



לימפאדמה ואי ספיקה ורידית כרונית

מהי לימפאדמה?

לימפאדמה, זהו מצב של נפיחות כרונית אשר יכול לקרות בכל חלק גוף. מערכת לימפטית תקינה אחראית על ניקוז נוזלים מהרקמות וחיסון הגוף כנגד דלקות וזיהומים. לימפאדמה עלולה להתפתח כאשר המערכת הלימפטית אינה יעילה ואחד הגורמים הוא אי ספיקה ורידית חמורה.

אי-ספיקה ורידית כרונית

אי-ספיקה ורידית כרונית נגרמת בעיקרה עקב פעילות לקויה של שסתומי הוורידים הגדולים ברגליים. תפקידם של שסתומים אלה הוא לאפשר זרימת דם במעלה הווריד מבלי שיחזור מטה לכף הרגל. בנוסף, השרירים שפועלים כמשאבה ועוזרים בהעלאת הדם הווריד במעלה הרגליים לכיוון הלב, פועלים גם באופן לקוי. בשל כך, הדם מצטבר באזור השוקיים וכפות הרגליים. עיקר הלחץ על המערכת הוורידית קורה בזמן עמידה או ישיבה. אי-ספיקה ורידית משנית מוגדרת במידה ויש גורם ספציפי שהוביל למחלה. לדוגמא: טראומה לרגל, לחץ חיצוני ממושך או פקקת וריד עמוק (DVT).

לימפאדמה ואי ספיקה ורידית

עקב העומס הממושך על הוורידים, משתחררים מהם נוזלים שנשארים ברקמה הבין-תאית. מערכת הלימפה, אשר מפנה נוזלים באזורים אלה, אינה מצליחה להתמודד עם הכמות המוגברת וכתוצאה מכך נוצרת נפיחות ברגליים. כלי הלימפה עושים מאמצים רבים על מנת לפצות על הפעילות הוורידית הלקויה ולנקז את הבצקת. במידה והמצב הזה נמשך לאורך זמן, גם המערכת הלימפטית כושלת ומתפתחת בצקת על רקע ורידי ולימפטי גם יחד (פלבו-לימפאדמה).

מהם הסימנים לאי-ספיקה ורידית כרונית?

הוורידים בולטים יותר על פני העור. בשלבים המוקדמים, קיימת נפיחות ברגליים אשר עוברת לאחר שנת לילה או לאחר מנוחה עם רגליים מורמות כלפי מעלה. בעקבות לחיצה של האצבע על האזור הבצקתי, נוצר לעתים "מכתש" במקום הלחיצה. ככל שהבצקת היא כרונית יותר, העור יפסיק לשקוע כאשר נלחץ (דבר המצביע על מעורבות לימפטית). Varicose eczema – עור מגורה ואדמומי, תחושת גרד ברגליים, פיגמנטציה כהה, מראה "בקבוק שמפניה הפוך" של השוקיים, רגישות-יתר וכאבים ברגליים בעקבות עמידה סטטית או ישיבה ממושכת. לעתים יופיעו כיבים ברגליים.

סיבוכים של אי-ספיקה ורידית כרונית

אי-ספיקה ורידית גורמת הן לעלייה בלחץ התוך-ורידי והן לירידה בזרימת הדם בהם. כתוצאה מכך, עולה הסיכון להיווצרות קרישי דם. בוורידים השטחיים שקרובים לעור: טרומבו-פלביטיס. בוורידים העמוקים המצויים בתוך שרירי הרגליים: פקקת וריד עמוק.



Israeli Lymphedema Association

רגל חמה ואדומה עלולה להצביע על קריש דם או זיהום חריף. במקרה כזה - לפנות מיד לרופא המשפחה!!!

כיבים – אי-ספיקה ורידית כרונית היא הגורם השכיח ביותר לכיבים ברגליים. לרוב הכיב יופיע בחלק התחתון של השוק, קרוב לקרסול. ייתכן ריפוי איטי של הפצע, במיוחד בנוכחות בצקת באזור, וכן קיים חשד לזיהומים. הטיפול בכיבים אלה כולל הפחתה מקסימאלית של הבצקת ברגל ושמירה על האזור נקי מזיהומים. יש לספוג דליפה של נוזלים מהפצע על ידי תחבושת מתאימה ולדאוג לשיפור זרימת הדם העורקית והוורידית באמצעות תרגילים וחבישות לחץ.

מהו הטיפול באי-ספיקה ורידית כרונית?

מניעה והכרת גורמי הסיכון: היסטוריה משפחתית של קרישיות-יתר וחסר בגורם קרישה 5, , השמנת יתר ואורח חיים יושבני, הפחתת עישון או הפסקתו ושימוש בגלולות למניעת הריון שלהן פחות ת"ל של קרישיות-יתר.

גרבי לחץ: גריבת גרבי לחץ מסייעת לשיפור זרימת הדם מהרגליים כלפי מעלה, לכיוון הלב. השפעת הגרביים יעילה לשיפור זרימת דם בוורידים, שמירה מפני הצטברות עודפת של דם בתוכם, הפחתת בצקת באמצעות תמיכה בפעילות המערכת הלימפטית. מניעת בצקות ברגליים שומרת על בריאות העור והרקמות התת-עוריות, מונעת סיבוכים כגון כיבים ונזקים בלתי הפיכים למערכת הלימפה. גרבי טיסה מהווים גם הם סוג של גרבי לחץ. גרבי הלחץ לורידים שונות בסוגן ובתכונותן מגרבי הלחץ לנפיחות לימפטית, לכן יש להיוועץ עם הפיזיותרפיסט הלימפטי שמיומן בכך.

התעמלות: חשובה באותה מידה כמו גרבי לחץ. במהלך ביצוע התרגילים (למעט פעילות במים) יש להקפיד תמיד על גריבת הגרביים. פעילות גופנית סדירה משפרת את הזרימה הוורידית לכיוון הלב ותרגילים ספציפיים מעודדים את אפקט המשאבה בשרירי השוקיים והקרסוליים.

טיפול העור: חיוני כדי לשמור על תקינותו ולמנוע סיבוכים כגון פצעים וכיבים. כולל רחצת הרגליים בסבון היפו-אלרגני (ללא בישום) ובין קפלי העור, ניגוב, שימוש בלחות ליובש.

הרמת הרגליים: מנוחה עם הרגליים במצב מורם בגובה הלב מסייעת להחזר הדם לכיוון הלב ומורידה עומס מהוורידים. חשוב להדגיש כי המנוחה צריכה להיות מוגבלת לפרקי זמן קצרים יחסית במהלך היום היות ופעילות גופנית יעילה יותר בשמירה על בריאות הרגליים. **במידה ומנוחה עם רגליים מורמות יוצרת כאבים ומקשה על השינה בלילה, יש לפנות לרופא המשפחה לצורך בדיקה.**

- אין אינפורמציה זו באה כתחליף לעצות וטיפול המתקבל מהמטפלים במסגרת הרפואית.
- לפרטים נוספים באתר העמותה ללימפאדמה: <http://www.ial.org.il>