



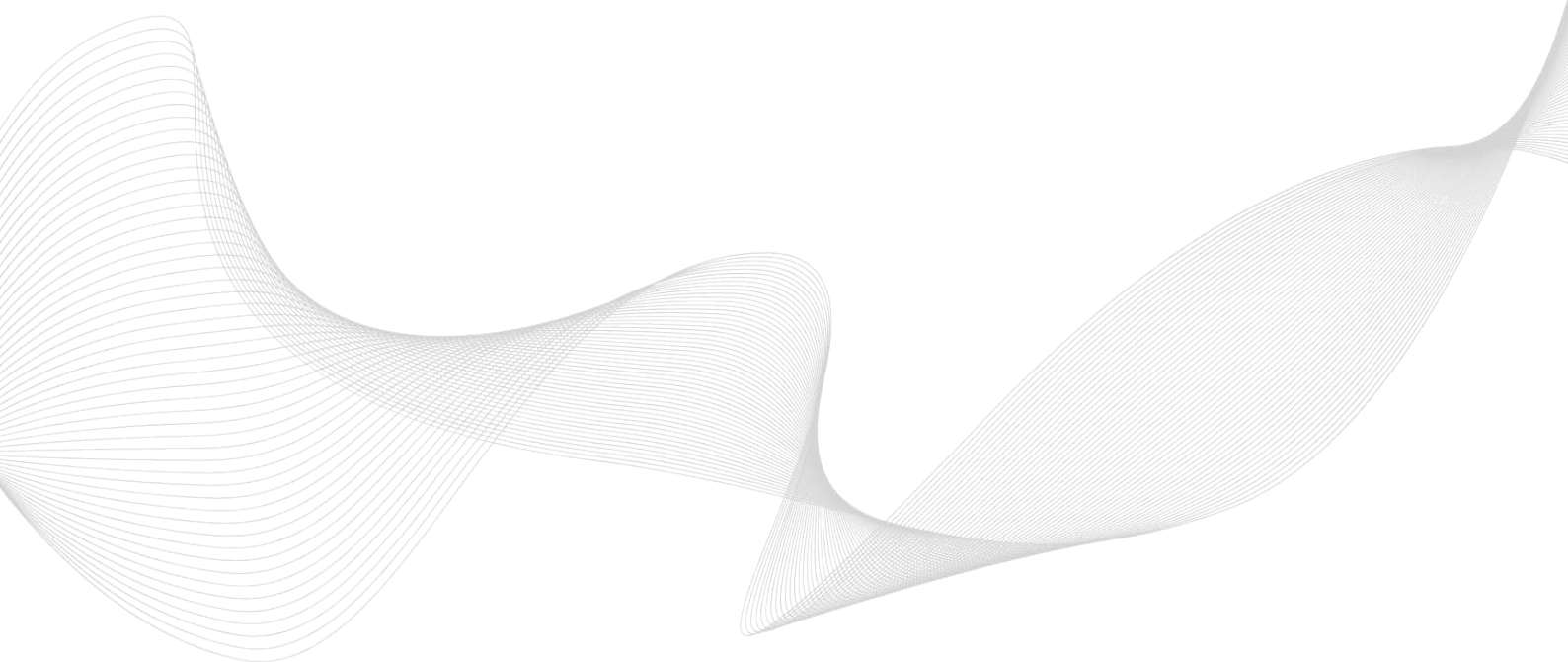
➡ FAKTI PAR LIMFEDĒMU

Limfedēma ginekoloģisko vēžu gadījumā



Kas ir limfedēma?

Limfedēma ir limfas plūsmas traucējumi, kuru rezultātā rodas pietūkums mīkstajos zemādas audos kādā no ķermeņa daļām. Pietūkums var izveidoties kājās, rokās, kaklā, plecā, vēderā – atkarībā no bojājuma (limfas mezglu vai limfas vadu) vietas.



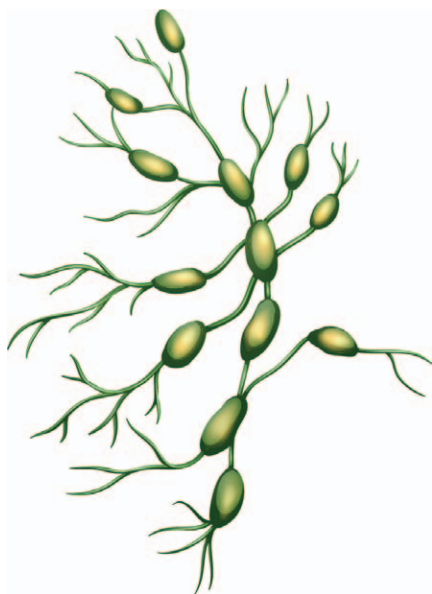
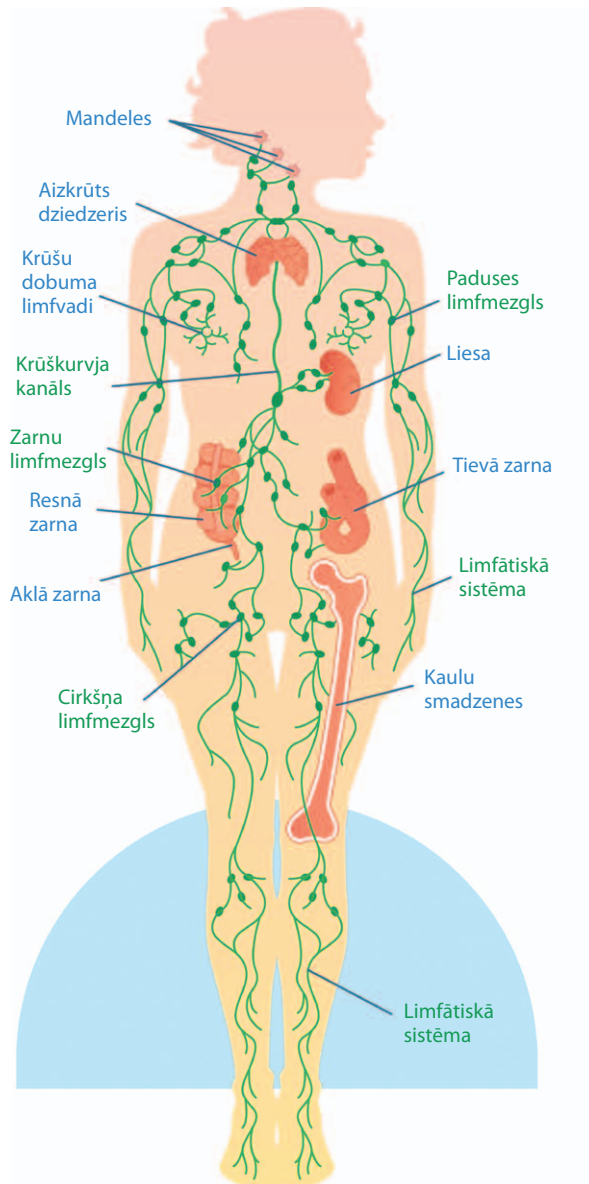
➔ Kā darbojas limfātiskā sistēma?

Limfātiskās sistēmas pamatuzdevums ir rūpēties par organisma imūnsistēmu. Limfātiskā sistēma sastāv no limfvadiem, limfmezgliem un limfātiskiem orgāniem – mandelēm, liesas un aizkrūts dziedzera (tīmusa).

Limfmezgli ir nelieli (no kniepadatas galviņas līdz rieksta lielumam), apaļi vai ovāli veidojumi limfvadu ceļos. Tie darbojas kā filtri, aizturot mikrobus un citas organismam svešas sīkbūtnes. Ķermenī ir simtiem limfmezglu, īpaši daudz to ir padusēs, cirkšņos, kaklā, kā arī ap zarnām, krūšu un vēdera dobumā.

Limfātiskajā sistēmā cirkulē vairākas imūnkompetentas (par imūno reakciju atbildīgas) šūnas, piemēram, limfocīti, kas izstrādā pretvielas (antivielas) infekcijas ierosinātājam.

Limfmezgli un liesa darbojas kā barjera, kas uztver infekciju ierosinošo mikrobu antigēnus un stimulē antivielu veidošanos limfocītos, tā cīnīties ar infekciju un tās izplatību organismā. Ja rodas iekaisums vai audzējs, attiecīgajā vietā palielinās limfmezgli, jo limfātiskā sistēma sāk atpazīt svešinieku un ar to intensīvi cīnīties.



Limfa ir puscaurspīdīgs šķidrums, kas reizē arī savāc olbaltumvielas un taukus no tievajām zarnām. Atšķirībā no asinsrites sistēmas, limfātiskā sistēma nav noslēgta un tai nav centrālā sūkņa. Limfa pārvietojas lēni un zem maza spiediena.

➔ Izšķir divu veidu limfedēmas

- **Primārais** limfedēmas jeb limfātiskās tūskas veids ir reti sastopams, un to izraisa iedzimtas attīstības anomālijas.
- **Sekundārā:** limfedēma attīstās limfātiskās sistēmas bojājumu gadījumā.

➔ Sekundārās limfedēmas cēloņi un riska faktori

Sekundāro limfedēmu var izraisīt arī citas slimības, ne tikai vēzis vai vēža terapija. To var veicināt pastiprināta limfas veidošanās, kas var rasties sirds vai asinsrites slimību gadījumā. Dažkārt vērojama vairāku cēloņu kombinācija.

Individuālie papildus riska faktori, kas palielina limfedēmas attīstību pēc limfmezglu izoperēšanas ir:

- vecums,
- liekais svars,
- ģenētiski faktori
- dažādas vēnu slimības,
- ilgstošs mazkustīgums,
- dermatozes,
- vēzis vēlinās stadijās,

kā arī dažādi ārēji faktori:

- operācijas ar vai bez limfmezglu izņemšanas,
- staru terapija,
- pēcoperācijas infekcijas,
- ortopēdiskas operācijas.

➔ Limfedēma ginekoloģisko audzēju gadījumā

Limfedēma ir viena no biežākajām blaknēm ginekoloģisko audzēju gadījumā.

Ķirurģisko operāciju laikā ļoti bieži tiek izņemti daudzi limfmezgli un pārgriezti limfvadi, kas var izraisīt būtiskus limfas plūsmas traucējumus. Savukārt staru terapija bieži veicina limfvadu sienīņu sabiezēšanu, tādējādi apgrūtinot limfas plūsmu un veicinot limfedēmas veidošanos.

Limfedēmas izplatība ginekoloģisko audzēju gadījumā svārstās no 5-70%. Tā ir atkarīga no izņemto limfmezglu skaita, operācijas veida un pēcoperācijas komplikācijām.

2019. gadā tika veikts pētījums "Ginekoloģiskās operācijas un limfedēma".

Pētījumā piedalījās 278 pacientes, no kurām 74% bija izoperēti limfmezgli. Izoperēto limfmezglu skaits bija ļoti dažāds – no 4 līdz pat 100.

Rezultātā 183 pacientēm t.i. 65% bija attīstījusies limfedēma dažādās stadijās.

0 stadija	23,5 %
1.stadija	37,7 %
2.stadija	20,8 %
3.stadija	6,0 %

➔ Limfedēmas pazīmes un simptomi

Limfedēma var parādīties uzreiz pēc operācijas vai arī pat pēc vairākiem gadiem. Tā var attīstīties abās kājās, bet dažādās vietās un dažādās smaguma pakāpēs. Limfedēma var izveidoties dzimumorgānu rajonā vai vēderā, uz dibena vai gūžās. Veids, kā parādās un attīstās simptomi, var būt ļoti dažāds.

Tipiskie simptomi ir neliels vai ievērojams piepampums, kas rada diskomforta sajūtu:

- visā kājā,
- kādā kājas daļā,
- pirkstgalos, cirkšņos,
- dzimumorgānu apvidū
- vai vēderā.
- Kustības kļūst apgrūtinātas vai pat ierobežotas.
- Raksturīgas arī ādas problēmas,
- piemēram, tirpšanas sajūta,
- ādas infekcijas, kas atkārtojas,
- ādas sabiezējumi,
- raupja āda,
- tulznas.
- Pacientes ar limfedēmu parasti sūdzas arī par izteiktu nogurumu.

Limfedēmai izšķir 4 stadijas

Ne vienmēr tā attīstās pakāpeniski no zemākās stadijas uz augstāko. Ja tas tā notiek, tad ļoti lēni. Lai gan bojātā limfātiskā sistēma, iespējams, nekad neatlabst, pacientam ar 0 stadiju ne vienmēr attīstīsies nākamā - 1. stadija.

0. jeb latentā stadija

Limfātiskā sistēma ir bojāta operācijas vai staru terapijas rezultātā, bet nekāda tūska nav novērojama.

0. stadija var būt ilgstoša.

1. stadija. Spontāni pārejošā limfedēma

Pietūkums sajūtams, ja ar pirkstu uzspiež ādai, veidojas iedobe.

Turklāt tūska ir pārejoša, ja paceļ roku vai kāju.

2.a stadija jeb spontāni nepārejošā limfedēma

Pietūkums sajūtams, ja ar pirkstu uzspiež ādai, veidojas iedobe, taču paceļot roku vai kāju, tūska nemazinās.

Tūska var mēģināt mazināt ar dažādām ārstēšanas metodēm (limfodrenāža, masāža u.tml.)

2.b.stadija

Ja netiek veikti pasākumi tūskas mazināšanai, audi kļūst blīvāki un biezāki.

Pietūkums nemazinās zemādas tauku un fibrozes dēļ. Procesu tikai daļēji var apstādināt.



3. stadija. Limfostātiskā elefantiāze

Tūska nepazūd; ādas fibroze ir pastāvīga. Āda mainās un sabiezē. Var veidoties tauku nogulsnes un sabiezējumi. Ir svarīgi noteikt stadiju, lai piemērotu nepieciešamo terapiju un sasniegtu labāko iespējamo rezultātu.

➔ Kāpēc limfedēmu tik bieži konstatē vēlinajās stadijās?

Tam ir vairāki iemesli:

- Limfedēma tiek uzskatīta par vēlinu vēža terapijas blakni
- Agrīnās stadijās to ir grūti diagnosticēt
- Daudzi mediķi joprojām nav pietiekami iepazinušies ar limfātiskās sistēmas darbību, un, jo īpaši, ar limfedēmas ārstēšanas iespējām
- Veselības aprūpes darbiniekiem trūkst vajadzīgo rīku limfedēmas novēšanai un tās efektīvai ārstēšanai
- Pacienti netiek informēti par limfedēmas iespējamību, tāpēc vēršas pēc palīdzības novēloti
- Blakus slimības var darboties kā traucējoši faktori
- Nav izstrādāti vienoti limfedēmas diagnostikas kritēriji.

➔ Kā atpazīt limfedēmu?

Diemžēl nav tāda zelta standarta, lai definētu šo problēmu, limfedēmas atklāšanai tiek izmantotas dažādas metodes un definīcijas. Pacienti parasti sūdzas par sapampušām kājām, ko pavada sāpes un smaguma sajūta. Tie ir tipiskākie simptomi.

Ir vairākas atšķirīgas metodes, kā atpazīt limfedēmu.

- Vienkāršākā metode ir attiecīgā locekļa apkārtmēra noteikšana un salīdzināšana, ja apkārtmērs palielinās par 3 cm, ir pamats veikt padziļinātu izpēti.
- Datortomogrāfija un magnētiskā rezonanse nav labākās metodes limfedēmas noteikšanai, jo tās ir dārgas un pastāv risks, kas saistīti ar papildus starojumu.
- Mūsdienās tiek izmantota metode, kas ar speciālām ierīcēm nosaka audu pretestību. Tā arī visprecīzāk nosaka limfedēmu.

➔ Kā novērst vai samazināt limfedēmas rašanos?

LIMFEDĒMU NEVAR NOVĒRST, TO VAR ĀRSTĒT.

Agrīna diagnostika ir ļoti būtiska.

Nevainojiet sevi, ja jums attīstās limfedēma.

➔ **Ir īpašas ķirurģiskas metodes limfedēmas samazināšanai.** Vissvarīgākā ir sargmezglu atrašana un pārbaude, kas ļauj izvairīties no lielāka skaita limfmezglu izņemšanas. Limfmezglu izoperēšana ir veicama ļoti rūpīgi, tā, lai netiktu ievainoti paliekošie limfmezgli un limfas vadi.

➔ **Pacientam vajadzētu:**

- rūpēties par savu ādu, to mitrināt;
- rūpīgi ārstēt vismazākos ādas ievainojumus, nedrīkst veikt adatu terapiju;
- rūpīgi kopt nagus;
- izvairīties no jebkādas ķermeņa karsēšanas, gan vannās, gan saunās;
- veikt fiziskās aktivitātes, lai palīdzētu limfas plūsmai;
- peldēt, lai aktivizētu limfu, - tā ir lieliska un dabiska ķermeņa masāža;
- valkāt kompresijas zeķes, ja jums ilgstoši jāsež vai jāstāv, kā arī ceļojumu laikā;
- apmeklēt ārstu, lai pārrunātu limfedēmas risku, ja ir sāpes un kaut mazākās aizdomas par tūsku;
- rūpēties par veselīgu svaru.



LIMFEDĒMA UN JŪSU IKDIENA

Limfedēma ne tikai rada fiziskas problēmas, bet ietekmē arī sievietes izskatu un, protams, arī labsajūtu.

Ikdienas dzīve var kļūt apgrūtināta vai pat neizturama. Tiek laupīts dzīvesprieks. Pārvietošanās un kustības veicamas ar grūtībām, sēdēt kļūst grūti, uzvilkt apavus gandrīz neiespējami.

Smaguma sajūta, sāpes, nejutība un tirpšana ir pastāvīgi klātesošas.

Sievietes sāk justies nebrīvas, nesievišķīgas, jo šķiet, ka visas dzīves jomas ir skārusi šī slimība.

Vēlākās stadijās pacienti var kļūt funkcionēt nespējīgi, jo tos nepārtraukti piemeklē dažādas infekcijas un stipras sāpes, brūces dzīst arvien sliktāk.

Dažus pacientus pārņem kauna sajūta, kas var novest līdz depresijai.

➔ Kā var ārstēt limfedēmu?

Vispirms ir jāveic rūpīga izmeklēšana.

Jāsaprot, vai limfedēma radusies limfmezglu izņemšanas rezultātā (labdabīga), vai arī tā ir saistīta ar metastāzēm limfmezglos (ļaundabīga).

Pacienta stāvoklis nopietni jāizanalizē, jo dažkārt arī medikamenti var izraisīt limfedēmu.

Ārstēšanu ietekmē pacienta stāvokļa nopietnības izvērtējums. Mērķis ir novērst un kontrolēt limfedēmas attīstību un noturēt to zemākajā iespējamajā stadijā, jo pilnīga atveseļošanās nav iespējama.

Vislabāk būt uzmanīgiem un sākt terapiju jau pirms redzamām pazīmēm.

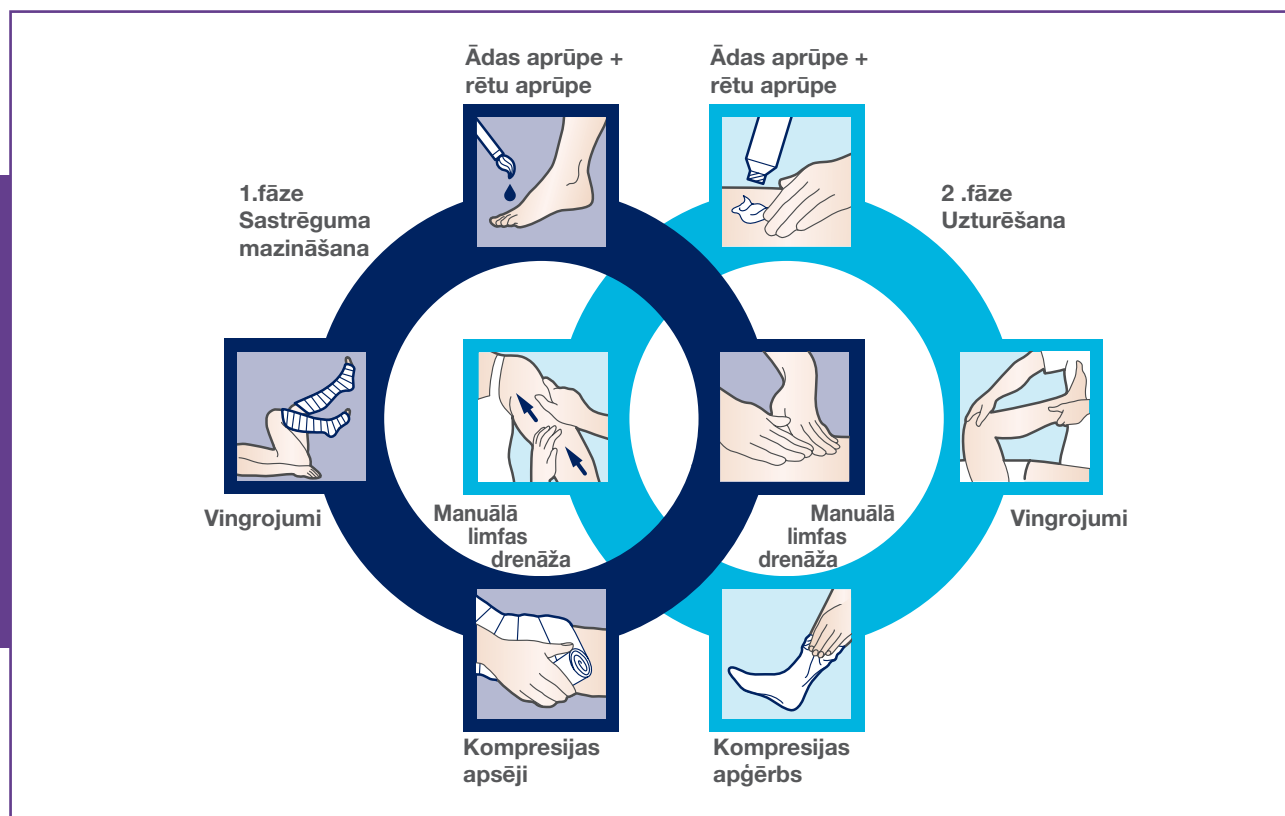
- ***Ja jums operācijas vai staru terapijas laikā ir izņemti limfmezgli, jūs automātiski esat 0 stadijā.***
- ***Limfedēma var nekad tālāk neprogresēt līdz 1. stadijai.***
- ***Jautājiet savam ārstam, kā jūs varat sev palīdzēt jau pirms pirmajām limfedēmas pazīmēm.***
- ***Negaidiet līdz tās parādās, lai tad meklētu palīdzību!***
- ***Rikojieties jau tagad!***
- ***Rūpējieties par savu ādu, vingrojiet, ievērojiet sabalansētu diētu.***



Parastākā ārstēšanas metode ir fizioterapeitiskā kompresijas metode un tā ilgst visa mūža garumā. Tā ietver fizioterapiju, daudzslāņainu apsēju nēsāšanu, kompresijas saišu vai zeķu lietošanu, vingrošanu un ādas aprūpi.

Bez šīs terapijas vēl izmanto:

- medikamentozo terapiju;
- kompresiju;
- plastisko ķirurģiju ādas un rētu aprūpei, dažādus drenāžas veidus u.c.



Kompresijas terapija ir piemērota pacientiem 1., 2.a un 2.b stadijā un tā sastāv no divām fāzēm:

1.fāze vai “Sastrēguma mazināšana”: profesionālā ārstēšana

Šīs fāzes mērķis ir atbalstīt un stimulēt muskuļus, lai tie dzen limfas šķidrumu prom no limfedēmas vietas atpakaļ cirkulācijā. Šādā veidā pietūkums limfedēmas skartajā vietā tiek mazināts (cik vien tas ir iespējams), saglabājot veselīgu ādu.

Šo ārstēšanu nodrošina ambulatorā medicīnas iestādē, tā sastāv no ādas aprūpes, masāžas, apsēju uzlikšanas, kompresijas terapijas un vingrinājumiem. Ārstēšanu veic speciāli apmācīti terapeiti.

Limfedēmas terapieti var palīdzēt arī, iepazīstinot ar elpošanas tehnikām, relaksāciju, diētas pamatprincipiem un citiem paņēmieniem, kā uzlabot ikdienas dzīvi.

2.fāze vai “Uzturēšanas fāze”: ārstēšanu nodrošina pacients

Šajā fāzē pacients cenšas saglabāt sasniegto rezultātu, turpinot sekot terapeita padomiem: lieto kompresijas apģērbu, veic vingrojumus utt., lai izvairītos no pietūkuma atkārtošanās. Var būt nepieciešams arī regulāri apmeklēt speciālistus.

Nav noskaidrots, cik efektīva ir manuālā limfodrenāža papildu kompresijas terapijai.

Pētījumi pierāda, ka 1-2 stundu garai masāžai tikpat kā nav vai ir niecīgs rezultāts. Tā kā efekts ir minimāls, taču procedūra patērē laiku, nav pārliecības, ka manuālā limfodrenāža būtu iekļaujama ārstēšanas plānā.



Pie kā vērsties, ja parādās brīdinoši signāli?



Pēc palīdzības iespējams vērsties pie dažādiem speciālistiem, izvēle ir atkarīga no tā, kādu ārstēšanas veidu jūs izvēlaties.



Var apmeklēt:

- fizioterapeitu,
- onkologu,
- plastisko ķirurgu,
- asinsvadu ķirurgu,
- angiologu,
- dermatologu.

Tomēr ne visi speciālisti būs gatavi uzņemties limfedēmas terapiju, tāpēc vispirms noskaidrojiet, vai izvēlētais speciālists ārstē limfedēmu.



Papildus varat lūgt palīdzību:

- Ortopēdam; ortopēdisko apavu meistaram,
- psihoterapeitam,
- sociālajam darbiniekam,
- uztura speciālistam.

➔ Limfedēmas ķirurģiskā terapija

Limfedēmas ķirurģiskā terapija pēdējā laikā ir būtiski uzlabota, atšķirībā no līdz šim ierastās pieejas, kas limfedēmas ārstēšanai vēlīnās stadijās paredzēja liposakciju, likvidējot taukus, lai uzlabotu pacienta pašsajūtu, taču neveicinot limfas plūsmu. Atkarībā no slimības stadijas un personīgajiem riska faktoriem, šobrīd ir pieejamas citas procedūras, piemēram, limfmezglu pārņemšana un limfātiskā apvedceļa izveide mikroķirurģiski.

Labāki rezultāti tiek sasniegti, ja to dara agrīnās stadijās, tas samazina arī fizisko terapiju un kompresijas piederumu nepieciešamību. 1. un 2.a stadijā limfātiskais apvedceļš rada savienojumu starp funkcionējošiem limfavadiem, lai limfa varētu turpināt cirkulēt. Mikroķirurģiski var uzlabot limfātiskās drenāžas funkciju, samazināt tūsku un smaguma sajūtu, kā arī attālināt limfedēmas progresēšanu.

Šī nelielā ķirurģiskā iejaukšanās var notikt ambulatori, ar minimālu asins zaudējumu. Vēlīnajās stadijās – 2.b un 3. ir bojāts lielāks skaits limfvadu, taču, ja nav cietuši mīkstie audi, tad bojātajā apvidū var pārstādīt veselīgus un funkcionējošus limfmezglus, lai uzlabotu limfātiskās sistēmas darbību un samazinātu pietūkumu.

Limfmezglus pārstādīšanai var iegūt no krūškurvja, kakla vai citām neskartajām vietām. Katru limfmezglu pārstāda ar savu vēnu un artēriju, kas tiek attiecīgi pievienotas bojātā limfmezgla vēnai un artērijai, lai atjaunotu limfas plūsmu. Jāņem vērā, ka šīs ķirurģiskās procedūras nav plaši pieejamas, un dažās valstīs tās tiek uzskatītas par eksperimentālām.



ATSAUCES

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/180919>

<http://www.jobstcompressioninstitute.com/Education/Lymphedema101/WhatIsLymphedema/>

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/lymphedema/what-is-lymphedema.html>

<https://www.cdc.gov/cancer/survivors/patients/lymphedema.htm>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lymphedema/symptoms-causes/syc-20374682>

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq>

<https://lymphaticnetwork.org/>

<https://www.surveymonkey.com/results/SM-H6CS6SMW7/>

British Lymphology Society: <https://www.thebls.com/>

Australasian Lymphology Association (ALA): <https://www.lymphoedema.org.au/#2>

The lymphoedema support network (UK): <https://www.lymphoedema.org/>

National lymphedema network (US): <https://lymphnet.org/>

<http://real.mtak.hu/35928/1/650.2016.30390.pdf>

<https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/fasliba-zart-vilag-nyirokodema-kalauz>



*ENGAGe izsaka pateicību darba grupai,
kas izveidojusi šo bukletu un papildinājusi ar jaunāko informāciju.
Īpaša pateicība Maria Papageorgiou (GR),
Icó Tóth (HU) un mediķiem Dr. Karina Dahl Steffensen (DK),
Dr. Murat Gultekin (TR)
par ieguldījumu bukleta tapšanā.*

ENGAGE kontakti

***<https://engage.esgo.org>
Email: engage@esgo.org
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about>***

ENGAGe iesaka sazināties ar vietējo pacientu organizāciju!

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" kontakti:

***www.dzivibaskoks.lv
dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv
Facebook: <https://www.facebook.com/dzivibaskoks/>***

