



Israeli Lymphedema Association

## הנחיות למניעת לימפאדמה בגפה העליונה

### לאחר ניתוח להוצאת קשריות לימפה מבית שחי

מערכת הלימפה אחראית על ניקוז וספיגת הנוזלים והחלבונים מהרקמות למערכת הדם, מערכת חיסונית, מייצרת תאי חיסון ומבצעת סינון ולכידת גורמי זיהום (כגון חיידקים) ותאי סרטן. קשריות הלימפה באזור בית השחי אחראיות על הניקוז הנוזלים מאזור בית חזה, יד ושד באותו צד. יכולת ההובלה והספיגה של מערכת הלימפה בצד המנותח עלולה להיפגע לאחר כריתת הקשריות וטיפולי ההקרנה. בחלק מהמקרים מתפתחת בצקת (לימפאדמה) באזורים הנ"ל בצד המנותח. בצקת זו עלולה להתפתח מיד אחרי ניתוח/הקרנה, או לאחר מספר חודשים ואף כעבור שנים.

**הסימנים ללימפאדמה** - הופעת נפיחות קלה ביד, בשד או בבית חזה בצד המנותח ו/או תחושת כבדות ואי-נוחות. בשלבים הראשונים של התהליך, הבצקת רכה ויכולה להעלם במנוחה ובשלבים מתקדמים יותר הבצקת גדלה, העור מתקשה ועלולים להופיע כאבים, הגבלות בתנועה, שינויים בעור ודליפת נוזל לימפה מהעור

הניסיון מראה כי הקפדה על ההנחיות מפחיתה את הסיכון לפתח בצקת לימפטית

## הנחיות למניעת לימפאדמה

1. פגיעה בעור מאפשרת חדירת גורמים מזיהומיים העלולים לגרום לדלקת ולהופעת בצקת לכן:

- יש לדאוג שלא יילקח דם או תינתן זריקה בזרוע שבסיכון ומתן העדפה לבדיקה וטיפול ביד הנגדית.
- להימנע מחתכים, כוויות וכו' ובמקרה של פגיעה יש לטפל מייד (אפשרי חיטוי ע"י פולידין ומריחת משחה אנטיביוטית)
- מומלץ ללבוש כפפות בזמן עבודות הבית, הגינה וכו'. (לדוגמא: יש להיזהר מדקירת קוצי שושנים ומשברי כלי מזכוכית)
- להיזהר מגילוח בסכין גילוח ומומלץ להשתמש במכשיר גילוח חשמלי או במשחות להסרת שיער.
- להיזהר מפציעה בזמן טיפול מניקור.
- להיזהר מעקיצות יתושים ושריטות בעלי חיים.

2. חום ושינויי טמפרטורה קיצוניים עלולים לגרום לבצקת לכן:

- להימנע מטיפול בחום באזור שבסיכון: בקבוק חם, אמבטיות חמות, סאונה, ג'קוזי ומרחצאות למיניהן.
- להימנע מחשיפה ישירה ומושכת של הגפה לשמש.

3. לחץ מכני חיצוני עלול לחסום את פינוי הנוזלים מהגפה וליצור בצקת. לכן:

- מדידת לחץ דם מומלץ שתבצע בגפה נגדית ולא בגפה שבסיכון.
- שימוש בתכשיטים הדוקים (טבעת, שעון, צמיד או כל רצועה הדוקה) עלול להעמיס על הגפה שבסיכון.
- להמנע מלבוש הדוק, כגון חזיה צרה או חולצה עם שרוול צר ולוחץ.
- במקרים של כריתת שד מומלץ שימוש בפרוטזה קלה, במיוחד אם החזה הנגדי גדול.

4. הטיפול ההיגיני היומיומי בגפה להיות עדין וזהיר:

- יש להקפיד על ניקיון הגפה ובמיוחד על ייבוש יסודי בין האצבעות לאחר רחצה.
- יש לדאוג לשמירה על עור רך וגמיש בעזרת קרם לחות.
- ניתן להיעזר בטלק (ללא אסבסט), במקומות בהם עלול להיווצר גירוי כתוצאה מזיעה, כמון באזור המרפק, מתחת לשדיים או בבית השחי.
- אין להשתמש בדיאודורנט אנטי פרספרנטי (מונע הזעה) המכיל אלומיניום.

5. פעילות פיזית מאוזנת (הליכה, שחיה, פעילות במים, רכיבה על אופניים) חשובה:

- במידה והופיעה נפיחות, מומלץ לבצע את הפעילות הגופנית עם חבישת לחץ.
- יש להקפיד שהפעילות לא תגרום לעייפות/ מאמץ-יתר בגפה ולא תגרום לכאב או בצקת
- אין לסחוב חפצים כבדים.
- לתשומת לבך, פעילות מאומצת מידיי עלולה להזיק.

6. לפני טיסה מומלץ לחבוש את היד או ללבוש שרוול לחץ ולהשאירה כך עד תום הטיסה.

**יש לשמור על כללי הזהירות לאורך כל החיים מהסיבות הנ"ל:**

- הפגיעה בבלוטות אינה הפיכה.
- רק אחוז קטן יפתחו לימפאדמה, אך אין באפשרותנו לנבא מי מהמנותחים/ות י/תפתח את התופעה.
- יתכן שבשלב הראשון להופעת הבצקת היא תעלם מעצמה, אך באותה מידה היא יכולה להופיע שוב.
- הדרכה נכונה בשלב המוקדם עשוי למנוע החמרה של הלימפאדמה.

**אם הופיעה נפיחות, אודם, חום מקומי או כללי, או כאב בזרוע, באמה, בכף היד, מתחת לבית השחי, בקדמת החזה או בשכמות יש לפנות לרופא המנתח או לאונקולוג ולבקש הפניה לטיפול לימפטי ע"י פזיותרפיסטים שהוסמכו בתחום. הטיפול בלימפאדמה כלול במסגרת סל השירותים של קופות החולים**

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