

UNDERSTANDING LYMPHOEDEMA

HIỂU BIẾT CHỨNG SŨNG HẠCH BẠCH HUYẾT

SŨNG HẠCH BẠCH HUYẾT LÀ GÌ?

Sưng hạch bạch huyết (lymphoedema) là chứng sưng mãn tính của một phần cơ thể mà có thể xảy ra sau việc chữa trị ung thư.

Có các hạch bạch huyết khắp cơ thể kể cả ở nách, háng, bụng, ngực và cổ.

Các mạch bạch huyết chuyên chở bạch huyết đến các hạch bạch huyết nơi đó vi khuẩn độc hại bị lọc ra và phân hủy. Việc này giúp bảo vệ cơ thể khỏi bị nhiễm trùng.

Việc giải phẫu hoặc quang tuyến trị liệu có thể làm tổn hại các hạch bạch huyết và điều này có thể ngăn chặn bạch huyết không lưu thông được trong cơ thể. Việc này gây ra chứng sưng hạch bạch huyết.

Chứng sưng hạch bạch huyết thường phát triển chậm và có thể xảy ra sau nhiều tháng hoặc nhiều năm sau khi chữa trị ung thư.

Chứng sưng hạch bạch huyết không giống như việc sưng và đau ngay sau khi giải phẫu hoặc quang tuyến trị liệu.

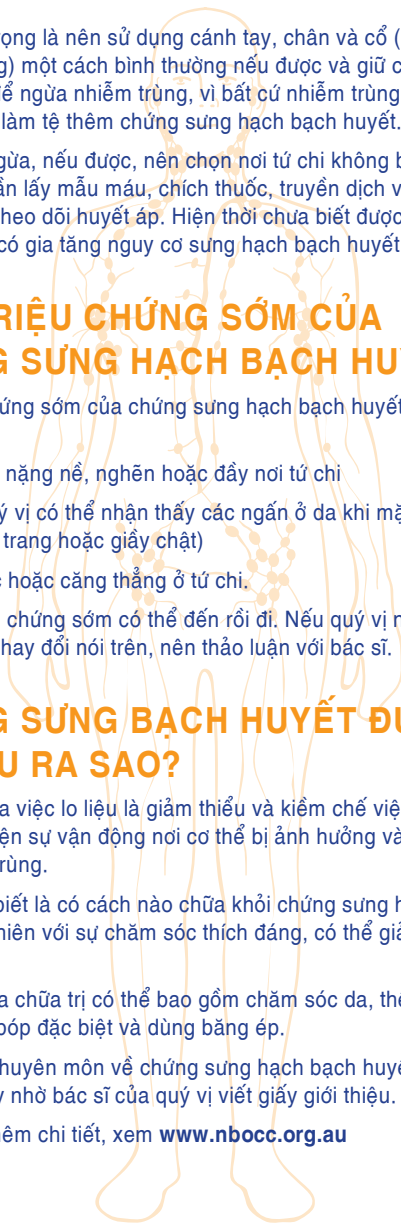
GIẢM NGUY CƠ BỊ SŨNG HẠCH BẠCH HUYẾT

Không thể biết được ai sẽ bị chứng sưng hạch bạch huyết sau khi chữa trị ung thư.

Có một số hành động có thể giúp giảm nguy cơ bị chứng sưng hạch bạch huyết:

- Bôi kem làm ẩm (moisturiser) thường xuyên để da khỏi bị khô.
- Cẩn thận để tránh bị vết cắt, cháy nắng hoặc bỏng ở vùng da bị ảnh hưởng.
- Tránh tắm hơi, nước suối (spa) hoặc bồn tắm nóng.
- Giữ cho thể trọng lành mạnh và luôn vận động.
- Khi di chuyển đường dài, nên nâng cao và tập thể dục nơi tứ chi bị ảnh hưởng.





Điều quan trọng là nên sử dụng cánh tay, chân và cổ (là những nơi bị ảnh hưởng) một cách bình thường nếu được và giữ cho da dễ lành mạnh để ngừa nhiễm trùng, vì bất cứ nhiễm trùng nào có thể gây ra hoặc làm tệ thêm chứng sưng hạch bạch huyết.

Để phòng ngừa, nếu được, nên chọn nơi tứ chi không bị ảnh hưởng khi cần lấy mẫu máu, chích thuốc, truyền dịch vào tĩnh mạch hoặc theo dõi huyết áp. Hiện thời chưa biết được là các thủ tục nói trên có gia tăng nguy cơ sưng hạch bạch huyết hay không.

CÁC TRIỆU CHỨNG SỚM CỦA CHỨNG SƯNG HẠCH BẠCH HUYẾT?

Các triệu chứng sớm của chứng sưng hạch bạch huyết nên lưu ý gồm có:

- cảm giác nặng nề, nghẽn hoặc đầy nơi tứ chi
- sưng (quý vị có thể nhận thấy các ngấn ở da khi mặc quần áo, mang nữ trang hoặc giấy chạt)
- đau nhức hoặc căng thẳng ở tứ chi.

Một vài triệu chứng sớm có thể đến rồi đi. Nếu quý vị nhận ra một hoặc nhiều thay đổi nói trên, nên thảo luận với bác sĩ.

CHỨNG SƯNG BẠCH HUYẾT ĐƯỢC LO LIỆU RA SAO?

Mục đích của việc lo liệu là giảm thiểu và kiểm chế việc sưng hạch, cải thiện sự vận động nơi cơ thể bị ảnh hưởng và ngăn ngừa việc nhiễm trùng.

Chưa được biết là có cách nào chữa khỏi chứng sưng hạch bạch huyết, tuy nhiên với sự chăm sóc thích đáng, có thể giảm được các triệu chứng.

Các chọn lựa chữa trị có thể bao gồm chăm sóc da, thể dục nhẹ nhàng, xoa bóp đặc biệt và dùng băng ép.

Một bác sĩ chuyên môn về chứng sưng hạch bạch huyết có thể giúp đỡ. Hãy nhờ bác sĩ của quý vị viết giấy giới thiệu.

Muốn biết thêm chi tiết, xem www.nbocc.org.au

www.nbocc.org.au

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.

Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing

ULBV 05/08