

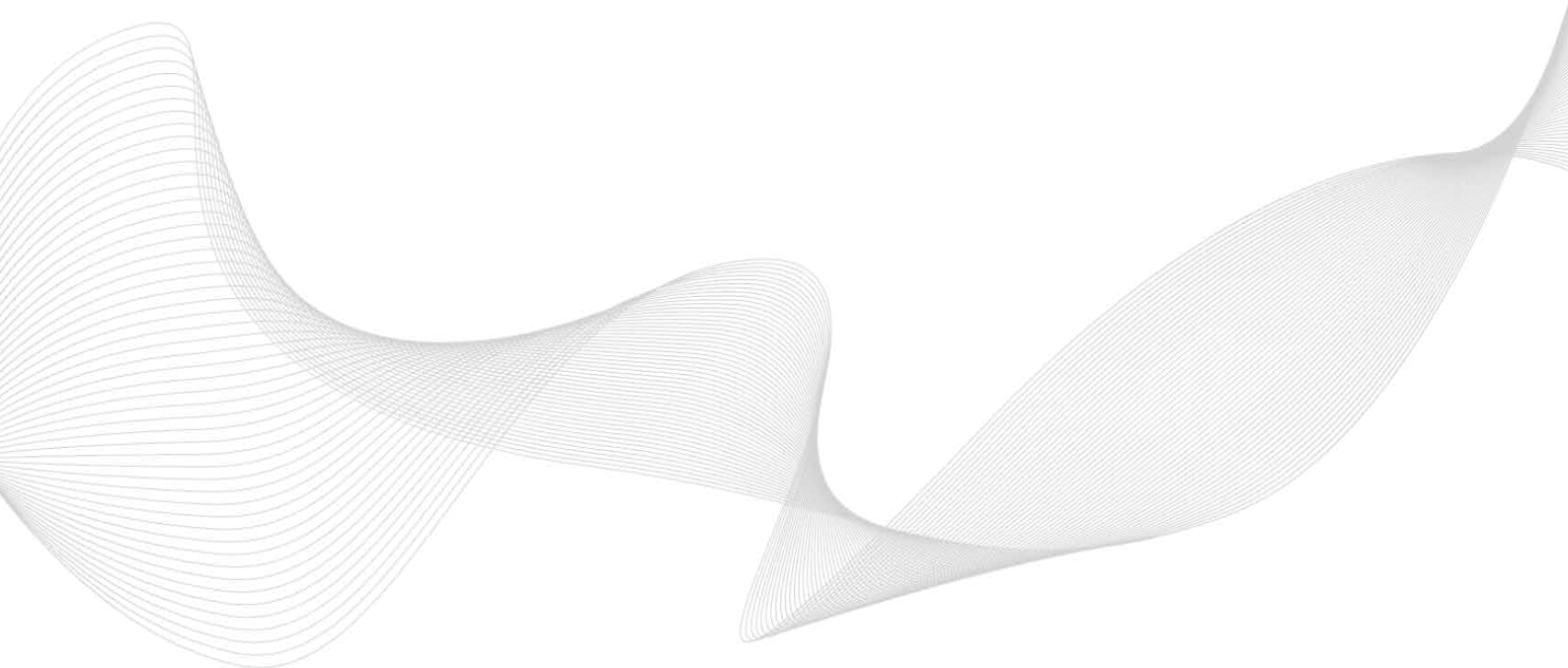
➔ **Limfedemul sau edemul limfatic**
Broșură informativă

Limfedemul sau edemul
limfatic în cancerele ginecologice



Ce este edemul limfatic?

Uneori are loc o acumulare a lichidului limfatic sau umflare a țesuturilor grase, chiar sub piele. Acest lucru se întâmplă atunci când este întrerupt fluxul normal de lichid limfatic în organism. Acumularea anormală de lichid limfatic se numește limfedem sau edem limfatic și poate apărea în diferite locuri ale corpului, inclusiv la picioare, în zona genitală, la brațe, gât sau abdomen, în funcție de vasele / ganglionii limfatici deteriorați.



➔ Cum funcționează sistemul limfatic?

Sistemul limfatic este o entitate bine definită în corpul uman care face parte din sistemul imunitar. Se compune dintr-o rețea de vase, țesuturi și organe, cum ar fi amigdalele, splina și timusul. Funcția sa principală este de a transporta lichidul limfatic, numit limfă, în tot corpul.

Celulele corpului primesc oxigen și substanțe nutritive prin țesuturi de la lichidul care se scurge din vasele de sânge. Vasele limfatice îndepărtează deșeurile, toxinele, bacteriile, virusurile și alte fluide nedorite din țesuturi, celule și organe, ca modalitate de combatere a infecțiilor.

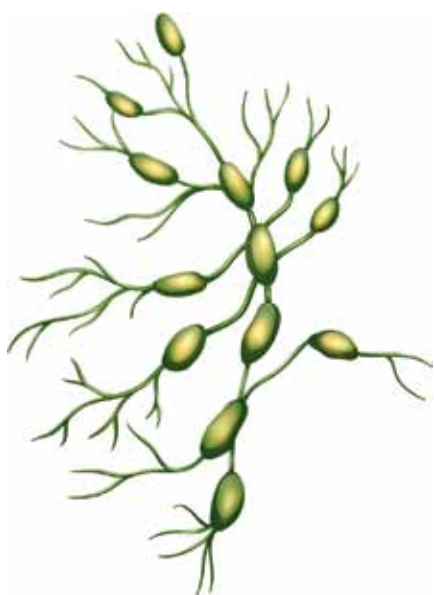
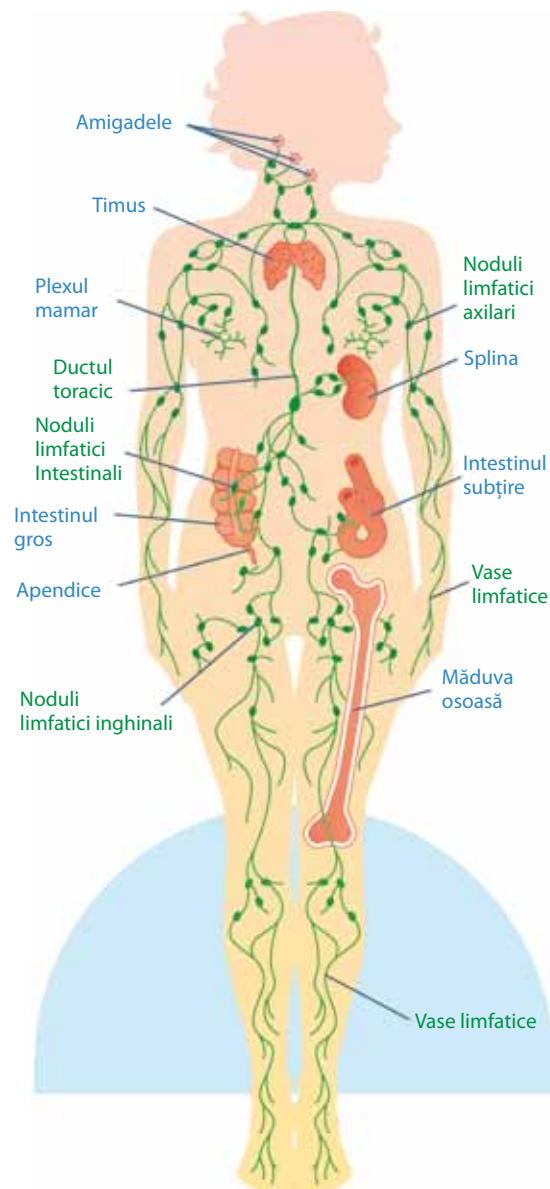
Lichidul limfatic absoarbe, de asemenea, proteinele și grăsimile din intestinul subțire după ce ați mâncat.

Limfa se curge prin sistemul limfatic și se colectează lângă gât, apoi curge într-unul din cele două canale mari.

Aceste canale mari se golesc în venele sub clavicule, care transportă limfa către inimă, unde este readusă în sânge.

Mușchii corpului susțin circulația limfatică; nu există o pompă centrală pentru acest proces, așa cum este inima pentru sânge.

Un ganglion limfatic are o dimensiune cuprinsă între 0,5–2cm și are o formă asemănătoare unui bob. Există sute de ganglioni limfatici în corp - în special în axile, în zona inghinală, gât, precum și în jurul intestinelor, în cavitatea pieptului și cea abdominală.



Ganglionii limfatici acționează ca un fel de post de pază (numit și santinelă) care filtrează și purifică lichidul limfatic de bacterii, deșeuri și celule canceroase, totodată dezvoltând și celule de apărare pentru a ajuta la combaterea infecțiilor.

În cazul unei infecții sau a răspândirii cancerului, cei mai apropiați ganglioni limfatici se pot mări.

Un sistem limfatic deteriorat sau slăbit poate provoca acumularea limfei și formarea unei umflături (un edem).

➔ Există două tipuri de edeme limfatice/limfedeme

- **PRIMAR:** leziuni congenitale ale limfaticelor (rare)
- **SECUNDAR:** leziuni limfatice dobândite (frecvente)

➔ Care sunt cauzele generale și factorii de risc ai limfedemului secundar?

Limfedemul nu este cauzat doar de cancer sau de tratamentul cancerului. Poate fi, de asemenea, cauzat de producția crescută de limfă, din cauza insuficienței renale, cardiace sau venoase sau a fluxului redus, ca în cazul obstrucției limfatice. De asemenea, este frecventă o combinație de cauze diferite.

Factorii de risc personali care pot duce la apariția limfedemului totodată pot crește și riscul apariției acestuia după limfadenectomie (îndepărtarea chirurgicală a ganglionilor limfatici):

- Vârsta
- Obezitate sau alimentație necorespunzătoare
- Istoric familial și sindroame genetice
- Venele afectate (leziuni deja existente ale venelor precum tromboflebită, insuficiență venoasă cronică, sindrom post-trombotic și tromboză venoasă profundă)
- Imobilitate prelungită
- Dermatoză (piele inflamată)
- Cancer avansat
- Compresie externă

Factori legați de tratamente:

- Chirurgie cu sau fără îndepărtarea / extirparea ganglionilor limfatici
- Radioterapie
- Infecții ale locului intervenției chirurgicale (operației)
- Operație ortopedică

➔ Limfedem în cancerele ginecologice

Limfedemul este unul dintre cele mai frecvente efecte secundare observate în cancerele ginecologice.

În timpul intervenției chirurgicale, ganglionii limfatici sunt adesea îndepărtați, fie pentru că sunt cancerosi, fie pentru a evalua gradul de răspândire a cancerului. Acest lucru poate obstrucționa drenajul limfatic. Tratamentul cancerului, cum ar fi radioterapia, poate afecta și ganglionii limfatici.

Prevalența limfedemului în cazurile de cancer ginecologic variază de la 5 la 70%. Această variație este legată de numărul și locul ganglionilor limfatici eliminați, tipul de intervenție chirurgicală și complicațiile postoperatorii.

În 2019, ENGAGE a realizat un sondaj al tuturor grupurilor sale membre pe tema cancerului ginecologic și a limfedemului.

Din cei 278 de respondenți, 74% au avut ganglioni limfatici care au fost îndepărtați chirurgical. Numărul de ganglioni extirpați pe pacient a variat de la patru la 100.

În total, 183 de respondenți (aproximativ 65%) au raportat că au limfedem în diferite stadii:

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

➔ Semne și simptome ale limfedemului

Limfedemul se dezvoltă individual și poate apărea imediat după operație sau după câțiva ani. Poate afecta ambele picioare, dar în diferite grade și în diferite zone. Poate apărea și în zona genitală sau în abdomen. Modul în care simptomele se dezvoltă și apar diferă.

Simptome tipice:

- Umflătură, ușoară până la severă, care poate face hainele sau încălțăminte incomfortabile, în special în aceste zone:
 - Tot piciorul
 - parte a piciorului
 - Degetele de la picioare
 - Zona inghinală și organele genitale
 - Abdomenul
- Greutate la nivelul membrelor
- Durere sau disconfort
- Mișcarea membrului afectat devine dificilă sau limitată
- Probleme de piele, inclusiv:
 - furnicături
 - infecții, în special infecții recurente
 - îngroșarea sau asprirea pielii
 - vezicule
 - umflături localizate
- Oboseală extremă



Limfedemul are patru etape.

Nu progresează întotdeauna de la o etapă timpurie la etapele ulterioare. Cu toate acestea, dacă se întâmplă, se poate agrava foarte încet.

Chiar dacă sistemul limfatic deteriorat nu se poate reface complet niciodată, este posibil ca un pacient din stadiul 0 să nu ajungă niciodată în stadiul 1.

Stadiul: Etapa latentă

Drenajul limfatic este deteriorat datorită îndepărtării ganglionilor limfatici și / sau a radioterapiei, dar nu se observă umflătură.

Această etapă poate dura mult timp.

Stadiul 1: Reversibil spontan

Umflătura există și atunci când se apasă cu un deget pe suprafață se formează o groapă. Umflătura poate dispărea cu menținerea picioarelor în poziție ridicată/urcarea acesteia pe picior.



Stadiul 2a: Ireversibil spontan

Se face gropă în umflătura atunci când este apăsată cu vârful degetului, dar este rareori redusă după menținerea picioarelor în poziție ridicată. Poate fi reversibil (se poate dezumfla) cu diferite tratamente.

Stadiul 2b:

Fără tratament, țesuturile devin din ce în ce mai dense și mai groase. Umflătura nu mai face gropițe la apăsare din cauza excesului de grăsime subcutanată și fibroză. Procesul poate fi inversat doar parțial prin tratament.



Stadiul 3: Elefantiaza limfatică

Umflătura (edemul) nu dispare; fibroza cutanată este permanentă. Pielea se schimbă și se îngroașă. Se poate depune grăsime, se pot forma excrescențelor verucoase și limforee (scurgere de lichid din piele). Este importantă identificarea stadiului, deoarece strategiile terapeutice sunt diferite pentru fiecare stadiu și cu rate diferite de succes.

➔ De ce este limfedemul diagnosticat, de obicei, în stadiu avansat?

Există mai multe motive pentru diagnosticul în stadiu avansat:

- Limfedemul este considerat un efect secundar tardiv al tratamentului cancerului
- Detectarea este dificilă în primele etape
- Unii furnizori de servicii medicale sunt încă foarte puțin educați cu privire la sistemul limfatic în general și, în special, la problema limfedemului și la modul de tratare a acestuia
- Furnizorii de servicii medicale nu au instrumentele de prevenire sau modalități eficiente de tratare
- Pacienții nu sunt informați și solicită ajutor când sunt în stadiu avansat
- Comorbiditățile (factori de risc personal) pot acționa ca factori care pot crea confuzii
- Nu au fost elaborate încă criterii clare de diagnostic

➔ Cum se detectează limfedemul?

Nu există un standard de aur pentru detectarea limfedemului. Metoda și definirea diferă la mulți clinicieni.

Pacienții se plâng de obicei de un picior umflat, cu durere intermitentă și senzație de greutate. Acestea sunt simptome tipice.

Există mai multe metode diferite de recunoaștere a limfedemului.

- Măsurarea și compararea circumferinței picioarelor este un instrument simplu, cu o valoare limită de 3 cm diferență între membre ca indicator pentru o diferență semnificativă.
- CT sau RMN pot fi utilizate, dar aceste metode nu sunt ideale pentru urmărirea unui pacient cu risc de limfedem din cauza costurilor ridicate și a riscului de radiații aferent.
- Recent, a fost utilizată o tehnică de măsurare a rezistenței țesuturilor prin energie electrică, numită spectroscopie de bioimpedanță. Nu prezintă riscuri și măsoară cel mai precis limfedemul.

➔ Cum poate fi prevită sau redusă incidența limfedemului?

LIMFEDEMUL NU POATE FI PREVENIT. DAR POATE FI TRATAT.

Depistare și gestionarea în stadiu incipient sunt esențiale în limitarea efectelor sale.

Nu vă reproșați dacă ați făcut limfedem.

➔ **Chirurgii pot efectua proceduri** specifice pentru a reduce riscul de limfedem. Cea mai importantă este detectarea ganglionilor sentină (analiza primului ganglion limfatic care drenează tumora), care le permite să scadă numărul de ganglioni limfatici care trebuie extirpați, oferind în același timp o eficacitate mai mare în ceea ce privește detectarea.

De asemenea, ar trebui să fie foarte atenți atunci când se manipulează ganglionii limfatici în timpul îndepărtării ganglionilor limfatici, pentru a nu deteriora restul.

➔ **Pacienții trebuie:**

- Să aibă grijă de piele. Să o păstreze hidratată.
- Să trateze cu atenție orice rană mică a pielii. Să o curețe imediat și aplice un unguent antibacterian și un bandaj. Să nu se înțepe.
- Să tăie unghiile de la picioare cu grijă și să le îngrijească.
- Să evite supraîncălzirea corpului, cum ar fi într-o baie caldă sau în saună.
- Să facă gimnastică pentru că este cel mai bun mod de a ajuta mușchii să miște lichidul limfatic.
- Să practice înotul în mod regulat pentru a ajuta curgerea limfei în afara picioarelor - este un masaj natural.
- Să folosească ciorapi de compresie în timpul zilei, dacă pe o perioadă mai lungă ar trebui să stea în picioare sau așezați sau să călătorească.
- Să meargă la medic pentru a discuta despre posibilul risc de limfedem dacă simte greutate sau durere regulată la nivelul membrelor sau dacă este umflat.
- Să mențină o greutate corporală sănătoasă.



LIMFEDEMUL ÎN VIAȚA TA DE ZI CU ZI

Limfedemul nu numai că provoacă probleme fizice, dar poate afecta și aspectul unei femei, precum și stare psihologică.

Viața de zi cu zi poate deveni dificilă, chiar de nesuportat. Vă privează de sentimentul de a te bucura de viață. Zilnic, consumă incredibil de mult timp și este costisitor. Este dificil să mergi, să stai și chiar să porți încălțăminte sau să faci lucruri simple, de zi cu zi.

Greutatea, durerea, amorțeala și senzația de furnicături sunt deseori prezente.

Femeile se simt mai puțin libere și nu suficient de feminine; afectează toate aspectele vieții lor.

Într-un stadiu avansat, poate duce la handicap funcțional din cauza infecțiilor continue și a durerii severe; pot apărea răni extrem de greu de vindecat.

Poate apărea un sentiment de rușine care poate duce chiar la depresie.

➔ Cum poate fi tratat limfedemul?

Pacientul trebuie examinat cu atenție înainte de tratament.

Este foarte important să descopere dacă dezvoltarea limfedemului se datorează extirpării ganglionilor limfatici (benigni) sau datorită metastazei (răspândirea cancerului) în ganglionul limfatic (malign).

Starea pacientului trebuie monitorizată îndeaproape, deoarece chiar și medicamentele luate pot agrava limfedemul.

Tratamentul depinde de severitatea și amploarea afecțiunii. Scopul este de a preveni și controla evoluția edemului și menținerea acestuia în stadiul cel mai scăzut posibil, deoarece limfedemul nu se poate vindeca.

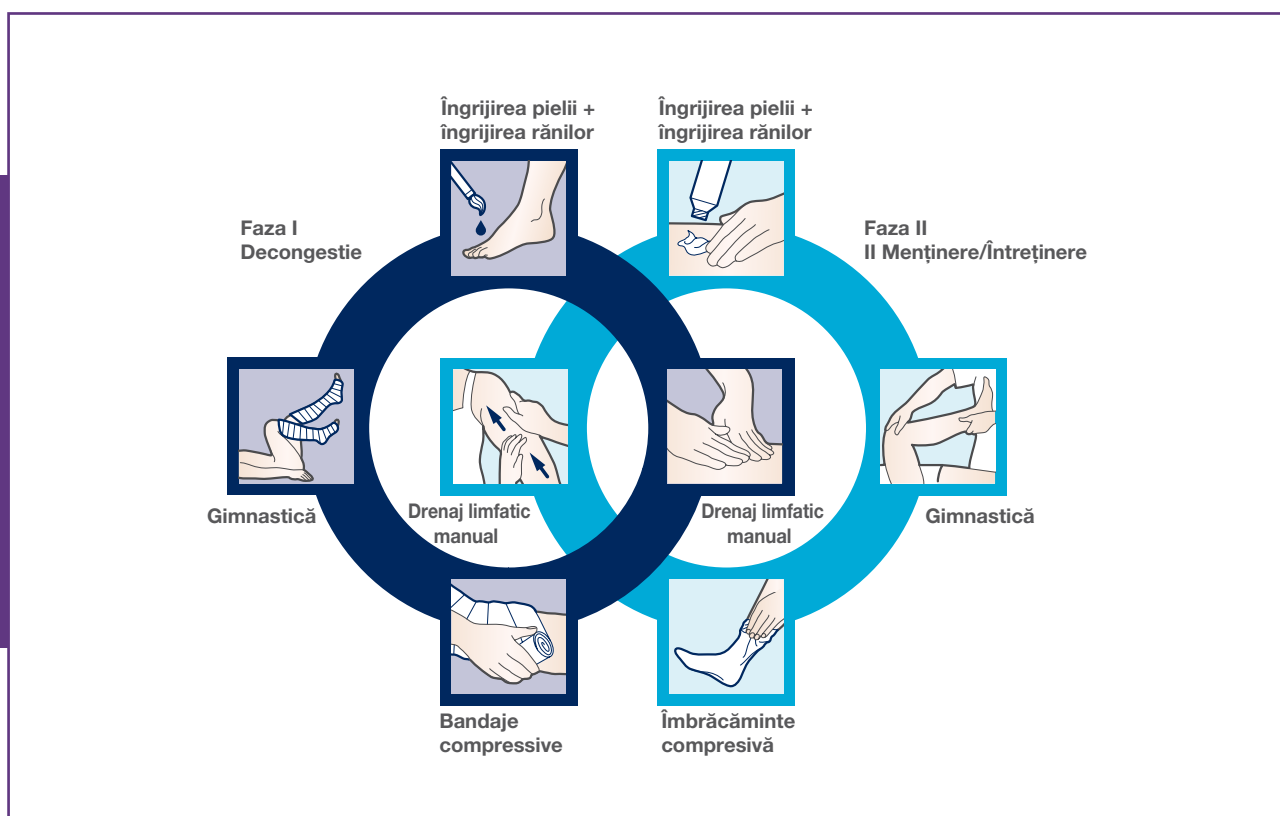
Cel mai bun lucru este să fi conștientă și să începi să ai grijă de acest efect secundar, chiar înainte să apară semne vizibile.

- ***Dacă au fost extirpați ganglionii limfatici în timpul intervenției chirurgicale și / sau radioterapiei, vă aflați în stadiul 0.***
- ***Limfedemul poate nu va trece niciodată în stadiul 1.***
- ***Întrebă medicul cum te poți ajuta înainte de a vedea primele semne ale dezvoltării limfedemului.***
- ***Nu aștepta să apară umflătura pentru a cere ajutor!***
- ***Acționează acum!***
- ***Managementul prompt poate reduce riscul agravării limfedemului.***
- ***Ai grijă de piele, fă mișcare și ai grijă la dietă.***

Cel mai frecvent tratament se numește **tratament fizioterapeutic complet al limfedemului** sau **terapie decongestivă completă** și necesită terapie de compresie pe tot parcursul vieții. De regulă, tratamentul constă în fizioterapie, bandaj multistrat, ciorapi de compresie sau împachetări, gimnastică și îngrijirea pielii.

Alte terapii includ:

- Terapie medicamentoasă
- Dispozitiv de compresie
- Chirurgie plastică



Terapia de compresie este pentru pacienții din stadiile 1, 2a și 2b și constă din două Etape:

Etapa 1 sau „Faza de decongestionare”: tratament profesional

Scopul acestei faze este de a sprijini mușchii și de a-i stimula ca să îndepărteze lichidul mobil din zona edemului limfatic și să-l readucă în circulație. În acest fel, umflarea zonei afectate este readusă la normal (sau cât mai aproape de normal posibil), menținând în același timp pielea sănătoasă.

Acest tratament se face în ambulatoriu / spital și tratamentul constă în îngrijirea pielii, masaj, bandaje, compresie și exerciții fizice. Tratamentul este efectuat de terapeuți special instruiți.

Terapeutul în limfedem vă poate ajuta, de asemenea, cu tehnici de respirație profundă, relaxare, dietă și alte modalități de a vă îmbunătăți viața de zi cu zi.

Etapa 2 sau „Etapa de întreținere”: tratament efectuat de pacient

În această fază, pacienții se străduiesc să își mențină starea îmbunătățită, continuând să urmeze sfaturile terapeutului, folosind ciorapi de compresie, exerciții fizice etc., pentru a preveni reapariția umflăturii. Ar putea fi necesare vizite regulate la centrul de tratament.

Nu este sigur cât de eficient este masajul limfatic (drenaj limfatic manual) în plus față de terapia de compresie.

Studii recente nu arată niciun efect sau doar un efect minim al unui masaj de 1-2 ore. Deoarece efectul este minim și tratamentul consumă mult timp, este discutabil dacă drenajul limfatic manual trebuie inclus în tratament.



Pe cine ar trebui să contactez dacă sunt semne de avertizare?



Specialiștii în tratamente pot fi de specialități diferite, și pentru a ști cui să vă adresați, depinde de ce tip de tratament ați decis să urmați.



Un specialist în tratament poate fi:

- Fizioterapeut
- Oncolog
- Chirurg plastician
- Chirurg vascular
- Angiolog (medic sistem circulator)
- Dermatolog

Dar nu toți aceștia sunt experți în limfedem. Asigurați-vă că este specializat în limfedem. Verificați dacă cel mai apropiat spital are o echipă de tratament specifică care lucrează cu pacienți cu limfedem.



Alți profesioniști în domeniul sănătății pot fi:

- medic ortoped
- Internist
- Psihoterapeut
- Specialist în încălțăminte ortopedică (cizmar)
- Asistent social
- Dietician

➔ **Tratamentul chirurgical al limfedem**

Tratamentul chirurgical al limfedemului a avansat mult de la abordările tradiționale excizive, care includ liposucția pentru tratamentul în stadiu avansat și se face doar pentru a reconforta pacientul prin îndepărtarea grăsimii - deși nu îmbunătățește drenajul limfatic la nivelul membrelor.

Sunt disponibile acum diferite proceduri, în funcție de stadiul bolii și de factorii de risc personali ai pacientului. Acestea includ bypassul limfatic microchirurgical modern și transferul ganglionilor limfatici.

Cele mai bune rezultate se obțin în stadiile incipiente și astfel pot scădea nevoia de terapii fizice sau de îmbrăcăminte de compresie.

În stadiile incipiente (1 și începutul 2), by-passul limfatic microchirurgical creează conexiuni între vasele limfatice încă funcționale pentru a readuce fluidul limfatic în circulație.

Microchirurgia poate îmbunătăți funcția de drenaj limfatic, poate reduce umflarea și greutatea și poate întârzia progresia bolii.

Poate fi o procedură ambulatorie cu o incizie foarte mică și foarte puține pierderi de sânge.

În stadiile avansate (2 și începutul 3), mai multe vase limfatice sunt deteriorate, dar, dacă nu există modificări severe asupra țesuturilor moi, ganglionii limfatici sănătoși și funcționali pot fi transferați în zona afectată pentru a reconecta sistemul limfatic și pentru a reduce umflarea. Clapeta ganglionară poate fi prelevată din toracele lateral, gât sau grăsimea intra-abdominală. Fiecare clapă de ganglion limfatic este recoltată cu artera și venele sale nutritive și apoi sunt transferate și conectate la artera și vena membrului afectat pentru a stimula din nou fluxul limfatic.

Rețineți că aceste proceduri nu sunt disponibile peste tot și, în multe locuri, sunt încă considerate experimentale.



Referințe

<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/>

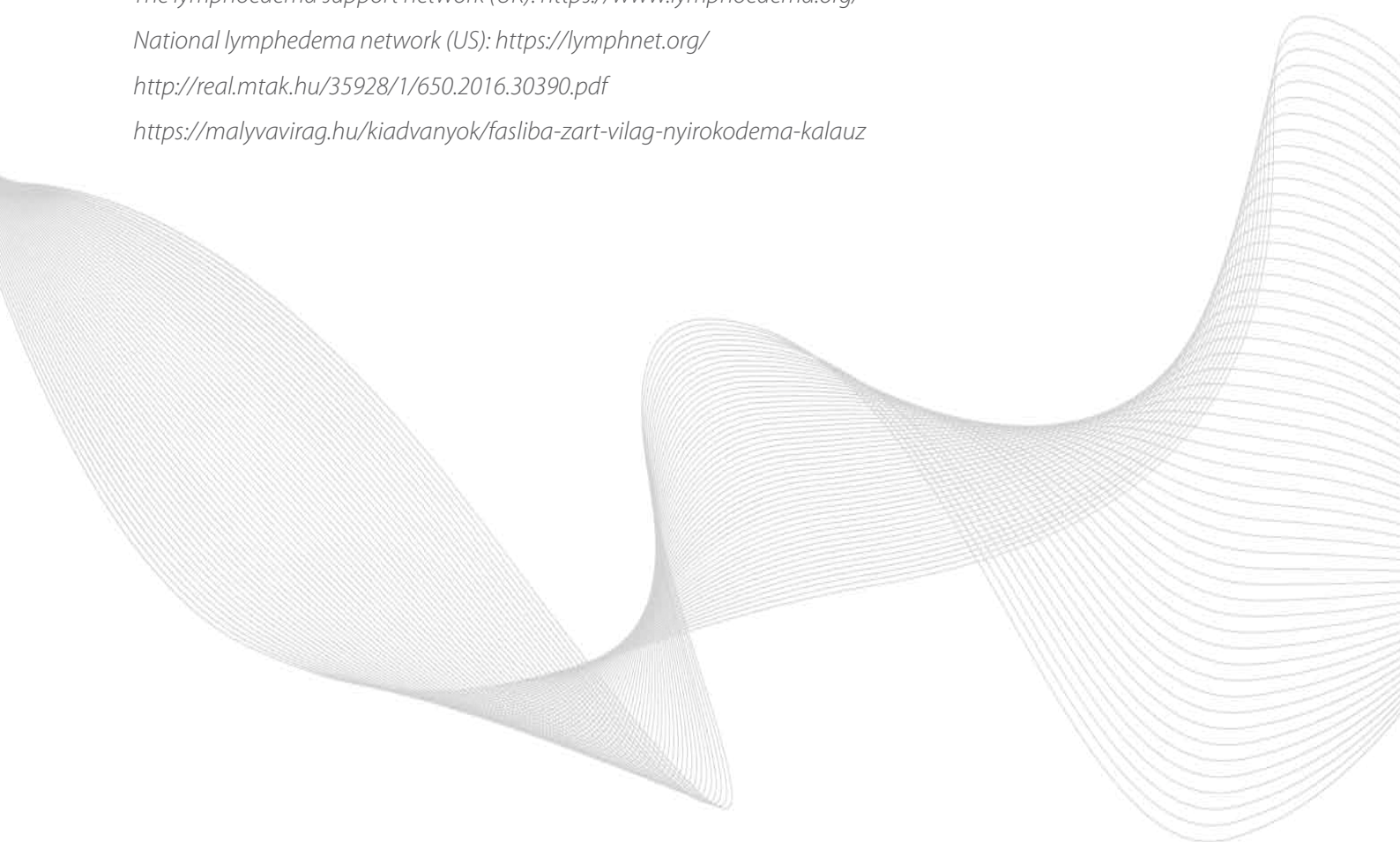
Australasian Lymphology Association (ALA): <https://www.lymphoedema.org.au/#2>

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 mulțumește autorilor, celor au contribuit și membrilor grupului executiv ENGAGe pentru disponibilitatea lor constantă și munca depusă pentru actualizarea acestei broșuri informative.

**ENGAGe dorește să-și exprime recunoștința sinceră autorilor Maria Papageorgiou (Grecia),
Icó Tóth (Ungaria) și Dr. Karina Dahl Steffensen (Danemarca)
și Dr. Murat Gultekin (Turcia)
pentru revizuire din punct de vedere medical a acestei broșuri informative.**

**ENGAGe dorește să-și exprime recunoștința sinceră Simonei Ene și Cristinei Serban
pentru traducerea și adaptarea textului acestei broșuri în limba română și
dr. Diana Ene, (Belgia) pentru reviziunea din punct de vedere medical a acestei broșuri.**

Informații de contact ale ENGAGE

Webpage: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

ENGAGe recomandă contactarea organizației locale de pacienți!

Asociația „Îngrijire Acasă”

Brașov

E-mail: grupsperantabrasov@yahoo.com

Facebook: <https://www.facebook.com/grsperantabv/>

Telefon: 0727375765

