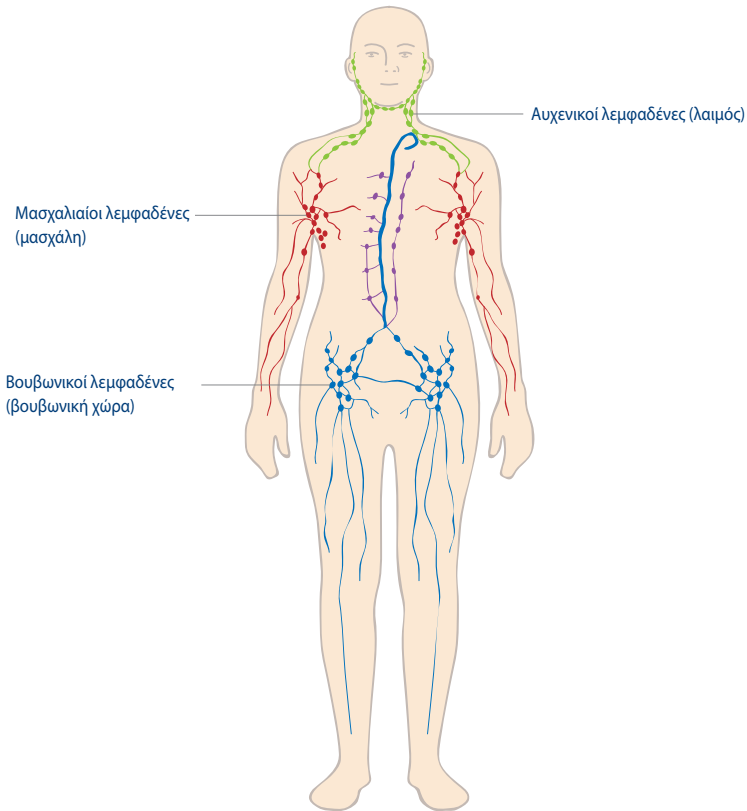
## Περιεχόμενα

<b>Τι είναι το λεμφοίδημα;</b> .....	<b>2</b>
Πόσο συνηθισμένο είναι το λεμφοίδημα; .....	4
Πώς μειώνεται ο κίνδυνος λεμφοιδήματος .....	4
<b>Ενδείξεις και συμπτώματα</b> .....	<b>5</b>
Ποιες είναι οι ενδείξεις και τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος; .....	5
<b>Πώς να διαχειρίζεστε το λεμφοίδημα;</b> .....	<b>6</b>
Θεραπευτική αγωγή κατά των λοιμώξεων .....	8
Θεραπείες για τις οποίες υπάρχουν ελάχιστες ή καθόλου αποδείξεις ωφελιμότητας .....	8
Νεοεμφανιζόμενες θεραπείες .....	9
<b>Αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος</b> .....	<b>10</b>
<b>Τι ερωτήσεις να κάνετε στο γιατρό σας (αποκοπόμενο τμήμα)</b> .....	<b>11</b>
<b>Συμβουλές για τη διαχείριση του λεμφοιδήματος (αποκοπόμενο τμήμα)</b> .....	<b>12-13</b>

Αυτές οι πληροφορίες έχουν συνταχθεί για να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τις ενδείξεις και τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε με τη διαχείριση της πάθησης αν προσβληθείτε από αυτήν.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ;

Το υγρό από τους ιστούς του σώματος εκχύνεται συνήθως στα λεμφαγγεία, τα οποία βρίσκονται κοντά στα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό το υγρό ονομάζεται λέμφος. Τα λεμφαγγεία μεταφέρουν το λεμφικό υγρό στους λεμφαδένες, όπου απομακρύνονται και καταστρέφονται ουσίες οι οποίες θα μπορούσαν να αποβούν επιβλαβείς όπως τα βακτηρίδια. Αυτό βοηθά να προστατεύεται ο οργανισμός από λοίμωξη. Η λέμφος επιστρέφει έπειτα στα κύρια αιμοφόρα αγγεία. Υπάρχουν λεμφαδένες σε όλο το σώμα συμπεριλαμβανομένης της μασχάλης, της βουβωνικής χώρας, της κοιλιάς, του στήθους και του λαιμού.



Εικόνα 1: Διάγραμμα του λεμφικού συστήματος

Το **πρωτοπαθές λεμφοίδημα** είναι μια σπάνια κληρονομική πάθηση στην οποία οι λεμφαδένες και τα λεμφαγγεία απουσιάζουν ή δεν είναι φυσιολογικά.

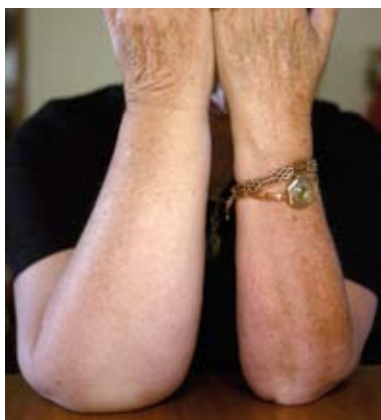
Το **δευτεροπαθές λεμφοίδημα** μπορεί να εμφανιστεί μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο, όταν αφαιρούνται οι λεμφαδένες από το σώμα με εγχείρηση ή υφίστανται βλάβη από ακτινοθεραπεία. Αυτό μπορεί να σταματήσει την ελεύθερη ροή του λεμφικού υγρού μέσω του λεμφικού συστήματος και μπορεί να προκαλέσει τη συσσώρευση υγρού σε ορισμένα μέρη του σώματος.

Το λεμφοίδημα μπορεί να προσβάλει το μπράτσο μετά από θεραπευτική αγωγή στους λεμφαδένες της μασχάλης, ή μπορεί να εμφανιστεί πρήξιμο στο πόδι εάν αφαιρεθούν οι λεμφαδένες της βουβωνικής χώρας. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί πρήξιμο του προσώπου αν προσβληθούν οι τοπικοί λεμφαδένες.

### **Οι πληροφορίες σ' αυτό το βιβλιάριο εστιάζονται μόνο στο δευτεροπαθές λεμφοίδημα**

Το λεμφοίδημα δεν είναι το ίδιο όπως το πρήξιμο ή ο πόνος που ακολουθούν αμέσως μετά από εγχείρηση και ακτινοθεραπεία στους λεμφαδένες.

**Το λεμφοίδημα μπορεί να αναπτύσσεται για μήνες, ή ακόμα και χρόνια μετά τη θεραπευτική αγωγή για καρκίνο. Το λεμφοίδημα αναπτύσσεται συνήθως βαθμιαία.**



Εικόνα 2: Λεμφοίδημα στο μπράτσο μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο του μαστού (Κατόπιν αδείας της εφημερίδας The Australian)



Εικόνα 3: Λεμφοίδημα στο πόδι μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (Κατόπιν αδείας του Royal Adelaide Hospital)

## ΠΟΣΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ;

Συντηρητικές εκτιμήσεις υποδεικνύουν ότι τουλάχιστον το 20% των ασθενών που έχουν υποβληθεί σε θεραπευτική αγωγή για μελάνωμα, καρκίνο του μαστού, γυναικολογικά καρκινώματα ή καρκίνο του προστάτη θα προσβληθούν από δευτεροβάθμιο λεμφοίδημα.

## ΠΩΣ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Ο κίνδυνος φαίνεται να είναι υψηλότερος σε άτομα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί αρκετοί λεμφαδένες και σε όσους κάνουν τόσο εγχείρηση όσο και ακτινοθεραπεία στους λεμφαδένες.

Μελέτες που διερευνούν τη μείωση κινδύνου λεμφοιδήματος έχουν εστιαστεί σε τεχνικές χειρουργικής ή ακτινοθεραπείας που είναι λιγότερο επιβλαβείς για το λεμφικό σύστημα. Αυτές περιλαμβάνουν:

- μια τεχνική που αποκαλείται **sentinel node biopsy** (βιοψία λεμφαδένα-φρουρού), όπου μόνο ένας περιορισμένος αριθμός λεμφαδένων λεμφικής αποχέτευσης (draining lymph nodes) αφαιρείται από τη μασχάλη/βουβωνική χώρα για να ελεγχθεί αν έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος έξω από το μαστό ή το σχετικό άκρο. Αυτή η τεχνική συνδέεται με λιγότερα προβλήματα ως προς το πρήξιμο, την κίνηση και την αίσθηση σε σύγκριση με την αφαίρεση όλων των λεμφαδένων από τη μασχάλη ή τη βουβωνική χώρα (αποκαλούμενη **axillary** ή **inguinal clearance** [μασχαλιαία ή βουβωνική κάθαρση])
- μεθόδους για περιορισμό της ποσότητας ακτινοθεραπείας που παρέχεται στους λεμφαδένες.

**Οι περισσότεροι άνθρωποι από τους οποίους αφαιρούνται λεμφαδένες ή οι οποίοι κάνουν ακτινοθεραπεία στην περιοχή των λεμφαδένων δεν θα προσβληθούν από λεμφοίδημα.**

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ;

Οι πρώτες ενδείξεις και τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος που πρέπει να έχετε υπόψη περιλαμβάνουν:

- αισθάνεστε βάρος, σφίξιμο ή διόγκωση στο άκρο ή στο μέρος του σώματος
- πρήξιμο (μπορεί να παρατηρήσετε αποτυπώματα στο δέρμα από εφαρμοστά ρούχα, κοσμήματα ή στενά παπούτσια)
- άλγος, πόνο ή ένταση στο άκρο ή στο μέρος του σώματος.

**Μερικές από αυτές τις αρχικές ενδείξεις και τα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται και να περνούν. Εάν παρατηρήσετε μια ή περισσότερες από τις παραπάνω αλλαγές, θα πρέπει να τις συζητήσετε με το γιατρό σας.**

## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ;

Δεν υπάρχει μέχρι τώρα θεραπεία για το λεμφοίδημα, αλλά μπορεί να ελέγχεται με την κατάλληλη φροντίδα.

Ο στόχος της διαχείρισης είναι να μειωθεί και να τεθεί υπό έλεγχο το πρήξιμο, να βελτιωθεί το εύρος κινητικότητας της προσβληθείσας περιοχής και να αποφεύγονται οι μολύνσεις.

Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τις επιλογές θεραπευτικής αγωγής που μπορεί να είναι κατάλληλες για εσάς. Ένας νοσηλεύτης που ειδικεύεται στο λεμφοίδημα ίσως μπορεί να σας βοηθήσει καταρτίζοντας ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικής αγωγής.

Νοσηλεύτης λεμφοιδήματος είναι ένας εργοθεραπευτής, φυσιοθεραπευτής ή νοσοκόμος που είναι ειδικά εκπαιδευμένος για να παρέχει θεραπευτική αγωγή για λεμφοίδημα.

Οι συνιστώμενες θεραπευτικές αγωγές θα ποικίλλουν ανάλογα με το στάδιο του λεμφοιδήματος και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων. Οι πληροφορίες σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης της πάθησης περιλαμβάνουν:

- **Φροντίδα του δέρματος** — είναι αναγκαίο να δίνετε προσοχή στην καθημερινή περιποίηση του δέρματος δεδομένου ότι το δέρμα παρέχει ένα προστατευτικό φραγμό κατά της μόλυνσης (δείτε το τμήμα «Συμβουλές για τη διαχείριση του λεμφοιδήματος»).
- **Άσκηση** — οι μελέτες υποδεικνύουν ότι η ελαφριά άσκηση μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος των άκρων βοηθώντας τη ροή της λέμφου μέσω των λεμφαγγείων. Η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει να διατηρήτε υγιινό σωματικό βάρος, εφόσον το περιττό σωματικό βάρος μπορεί να επιβραδύνει τη λεμφική ροή. Πολλές από αυτές τις ασκήσεις μπορούν να τις διδάξουν σε εσάς ή σε κάποιο φροντιστή, και μπορείτε να τις κάνετε στο σπίτι.
- **Ανύψωση** — οι ειδικοί πιστεύουν ότι η ανύψωση του άκρου, για παράδειγμα με υποστήριξη του μπράτσου ή του ποδιού με αρκετά μαξιλάρια, μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν τα συμπτώματα του λεμφοιδήματος στα αρχικά στάδια της πάθησης.
- **Ενδύματα συμπίεσης (ειδικοί κορσέδες)** — αυτά είναι εφαρμοστά ελαστικά ρούχα που τα φοράτε στην προσβληθείσα περιοχή. Οι μελέτες υποδεικνύουν ότι το να φοράτε ένδυμα συμπίεσης μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί το πρήξιμο που συνδέεται με το λεμφοίδημα, σταματώντας τη συσσώρευση υγρού και απομακρύνοντας το περιττό υγρό από την προσβληθείσα περιοχή. Μπορεί να συστηθεί να φοράτε ένδυμα συμπίεσης σε περιόδους όπου υπάρχει πρήξιμο, ή κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων όπως αθλημάτων ή

αεροπορικών ταξιδιών. Αυτό μπορεί να συνδυαστεί με άλλες μορφές θεραπευτικής αγωγής όπως τη λεμφική αποχέτευση με μάλαξη [manual lymphatic drainage] (δείτε παρακάτω). Τα ενδύματα συμπίεσης θα πρέπει να τα προμηθεύσετε από ειδικό και να αντικαθίστανται όταν χάνουν την ελαστικότητά τους. Το λεμφοίδημα μπορεί επίσης να αντιμετωπίζεται χρησιμοποιώντας επίδεσμο συμπίεσης αντί για ένδυμα συμπίεσης.



Εικόνα 4: Τοποθέτηση ενδύματος συμπίεσης στο μπράτσο

- **Λεμφική αποχέτευση με μάλαξη (Manual lymphatic drainage - MLD) ή αποσυμφορητική φυσιοθεραπεία (decongestive physiotherapy)** — αυτή είναι μια ειδική μορφή μασάζ της προσβληθείσας περιοχής που αποσκοπεί να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα λεμφαγγεία και βοηθά στη μείωση της συσσώρευσης υγρού. Περιλαμβάνει μεγάλες, αργές, απαλές μαλάξεις που τονώνουν τη ροή της λέμφου από την προσβληθείσα περιοχή προς παραπλήσιους ή απόμακρους λεμφαδένες μέσω των υπόλοιπων λεμφαγγείων. Τέτοιες θεραπευτικές αγωγές θα πρέπει να καθορίζονται από ειδικευμένο νοσηλευτή λεμφοιδήματος, ο οποίος μπορεί επίσης να διδάξει στα μέλη της οικογένειάς σας αυτή την εξειδικευμένη τεχνική.
- **Επίδεσμοι συμπίεσης** — εφαρμόζονται συνήθως σε συνδυασμό με την MLD, για να μειωθεί το σοβαρό πρήξιμο πριν από την τοποθέτηση ενδύματος συμπίεσης ή αν το δέρμα είναι πολύ ευαίσθητο ή φθαρμένο. Αυτοί οι επίδεσμοι θα πρέπει να αντικαθίστανται κάθε ημέρα.

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Αν έχετε λεμφοίδημα και η προσβληθείσα περιοχή πρηστεί γρήγορα ή έχει κοκκινίσει και είναι ζεστή, θα πρέπει να κλείσετε επειγόντως ραντεβού με το γιατρό σας. Θα πρέπει να τον ενημερώσετε ότι μπορεί να έχετε κυτταρίτιδα [cellulitis] (μια μόλυνση του δέρματος και του υποδερμικού ιστού) που χρειάζεται αγωγή με αντιβιοτικά. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλέψει:

- να αναπαυθείτε στο κρεβάτι και να ανυψώσετε το προσβληθέν άκρο
- να συνεχίσετε τη χρήση του ενδύματος συμπίεσης, αν το ανέχετε άνετα
- να σταματήσετε τη λεμφική αποχέτευση αν αποτελεί μέρος της συνήθους φροντίδας σας, μέχρι να περάσει η κυτταρίτιδα.

Είναι επίσης σημαντικό να γίνει θεραπεία για παθήσεις του δέρματος όπως η τριχοφυτία (tinea), το έκζεμα ή η δερματίτιδα το συντομότερο δυνατόν, δεδομένου ότι μπορούν επίσης να επιδεινώσουν το λεμφοίδημα (δείτε «Συμβουλές για τη διαχείριση του λεμφοιδήματος»).

**Η καλή φροντίδα του δέρματος μειώνει την πιθανότητα κυτταρίτιδας, και συνεπώς την ανάγκη για αντιβιοτικά.**

## ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ Ή ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑΣ

**Φαρμακευτικές αγωγές** — είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι:

- τα διουρητικά δεν είναι αποτελεσματικά για τη μείωση των συμπτωμάτων του λεμφοιδήματος
- ορισμένα φάρμακα μπορεί να επιδεινώσουν το λεμφοίδημα. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τα στεροειδή και μερικά φάρμακα για την πίεση του αίματος. Συζητήστε τα αυτά με το γιατρό σας.
- φάρμακα που περιέχουν χημικές ουσίες που αποκαλούνται βενζοπυρόνες (benzopyrones) ή βιοφλαβονοειδή (bioflavonoids) δεν είναι επίσης αποτελεσματικά για τη θεραπευτική αγωγή του λεμφοιδήματος.

Υπάρχει μια ποικιλία εναλλακτικών επιλογών θεραπείας που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπευτική αγωγή του λεμφοιδήματος, ωστόσο τα συμπεράσματα ερευνών για την αποτελεσματικότητά τους είναι περιορισμένα. Αυτές οι θεραπείες περιλαμβάνουν την υπερηχοθεραπεία (ultrasound therapy), θεραπεία με υπερβαρικό οξυγόνο (hyperbaric oxygen), συμπληρώματα βιταμίνης E, θεραπεία με μικροκύματα, βελονισμό και θερμοθεραπεία με μόξα (moxibustion), μουρόφυλλα, έλαια αρωματοθεραπείας, μαγνητικά πεδία, δόνηση και υπερθερμία.

Η έρευνα συνεχίζεται για μεθόδους πρόληψης, διάγνωσης και διαχείρισης του λεμφοιδήματος. Αυτή η έρευνα θα βοηθήσει να σας παρέχουμε πιο τεκμηριωμένες πληροφορίες στο μέλλον. Μιλήστε στο γιατρό σας ή στο νοσηλευτή λεμφοιδήματος σχετικά με τις νέες εξελίξεις.

## ΝΕΟΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- **Θεραπεία λέιζερ** — μελέτες έχουν διερευνήσει τη χρήση της θεραπείας λέιζερ στο να βοηθά να μαλακώνει ο ουλώδης ιστός και να βελτιώνεται η λειτουργία των λεμφαγγείων. Ένας μικρός αριθμός μελετών υποδεικνύουν ότι αυτή η θεραπεία μπορεί να έχει μερικά οφέλη, αλλά χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να επαληθεύσει τις δόσεις και την αγωγή της θεραπείας.
- **Αεροκίνητες αντλίες** — οι αεροκίνητες αντλίες χρησιμοποιούν απλές αντλίες ή αντλίες πολλαπλών θαλάμων που περιβάλλουν το άκρο, φουσκώνοντας και ξεφουσκώνοντας σε διαφορετικούς κύκλους και πιέσεις. Ένας μικρός αριθμός μελετών υποδεικνύουν ότι αυτή η θεραπεία μπορεί να έχει μερικά οφέλη, ειδικά όταν συνδυάζεται με άλλες θεραπείες όπως η λεμφική αποχέτευση με μάλαξη, τα ενδύματα συμπίεσης και το μασάζ. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να καθοριστεί το πιο αποτελεσματικό είδος αντλίας, ο χρόνος λειτουργίας της και τα επίπεδα πίεσης. Εάν χρησιμοποιηθεί λανθασμένα, αυτή η τεχνική μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο μαλακό ιστό και να επιδεινώσει το λεμφοίδημα.
- **Εγχείρηση** — η εγχείρηση για το λεμφοίδημα συνιστάται γενικά μόνο όταν άλλες επιλογές θεραπείας δεν υπήρξαν αποτελεσματικές. Οι χειρουργικές τεχνικές μπορεί να περιλαμβάνουν λιποαναρρόφηση ή μικροχειρουργική για να παρακαμφθούν τα αποφραγμένα λεμφαγγεία.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Εάν προσβληθείτε από λεμφοίδημα μπορεί να βιώσετε μια κλίμακα συναισθημάτων εκτός από τα σωματικά συμπτώματα της πάθησης. Μπορεί η εμφάνιση του σώματός σας να σας προκαλεί ταραχή ή ντροπή, και μπορεί να επηρεαστεί ο τρόπος που αισθάνεστε για τον εαυτό σας και τις σχέσεις σας με άλλους. Για μερικούς, οι σωματικές συνέπειες του λεμφοιδήματος μπορεί επίσης να επηρεάσουν τον τρόπο ζωής και την εργασία τους.

Εάν διαγνωστεί ότι πάσχετε από λεμφοίδημα, δεν είναι ασυνήθιστο να νιώθετε ταραχή ή λύπη. Οι περισσότεροι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αυτά τα συναισθήματα καταλαιάζουν με την πάροδο του χρόνου, καθώς μαθαίνουν πώς να διαχειρίζονται την πάθηση.

Η συζήτηση με άλλους μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε σε άτομα του στενού σας περιβάλλοντος και να τους πείτε πώς αισθάνεστε. Μπορεί να προτιμάτε να μιλήσετε σε ένα μέλος της ομάδας θεραπείας σας, όπως στο γιατρό σας ή στο νοσηλεύτη λεμφοιδήματος. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει το να συμμερίζεστε τα συναισθήματά σας με άλλους ανθρώπους που έχουν βιώσει λεμφοίδημα. Η Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου (Cancer Council Helpline) στο 13 11 20 μπορεί να σας ενημερώσει για τις ομάδες υποστήριξης καρκινοπαθών στην τοπική σας περιοχή.

**Αν έχετε συναισθήματα άγχους ή κατάθλιψης που είναι αφόρητα, μιλήστε στο γιατρό σας. Διατίθενται θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν. Μπορεί να θεωρήσετε χρήσιμο να μιλήσετε σε έναν ειδικό όπως ένα σύμβουλο, ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή για το πώς αισθάνεστε.**

## ΤΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Αναγράφονται παρακάτω μερικές ερωτήσεις που ίσως θέλετε να ρωτήσετε το γιατρό σας ή το νοσηλευτή λεμφοιδήματος.

- Με ποιον θα πρέπει να επικοινωνήσω αν έχω ανησυχίες για το λεμφοίδημα;
- Ποια θεραπευτική αγωγή μου συνιστάτε για το λεμφοίδημα;
- Ποιες αποδείξεις υπάρχουν ότι η θεραπευτική αγωγή που συνιστάτε θα είναι αποτελεσματική;
- Μπορείτε να με παραπέμψετε σε ειδικευμένο νοσηλευτή λεμφοιδήματος;
- Πόσο θα κοστίσει μια επίσκεψη σε νοσηλευτή λεμφοιδήματος;
- Πού μπορώ να πάω για να μου βάλουν ένδυμα συμπίεσης;
- Πότε θα πρέπει να φορώ το ένδυμα συμπίεσης;
- Πόσο θα μου στοιχίσει το ένδυμα συμπίεσης;
- Ποιο είδος ενυδατικής κρέμας θα πρέπει να χρησιμοποιώ;
- Μπορώ να διατηρώ μερικά αντιβιοτικά στο σπίτι;
- Με ποιον θα πρέπει να επικοινωνήσω αν παρατηρήσω ενδείξεις λοίμωξης;
- Ποια είδη ασκήσεων μπορώ να κάνω;
- Υπάρχουν τεχνικές που μπορώ να χρησιμοποιώ στο σπίτι για να με βοηθούν με το λεμφοίδημα;
- Πώς ενδέχεται να επηρεαστεί η εργασία μου;
- Πώς ενδέχεται να επηρεαστεί ο τρόπος ζωής μου;
- Αν αλλάξω γιατρό θα πρέπει να του πω σχετικά με τη θεραπευτική μου αγωγή για τον καρκίνο;
- Μπορώ να μιλήσω σε κάποιον σχετικά με το πώς αισθάνομαι;

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Μπορείτε να κάνετε ορισμένες ενέργειες για να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο προσβολής σας από λεμφοίδημα ή να σταματήσετε την επιδείνωση της πάθησης.

### **Η φροντίδα του δέρματός σας είναι αναγκαία για να αποφεύγετε ή να θέσετε υπό έλεγχο το λεμφοίδημα.**

Το δέρμα είναι ένα σημαντικό προστατευτικό μέσο κατά της λοίμωξης. Εάν είναι σκασμένο, τα βακτηρίδια μπορούν να εισέλθουν στο σώμα και να προκαλέσουν λοίμωξη. Η μόλυνση μπορεί να προκαλέσει λεμφοίδημα στην προσβληθείσα περιοχή του σώματος ή να το επιδεινώσει.

Οι υποδείξεις για το πώς να διατηρείτε το δέρμα σας υγιές και να αποφεύγετε τις μολύνσεις περιλαμβάνουν:

- διατηρείτε το δέρμα σας απαλό χρησιμοποιώντας μη αρωματισμένη ενυδατική κρέμα όπως τη sorbolene
- προσέχετε να μην ξεραίνεται το δέρμα σας και σκεφτείτε να χρησιμοποιείτε εναλλακτικό καθαριστικό χωρίς σαπούνι
- καθαρίζετε οποιοσδήποτε γρατσουνιές, αμυχές ή εκδορές αμέσως χρησιμοποιώντας αντισηπτικό διάλυμα, χρησιμοποιείτε αντιβακτηριακή κρέμα και καλύπτετε την περιοχή με καθαρό, στεγνό επίδεσμο
- χρησιμοποιείτε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή για ξύρισμα αντί για υγρό ξυράφι
- αποφεύγετε τα τατουάζ και το τρύπημα του σώματος
- σκεφτείτε με τι τρόπους μπορείτε να προστατεύετε το δέρμα σας. Για παράδειγμα φοράτε γάντια όταν πλένετε τα πιάτα, κάνετε κηπουρική ή πιάνετε κατοικίδια ζώα.



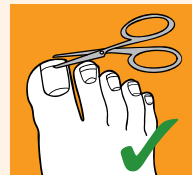
### **Η φροντίδα των ποδιών είναι αναγκαία για άτομα που έχουν εμφανίσει ή διατρέχουν κίνδυνο να εμφανίσουν λεμφοίδημα του κάτω άκρου.**

Είναι σημαντικό να:

- διατηρείτε τα πόδια καλυμμένα όταν βρίσκεστε στο ύπαιθρο
- διατηρείτε τα πόδια καθαρά και στεγνά μεταξύ των δακτύλων του ποδιού σας: φοράτε βαμβακερές κάλτσες
- ελέγχετε τα πόδια σας τακτικά για τριχοφυτία (tinea) ή λοίμωξη και κάνετε αμέσως θεραπεία



- προσέχετε όταν κόβετε τα νύχια των ποδιών σας: αποφεύγετε τα νύχια που μεγαλώνουν προς τα μέσα και τη λοίμωξη
- φοράτε παπούτσια που εφαρμόζουν καλά για να αποφεύγετε κάλους και τύλους
- δείτε ποδιάτρο αν χρειάζεται.



## **Είναι αναγκαίο να διατηρήσετε δραστήριοι για να βοηθάτε την κυκλοφορία του υγρού.**

Για παράδειγμα:

- ακολουθείτε πρόγραμμα ελαφριάς άσκησης και αν θέλετε να ασκηθείτε πιο σθεναρά, κάντε το σταδιακά, και στο τέλος κάθε περιόδου άσκησης μειώνετε πάντα τη δραστηριότητα αργά
- μιλήστε στο γιατρό σας ή σε νοσηλεύτη λεμφοιδήματος εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με το ποιες δραστηριότητες είναι καλύτερες για εσάς
- διατηρείτε υγιεινό βάρος με τακτική άσκηση
- αποφεύγετε τις μεγάλες περιόδους αδράνειας.

## **Προσπαθείτε να αποφεύγετε δραστηριότητες που επιβαρύνουν περισσότερο το λεμφικό σύστημα ή σταματούν τη λεμφική ροή.**

Για παράδειγμα:

- ηλιακό έγκαυμα στην προσβληθείσα περιοχή
- μπάνιο με πολύ ζεστό νερό, σπα και σάουνες
- επίπονη άσκηση όταν κάνει πολλή ζέστη
- ακατάλληλα ή στενά ρούχα και παπούτσια.

Έχει υποδειχθεί ότι ταξίδια μεγάλων αποστάσεων με αεροπλάνο, όχημα ή τρένο μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο λεμφοιδήματος. Αν και δεν υπάρχουν αδιάσειστες αποδείξεις γι' αυτό, μπορεί να είναι χρήσιμο να φοράτε ένδυμα συμπίεσης και να κάνετε ελαφριές ασκήσεις ενώ ταξιδεύετε.

Είναι άγνωστο προς το παρόν αν ορισμένες διαδικασίες όπως η αιμοληψία, οι ενέσεις, η ενδοφλέβια κατά σταγόνα έγχυση (intravenous drips) και η παρακολούθηση της πίεσης του αίματος αυξάνουν τον κίνδυνο λεμφοιδήματος. Επομένως, ως προφύλαξη, χρησιμοποιείτε το γερό άκρο γι' αυτές τις ενέργειες, οπότε είναι δυνατόν.

**Δείτε γιατρό το συντομότερο δυνατόν αν εμφανιστούν οποιοσδήποτε ενδείξεις μόλυνσης, όπως κοκκινίλα ή φλεγμονή.**





[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.

*Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing*

LNKCG 05/08