

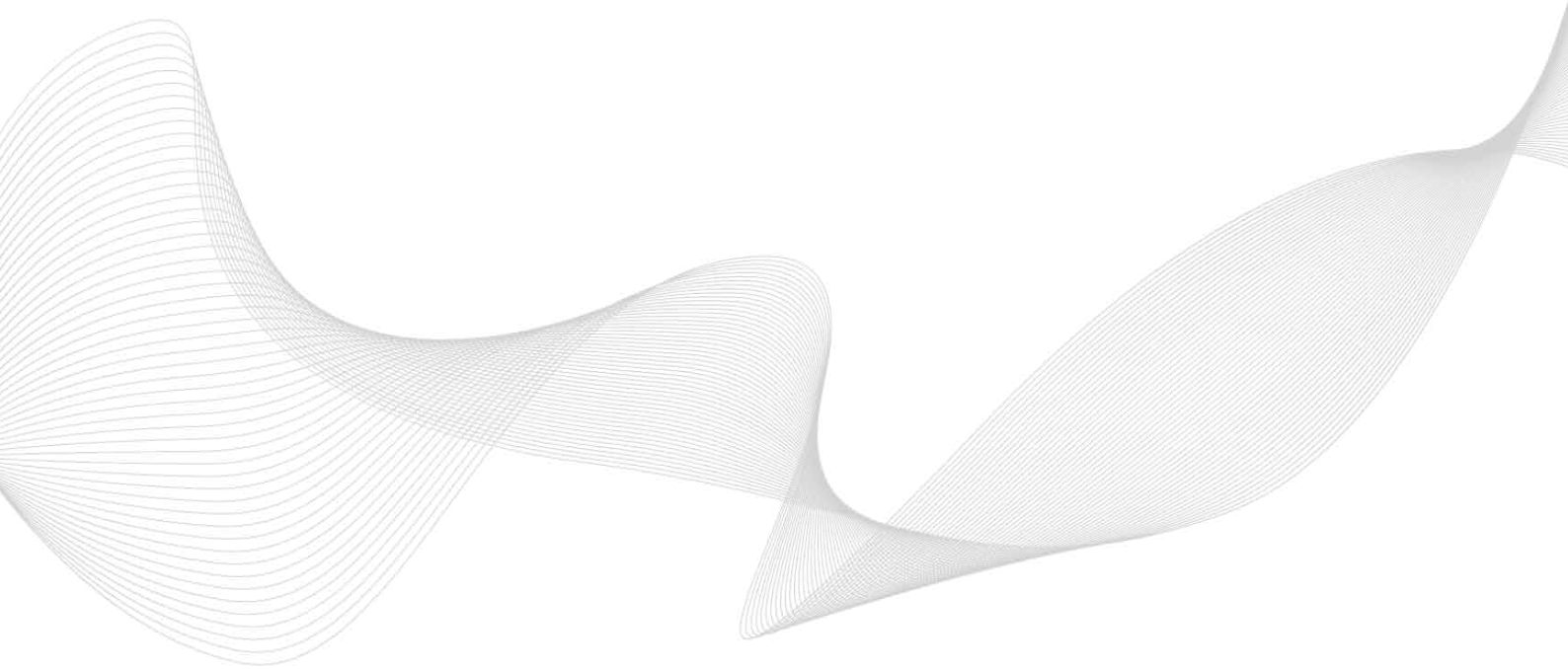
➔ LENFÖDEM BİLGİ FORMU

Vinekolojik kanserlerde lenfödem



Lenfödem nedir?

Bazen cildinizin hemen altındaki yağ dokularında sıkışmış lenf sıvısından kaynaklanan şişlikler olabilir. Bu durum vücuttaki normal lenfatik sıvı akışı bozulduğunda meydana gelir. Anormal lenf sıvısı birikimine “lenfödem” denir ve hangi lenf damarlarının / nodlarının (düğümlerinin) hasar gördüğüne bağlı olarak bacaklar, genital bölge, kollar, boyun ve karın (abdomen) gibi vücudunuzun farklı yerlerinde görünebilir.



➔ Lenfatik sistem nasıl çalışır?

Lenfatik sistem insan vücudunda bağışıklık sisteminin iyi tanımlanmış bir parçasıdır. Lenfatik sistem damar ağları, dokular ve tonsil (bademcik), dalak ve timüs gibi organlardan oluşmaktadır. Temel fonksiyonu lenf olarak adlandırılan lenfatik sıvıyı vücut boyunca transfer etmektir.

Vücut hücreleri, kan damarlarından sızan doku sıvısı yoluyla oksijen ve besin alırlar. Lenfatik damarlar vücuttaki artık maddeleri, toksinleri, bakterileri, virüsleri ve diğer istenmeyen sıvıları dokulardan, hücrelerden ve organlardan enfeksiyonlar ile mücadele etmenin bir yolu olarak uzaklaştırırlar.

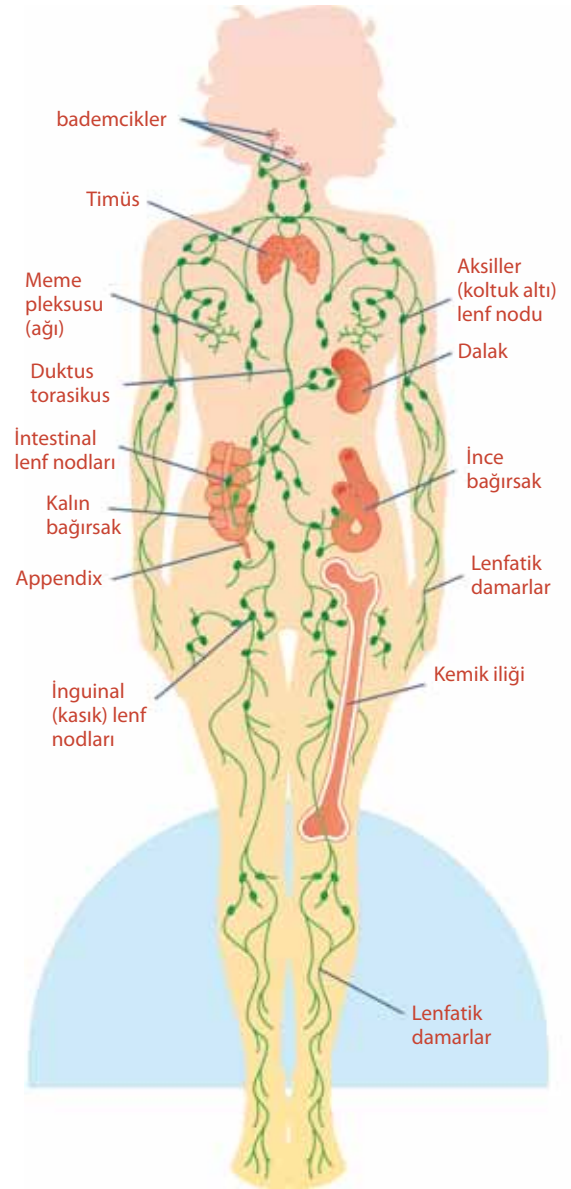
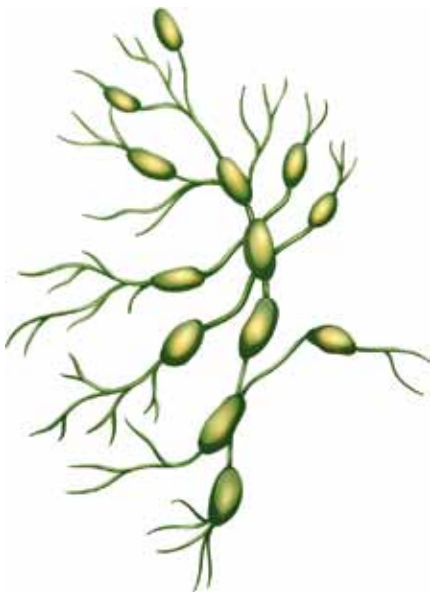
Lenfatik sıvı aynı zamanda yemeklerden sonra ince bağırsaktan protein ve yağları absorbe eder (emer).

Lenf, lenfatik sistem boyunca hareket eder ve boyunun yakınlığında toplanır daha sonra iki büyük duktustan (kanaldan) birine doğru akar.

Bu büyük kanallar köprücük kemiğinin altındaki toplardamarlara boşalır ve bu damar lenfleri kalbe taşır ve buradan lenf kan dolaşımına geri döner.

Vücudun kasları lenf dolaşımını destekler. Bu işlemde kan için kalbin olduğundan farklı olarak merkezi bir pompa yoktur.

Bir lenf nodu (düğümü) 0.5-2 cm boyutundadır ve şekli fasulye tanesine benzer. Vücudumuzda özellikle koltuk altında, kasıklarda ve boyunda ve ayrıca bağırsakların etrafında, göğüs kafesinde ve abdomen (karın) boşluklarında yüzlerce lenf nodu bulunmaktadır.



Lenf nodları, lenf sıvısını bakterilerden, atıklardan ve kanser hücrelerinden filtreleyen ve arındıran ve enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olmak için savunma hücreleri geliştiren bir tür koruma noktası görevi görür.

Enfeksiyon durumunda ya da kanser yayılımında en yakındaki lenf nodu büyüyebilir.

Zarar görmüş ya da zayıflamış lenfatik sistem lenfin birikmesine ve şişlik (ödem) yaratmasına neden olabilir.

➔ İki tür lenfödem vardır

- **PRİMER:** Lenfatiklerin doğuştan hasarlı olması (nadirdir)
- **SEKONDER:** Kazanılmış lenfatik hasar (sıktır)

➔ Sekonder lenfödem için sık rastlanan nedenler ve risk faktörleri nelerdir?

Lenfödem sadece kanser ya da kanser tedavisinden kaynaklanmaz. Lenf öden aynı zamanda böbrek, kalp veya venöz yetmezlik nedeniyle artmış lenf üretimi veya lenfatik tıkanma durumunda olduğu gibi azalmış akış nedeniyle de ortaya çıkabilir. Farklı nedenlerin bir kombinasyonu da sık görülür.

Lenfadenektomi (cerrahi olarak lenf nodlarının çıkarılması) sonrasındaki lenfödem olasılığı aynı zamanda **bireysel risk faktörleri** nedeni ile de artabilir:

- Yaş
- Obezite ya da bozulmuş beslenme durumu
- Aile öyküsü ve genetik sendromlar
- Etkilenmiş venler (tromboflebit, kronik venöz yetmezlik, post-trombotik sendrom, ve derin ven trombozu gibi önceden var olan venöz hasarlar)
- Uzamış hareketsizlik
- Dermatozlar (iltihaplı cilt)
- İlerlemiş kanser
- Dıştan bası

Tedavi ile ilişkili faktörler:

- Lenf nodlarının çıkarıldığı ya da çıkarılmadığı cerrahi işlemler
- Radyoterapi
- Cerrahi yapılan bölgenin enfeksiyonu
- Ortopedik cerrahi

➔ Jinekolojik kanserlerde lenfödem

Lenfödem jinekolojik kanserlerde rastlanan en sık yan etkilerden biridir.

Cerrahi sırasında, ya kanserli doku olduğu için ya da kanserin potansiyel yayılma alanlarını belirlemek (evreleme) amacı ile sıklıkla lenf nodları çıkarılır. Bu durum lenfatik akımın tıkanmasına neden olabilir. Radyoterapi gibi kanser tedavisi de lenflere zarar verebilir.

Jinekolojik kanserlerde lenfödem sıklığı %5-70 arasında değişmektedir. Bu farklılık çıkarılan lenf nodlarının bölgesi ve sayısı, cerrahi tipi ve postoperatif komplikasyonlar ile ilişkilidir.

2019 yılında ENGAGe tüm üye gruplarında “Jinekolojik Kanser ve Lenfödem” konusunda bir anket yaptı.

Toplam 278 yanıt verenden % 74’ünde cerrahi olarak çıkarılmış lenf nodları vardı. Bir hasta başına çıkarılan lenf nodu sayısı 4-100 arasında değişmekteydi.

Toplamda, yanıt verenlerin 183’ü (yaklaşık olarak % 65) farklı evrede lenfödemi olduğunu raporladı:

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

➔ Lenfödemin belirti ve bulguları

Lenfödem bireysel olarak gelişir ve ameliyattan hemen sonra veya birkaç yıl sonra ortaya çıkabilir. Her iki bacağı da etkileyebilir; ancak farklı derecelerde ve farklı bölgelerde gelişebilir. Lenfödem genital bölgede veya karında da oluşabilir. Semptomların gelişme ve görünme şekli farklıdır.

Tipik semptomlar:

- Giysi veya ayakkabıları rahatsız edebilecek hafif ila şiddetli şişme. Bu şişlik özellikle şu bölgelerde görülür:
 - Tüm bacak
 - Bacağın bir bölümü
 - Ayak parmakları
 - Kasık ya da genital
 - Karın (abdomen)
- Bacaklarda ağırlık
- Ağrı ve rahatsızlık
- Etkilenmiş olan bacağın hareketlerinin zor ve kısıtlı olması
- Cilt problemleri:
 - Karıncalanma
 - Enfeksiyonlar, özellikle tekrar eden enfeksiyonlar
 - Cildin kalınlaşması veya sertleşmesi
 - Vezikül (su toplanması)
 - Büyüme
- Aşırı yorgunluk

Lenfödemin dört evresi vardır

Lenfödem her zaman erken evreden sonraki evrelere ilerlemez. Ancak eğer aşamalı ilerler ise çok yavaş bir şekilde kötüleşebilir. Hasarlı lenfatik sistemin asla tam olarak tamir edemeyeceği düşünülse bile, evre 0'daki bir hasta asla evre 1'e ulaşamayabilir.

Evre 0: latent (belirti göstermeyen) evre

Lenf nodunun çıkarılmasından ve/veya radyasyon tedavisi nedeni ile lenfatik drenaj hasar görür; ancak gözle görülür bir şişme yoktur.

Evre 1: Spontan (kendiliğinden) geri dönüşebilir

Şişlik mevcuttur ve parmak ile şişliğin yüzeyine dokunulduğunda çukur oluşur. Şişlik bacağın yükseltilmesi ile azalır



Evre 2a: Spontan olarak geriye dönemez

Şişlik üzerine parmak ucu ile dokunulduğunda çukur oluşur; ancak bacağın yükseltilmesi ile nadiren azalır. Şişlik farklı tedavilerle geri dönüşebilir.

Evre 2b:

Tedavi yapılmadığında doku daha yoğun ve kalın hale gelir. Fazla deri altı yağ ve fibrozis nedeniyle şişlik artık çukurlaşmaz.

Bu durum ancak tedavi ile kısmen tersine çevrilebilir.



Evre 3: Lenfostatik fil hastalığı (elefantiazis)

Şişlik gitmez, derideki fibrozis kalıcıdır. Cilt değişir ve kalınlaşır. Yağ deposu, siğil tarzı büyümeler ve lenfore gelişebilir. Farklı evrelerde, farklı başarı oranlarına sahip farklı terapötik stratejiler mevcut olduğundan, evreyi belirlemek önemlidir.

➔ Lenfödem neden genellikle ileri evrede teşhis edilir?

İleri evrede teşhisinin birkaç nedeni vardır

- Lenfödem kanser tedavisinin geç yan etkisi olarak düşünülür
- Erken evrelerde saptanması zordur
- Bazı sağlık hizmeti sağlayıcıları genel olarak lenfatik sistem ve spesifik olarak lenfödem sorunu ve özellikle de lenfödem nasıl tedavi edileceği konusunda hala çok yetersiz eğitime sahiptir.
- Sağlık hizmeti sağlayıcıları bunu önleyecek araçlara veya etkin tedavi yöntemlerine sahip değildir
- Hastalar bilgilendirilmez ve daha ileri bir evrede yardım isterler
- Yandaş hastalıklar (kişisel risk faktörleri) karıştırıcı faktörler olarak hareket edebilir
- Henüz net teşhis kriterleri geliştirilmemiştir

➔ Lenfödem nasıl tespit edilir?

Lenfödem tespiti için bir altın standart yoktur. Pek çok klinisyen yöntem ve tanım açısından farklılık gösterir. Hastalar genellikle bacaklarda şişlik, aralıklı ağrı ve ağırlık hissinden şikayet ederler. Bunlar tipik semptomlardır.

Lenfödemi tanımak için birkaç farklı yöntem vardır

- Bacak çevresinin ölçülmesi ve karşılaştırılması basit bir araçtır. Anlamlı bir farklılığın göstergesi olarak bacaklar arasında 3 cm'lik bir kesim değerine sahiptir.
- BT taraması veya MRI kullanılabilir, ancak bu yöntemler, yüksek maliyeti ve radyasyonla maruziyeti nedeniyle lenfödem riski taşıyan bir hastayı izlemek için ideal değildir.
- Son zamanlarda, biyoempedans spektroskopisi adı verilen, elektrik enerjisi ile doku direncini ölçen bir teknik kullanılmaktadır. Hiçbir risk taşımaz ve lenfödemi en hassas şekilde ölçer.

➔ Lenfödem sıklığı nasıl önlenir veya azaltılır?

LENFÖDEM ÖNLENEMEZ. AMA TEDAVİ EDİLEBİLİR.

Etkilerini sınırlamak için erken tespit ve yönetim şarttır.

Lenfödem geliştirirseniz kendinizi suçlamayın.

➔ **Cerrahlar**, lenfödem riskini azaltmak için özel yöntemler uygulayabilir. Bunlardan en önemlisi, sentinal lenf nodu tespitinin kullanılmasıdır (tümörün boşaldığı ilk lenf düğümünün analizi), bu onların, tespit açısından daha yüksek etkinlik sunarken çıkarılması gereken lenf düğümlerinin sayısını azaltmalarını sağlar.

Kalan lenf nodlarına zarar vermemek için lenf düğümlerinin çıkarılması sırasında lenf düğümlerini tutarken de çok dikkatli olmaları gerekir.

➔ **Hastalar şunları yapmalıdırlar:**

- Cildinize iyi bakın. Nemli tutun.
- Derideki her küçük yarayı dikkatlice tedavi edin. Hemen temizleyin ve antibakteriyel merhem ve bandaj uygulayın. İğne batırmayın.
- Ayak tırnaklarınızı dikkatlice düzeltin ve özen gösterin



- Sıcak banyo veya saunada olduğu gibi vücudunuzu aşırı ısıtan durumlardan kaçının
- Egzersiz, kaslarınızın lenf sıvısını hareket ettirmesine yardımcı olmanın en iyi yoludur
- Lenfin bacaklardan akışına yardımcı olmak için düzenli olarak yüzün - bu doğal bir mesajdır
- Seyahat edeceğiniz ya da gün içerisinde uzun süre ayakta kalacağınızı ya da oturacağınızı beklediğiniz günlerde varis çorabı kullanın.
- Bacaklarınızda ağrılık ya da düzenli ağrı hissettiğinizde ya da şişlik geliştiğinde olası lenfödem riskini tartışmak için bir sağlık uzmanını ziyaret edin.
- Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun

GÜNLÜK YAŞAMINIZDA LENFÖDEM

Lenfödem sadece fiziksel sorunlara neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bir kadının görünüşünü ve psikolojik sağlığını da etkileyebilir.

Günlük yaşam dayanılmaz hale gelebilir. Hayattaki neşe duygusunu yok eder. Günlük yaşamınızda inanılmaz derecede zaman alıcı ve pahalıdır. Yürümek, oturmak ve hatta ayakkabı giymek veya günlük basit işleri yapmak zordur.

Ağrı, ağrı, uyuşma ve karıncalanma hissi sıklıkla mevcuttur.

Kadınlar kendilerini daha az özgür ve yeterince kadınsı olmadığını hissederler; hayatlarının tüm yönlerini etkiler

Daha sonraki evrelerde, devam eden enfeksiyonlar ve şiddetli ağrı nedeniyle hasta işlevsel olarak sakat kalabilir; iyileşmesi son derece zor yaralar gelişebilir.

Depresyona bile yol açabilecek bir utanç hissi ortaya çıkabilir.

➔ Lenfödem nasıl tedavi edilebilir?

Tedavi öncesinde hasta iyice muayene edilmelidir.

Lenfödem gelişiminin lenf nodunun çıkarılmasına mı (iyi huylu) yoksa lenf düğümündeki metastaza (kanser yayılmasına) mı (kötü huylu) bağlı olduğunu keşfetmek çok önemlidir.

Alınan ilaçlar bile lenfödemi şiddetlendirebileceğinden, hastanın durumu yakından izlenmelidir.

Tedavi, durumun ciddiyetine ve yaygınlığına bağlıdır. Amaç, ödemın ilerlemesini önlemek, kontrol altına almak ve tedavisi olmadığı için mümkün olan en düşük evrede tutmaktır.

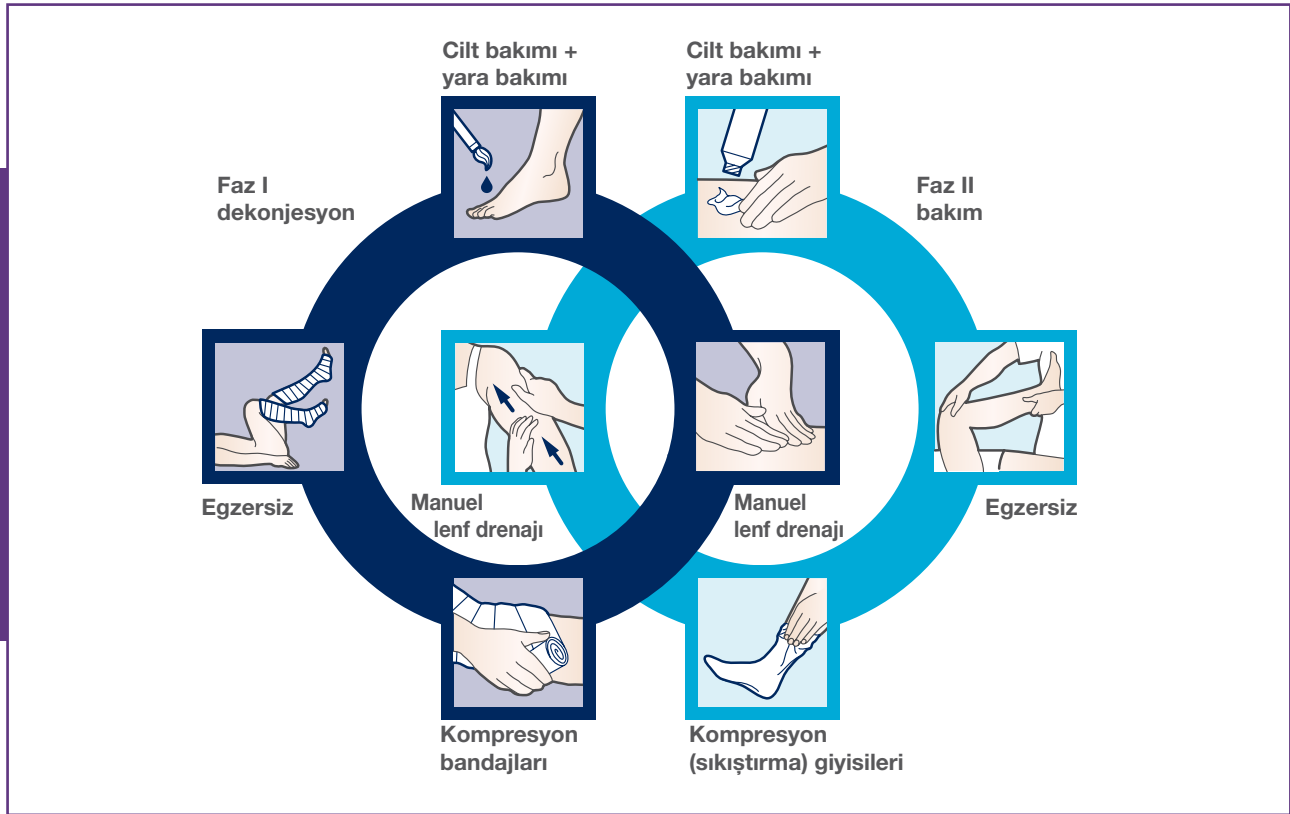
En iyisi, bu geç yan etkinin farkında olmak ve daha görünür belirtiler ortaya çıkmadan önce önlem almaktır.

- *Lenf nodlarınız ameliyat sırasında ve / veya radyoterapi ile kaldırıldıysa, evre 0 aşamasındasınız.*
- *Lenfödem asla 1. evreye geçmeyebilir.*
- *İlk belirtilerin geliştiğini görmeden önce doktorunuza kendinize nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.*
- *Yardım istemek için şışliğin görünmesini beklemeyin!*
- *Şimdi harekete geçin!*
- *Hızlı yönetim, lenfödem kötüleşme riskini azaltabilir.*
- *Cildinizin bakın, egzersiz yapın ve diyetinize dikkat edin.*

En yaygın tedavi, **tam fizyoterapötik lenfödem** tedavisi veya **tam dekonjestif tedavi** olarak adlandırılır ve ömür boyu kompresyon tedavisi gerektirir. Tedavi genellikle fizyoterapi, çok katmanlı bandaj, kompresyon çorapları veya sargıları, egzersiz ve cilt bakımından oluşur.

Diğer tedaviler şunları içerir:

- İlaç tedavisi
- Kompresyon cihazı
- Estetik Cerrahi



Kompresyon tedavisi evre 1, 2a ve 2b'deki hastalar içindir ve iki aşamadan oluşur:

Aşama (faz) 1 veya „Dekonjesyon aşaması“: profesyonel tedavi

Bu aşamanın amacı, kasları desteklemek ve onları lenfödem bölgesinden mobil ödem sıvısını çıkarmaya ve tekrar dolaşıma döndürmeye teşvik etmektir. Bu şekilde, sağlıklı cildin devamı sağlanırken, etkilenen bölgenin şişmesi normale (veya mümkün olduğunca normale yakın) döndürülür.

Bu tedavi bir poliklinik hizmeti olarak ayaktan / hastanede yatarak yapılır ve tedavi cilt bakımı, masaj, bandaj, kompresyon ve egzersizden oluşur. Tedavi, özel eğitilmiş terapistler tarafından yapılır.

Lenfödem terapistleri ayrıca derin nefes alma teknikleri, rahatlama, diyet ve günlük yaşamınızı iyileştirmenin diğer yollarında da yardımcı olabilir.

Aşama (faz) 2 veya „Bakım aşaması“: hasta tarafından tedavi

Bu aşamada hastalar, şişliğin yeniden ortaya çıkmasını önlemek için terapistin tavsiyelerine uyarak, kompresyon çorapları kullanarak, egzersiz yaparak, vb, iyi hallerini korumaya çalışırlar. Tedavi merkezine düzenli ziyaretler gerekebilir.

Lenfatik masajın (manuel lenf drenajı) kompresyon tedavisine ek olarak ne kadar etkili olduğu belirsizdir.

Yakın zamanda yapılmış olan araştırmalar 1-2 saatlik bir masajın hiç etkisi olmadığını veya çok az etkisini göstermektedir. Etki minimum olduğundan ve tedavi süresi zaman aldığından, tedaviye manuel lenf drenajının dahil edilip edilmeyeceği şüphelidir.



Uyarı işaretlerini görürsem kiminle iletişime geçmeliyim?



Tedavi uzmanları farklı kökenlerden gelebilir ve hangisini göreceğiniz, hangi tedavi türüne karar verdiğinizize bağlıdır.



Tedavi uzmanı şunlardan biri olabilir:

- Fizyoterapist
- Onkolog
- Plastik cerrah
- Damar Cerrahı
- Anjiyolog (dolaşım sistemi doktoru)
- Dermatolog

Ancak bunların hepsi lenfödem konusunda uzman değildir. Sağlık uzmanınızın lenfödem konusunda uzmanlaştığından emin olun. Yakınınzdaki hastanenin lenfödemle çalışan belirli bir tedavi ekibi olup olmadığını kontrol edin.



Ek sağlık uzmanları şunlar olabilir:

- Ortopedi doktoru
- Dahiliye uzmanı
- Psikoterapist
- Ortopedik kunduracı
- Sosyal hizmet uzmanı
- Diyetisyen

➔ Lenfödem için cerrahi tedavi

Lenfödemde cerrahi tedavi, ileri evrelerin tedavisi için liposuction gibi geleneksel eksize etme yaklaşımlarından büyük ölçüde ilerlemiştir. Liposuction ekstremitedeki lenfatik drenajı iyileştirmese de, yalnızca yağı uzaklaştırarak hastayı rahatlatmak için yapılır.

Hastalığın evresine ve hastanın kişisel risk faktörlerine bağlı olarak artık farklı yöntemler mevcuttur. Bu yöntemler arasında modern mikrocerrahi olarak lenfatik baypas ve lenf nodu transferi sayılabilir.

En iyi sonuçlar erken evrelerde elde edilir ve bu nedenle fiziksel terapiler veya kompresyon giysisine olan ihtiyacı azaltabilir.

Erken evrelerde (1 ve erken 2), mikrocerrahi yöntemle lenfatik baypas, lenfatik sıvıyı dolaşıma döndürmek için hala işlevsel olan lenfatik damarlar arasında bağlantılar oluşturur.

Mikrocerrahi, lenfatik drenaj fonksiyonunu iyileştirebilir, şişliği ve ağırlığı azaltabilir ve hastalığın ilerlemesini geciktirebilir.

Çok küçük bir kesi ve çok az kan kaybıyla ayakta tedavi yöntemi olabilir.

Daha sonraki evrelerde (2 ve erken 3) daha çok lenfatik damarlar zarar görür; ancak yumuşak dokularda herhangi bir ciddi değişiklik yoksa lenfatik sistemi yeniden bağlamak ve şişliği azaltmak için sağlıklı ve fonksiyonel lenf nodları etkilenen bölgeye transfer edilebilir. Lenf nodu flebi için donör bölge lateral göğüs, boyun veya karın içi yağ dokusu olabilir. Her bir lenf nodu flebi, besin arteri (atar damarı) ve veni (toplar damarı) ile toplanır ve ardından lenf akışını bir kez daha uyarmak için etkilenen bacağın arterine (atardamarına) ve venine (toplar damarına) aktarılır ve bağlanır.

Bu yöntemlerin her yerde mevcut olmadığını ve birçok yerde hala deneysel olarak kabul edildiğini unutmayın.



Referanslar

<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, yönetici grubu üyelerine sürekli mevcudiyetleri ve bu bilgi formunu güncellemek üzere çalışmaları için teşekkür eder.

ENGAGE, bu bilgi formunu Türkçe diline çevirdiği için Kanserle Dans Derneğine ve bu bilgi formunun klinisyen incelemesi için Doç. Dr. Güler Yavaş'a içten şükranlarını sunmak ister.

ENGAGE için iletişim bilgileri

Web sayfası: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2020/

Jinekolojik kanserlerde lenfödem bilgi formu

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

ENGAGE yerel hastalar derneğinizle iletişime geçmenizi önerir!

Türkçeye çeviriyi yapan GULER YAVAS, Türkiye

Başkent Üniversitesi, Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı

İletişim Detayları

Adres: Yukarı Mah. İstasyon Caddesi, No:34/1 Kartal -İstanbul

kanserledans@gmail.com

KARGO ADRESİ

Mutlukent mahallesi 2012. Cadde Şubat sokak 2/36 Çankaya / Ankara

www.kanserledans.org

[instagram.com/kanserledans](https://www.instagram.com/kanserledans)

[facebook.com/kanserledansdernegi](https://www.facebook.com/kanserledansdernegi)

[linkedin.com/kanserledansdernegi](https://www.linkedin.com/company/kanserledansdernegi)

[youtube.com/kanserledans](https://www.youtube.com/channel/UCkanserledans)

[twitter.com/kanserledans](https://www.twitter.com/kanserledans)

