

UNDERSTANDING LYMPHOEDEMA

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ;

Το λεμφοίδημα είναι ένα χρόνιο πρήξιμο ενός μέρους του σώματος που μπορεί να εμφανιστεί μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο.

Υπάρχουν λεμφαδένες σε όλο το σώμα συμπεριλαμβανομένης της μασχάλης, της βουβωνικής χώρας, της κοιλιάς, του στήθους και του λαιμού.

Τα λεμφαγγεία μεταφέρουν το λεμφικό υγρό στους λεμφαδένες όπου τα επιβλαβή βακτηρίδια απομακρύνονται και καταστρέφονται. Αυτό βοηθά να προστατεύεται ο οργανισμός από λοίμωξη.

Η εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία μπορεί να βλάψει τους λεμφαδένες και αυτό μπορεί να σταματήσει τη ροή του λεμφικού υγρού στο σώμα. Αυτό προκαλεί το πρήξιμο που ονομάζεται λεμφοίδημα.

Το λεμφοίδημα συνήθως αναπτύσσεται αργά και μπορεί να εμφανιστεί μήνες ή χρόνια μετά τη θεραπευτική αγωγή για καρκίνο.

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

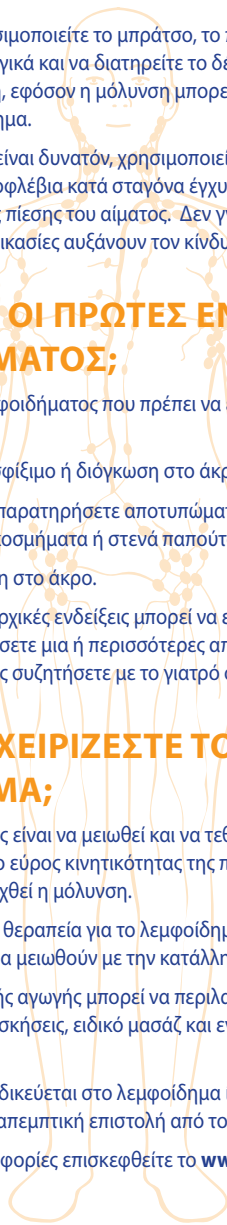
ΠΩΣ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Δεν είναι δυνατό να καθοριστεί εκ των προτέρων ποιος θα πάθει λεμφοίδημα μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο.

Αν κάνετε ορισμένες ενέργειες ενδέχεται να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο λεμφοιδήματος:

- Χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα τακτικά για να αποφεύγετε την ξηρότητα του δέρματος.
- Παίρνετε προφυλάξεις για να αποφεύγετε τα τραύματα, το ηλιακό έγκαυμα ή εγκαύματα στην περιοχή που έχει προσβληθεί.
- Αποφεύγετε το μπάνιο με πολύ ζεστό νερό, τα σπα και τις σάουνες.
- Διατηρείτε υγιεινό βάρος και παραμένετε δραστήριοι.
- Σηκώνετε ψηλά και ασκείτε το άκρο που έχει προσβληθεί όταν ταξιδεύετε μεγάλες αποστάσεις.





Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε το μπράτσο, το πόδι ή το λαιμό σας όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά και να διατηρείτε το δέρμα σας υγιές για να αποφεύγετε τη μόλυνση, εφόσον η μόλυνση μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει το λεμφοίδημα.

Σαν προφύλαξη, όποτε είναι δυνατόν, χρησιμοποιείτε το γερό άκρο για αιμοληψία, ενέσεις, ενδοφλέβια κατά σταγόνα έγχυση (intravenous drips) και παρακολούθηση της πίεσης του αίματος. Δεν γνωρίζουμε προς το παρόν εάν αυτές οι διαδικασίες αυξάνουν τον κίνδυνο λεμφοιδήματος.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ;

Οι πρώτες ενδείξεις λεμφοιδήματος που πρέπει να έχετε υπόψη περιλαμβάνουν:

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

Μερικές από αυτές τις αρχικές ενδείξεις 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;

Ο στόχος της διαχείρισης είναι να μειωθεί και να τεθεί υπό έλεγχο το πρήξιμο, να βελτιωθεί το εύρος κινητικότητας της προσβληθείσας περιοχής και να αποφευχθεί η μόλυνση.

Δεν υπάρχει μέχρι τώρα θεραπεία για το λεμφοίδημα, ωστόσο τα συμπτώματα μπορούν να μειωθούν με την κατάλληλη φροντίδα.

Οι επιλογές θεραπευτικής αγωγής μπορεί να περιλαμβάνουν φροντίδα του δέρματος, απαλές ασκήσεις, ειδικό μασάζ και ενδύματα συμπίεσης (ειδικούς κορσέδες).

Ένας νοσηλευτής που ειδικεύεται στο λεμφοίδημα ίσως μπορεί να σας βοηθήσει. Ζητήστε παραπεμπτική επιστολή από το γιατρό σας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.nbcc.org.au

www.nbcc.org.au

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.

Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing

ULBG 05/08