

ما هي الليمفوديميا :-

ليمفوديميا :-

تراكم سائل ليمفاوي (سائل شفاف , عديم اللون غني بالبروتينات) في أنسجة الجلد بسبب قصور أو خلل في الجهاز الليمفاوي . الانتفاخ يمكن أن يظهر في الأطراف (الأكثر شيوعاً) , الصدر , الثدي , أو في كل مكان آخر في الجسم .

الجهاز الليمفاوي :-

مسئول عن:- إعادة سوائل وبروتينات من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم , تصفية عناصر خارجية مثل البكتيريا , فيروسات خلايا سرطانية ومواد غير عضوية التي تشكل مركباً أساسياً في جهاز المناعة في الجسم .

من المهم المعرفة أن الليمفوديميا من لحظة ظهورها تعتبر مرضاً مزمناً ومن غير الممكن علاجه , لكن يمكننا السيطرة عن طريق علاج ملانم .

أعراض المرض :-

يوجد عدة مؤشرات لمشكلة الليمفوديميا , بعضها مرئي وبعضها محسوس .

- الأعراض الرئيسية – انتفاخ في أحد اعضاء الجسم , غالباً في الأطراف.
- الشعور بالثقل وعدم الراحة في منطقة معينة.
- تصلب في المنطقة المنتفخة وظهور أوجاع (بمراحل متقدمة).
- قيود وصعوبة في الحركة.
- تغييرات بالجلد إلى حد تسرب سائل ليمفاوي من الجلد.

أسباب ظهور المرض :-

الأسباب لفشل الجهاز الليمفاوي مختلفة ومتعددة , نميز بين مجموعتين أساسيتين للوذمات (בצקות) :-

الوذمات على خلفية خلل منذ الولادة بالجهاز الليمفاوي (primary lymphedema – ليمفوديميا أولية) .
والمجموعة الثانية التي تتطور نتيجة لخلل أياً كان في الجهاز الليمفاوي (secondary lymphedema – ليمفوديميا ثانوية) .

وذمة ليمفاوية أولية غالباً تظهر بسبب وجود عدد قليل جداً من الأوعية الليمفاوية في الجسم , غدد قليلة , غدد غير نامية . وذمات من هذا النوع يمكن أن تظهر منذ الولادة , بعد الولادة , سن المراهقة أو بعد جيل 35 .

وذمة ليمفاوية ثانوية تظهر عند وقوع خلل في الجهاز الليمفاوي : الأنابيب الليمفاوية (عبرها يمر السائل الليمفاوي) أو خلل في الغدد الليمفاوية .

الاسباب الرئيسية لليمفوديميا ثانوية :-

- عمليات جراحية لاستئصال عقد ليمفاوية – على سبيل المثال – ليمفوديميا في الرجل بعد استئصال العقد الليمفاوية من الفخذ بسبب عمليات جراحية للعلاج بورم (سرطان) في عنق الرحم , ورم في الرحم , ورم في المبيض , ورم في الأنسجة الرخوة أو سرطان البروستاتا .
- ليمفوديميا في اليد بعد استئصال العقد الليمفاوية من تحت الذراع بهدف العلاج بسرطان الثدي .
- العلاج الإشعاعي.
- تلوث من مصادر مختلفة .

- قصور وريدي مزمن .
- إصابات وعمليات جراحية (يشمل أيضا الجراحة التجميلية)
- السمنة الزائدة.
- نقص في القدرة على الحركة في الأطراف \ شلل .

المخاطر :-

ليمفودوما غير المعالجة قد تؤدي للظواهر التالية :-

- تلوث متكرر.
- تشويه في المنطقة المصابة في الجسم .
- انخفاض الحركة وتضاؤل في العمل اليومي .
- بطء في التئام الجروح.
- ظهور ورم خبيث في المنطقة المصابة (في الحالات القسوى) .

قواعد للتصرف:-

هناك عدة نصائح للتصرف التي من شأنها تقليل الخطر لظهور وذمة ليمفاوية بعد إجراء عملية جراحية أو تقليل الأضرار في حال ظهورها.

- أ- المحافظة على سلامة الجلد في المنطقة المصابة من الجسم (كل إصابة في الجلد ,حتى وإن كانت بسيطة, تشكل طريقاً لتغلغل الجراثيم مما يسبب تلوثاً الذي من شأنه أن يزيد من الوذمة في الجسم) .
- استعمال قفازات, أكمام طويلة أو أغطية مغلقة عند القيام بالأعمال التي من شأنها أن تسبب إصابات أو حروق .
- حذر شديد عند قص الأظافر .
- الامتناع عن اخذ الدم, الامتناع عن الحقن والوخز بالإبر في المنطقة المصابة من الجسم .
- الانتباه والابتعاد من لدغ الحشرات أو الخدوش ولدغات الحيوانات الأليفة .
- الانتباه والابتعاد عن التلوث الفطري والعلاج بشكل فوري بكل جرح, صدع أو احمرار.
- استعمال كريمات الترطيب بشكل دائم من اجل المحافظة على مرونة الجلد وسلامته.
- في حال وجود الإصابة ,يجب تعقيم مكان الإصابة ببولدين (POLIDEN) أو بمرهم مضاد حيوي.

تحذير - في حال ظهور احمرار, حرارة أو انتفاخ يجب التوجه بشكل فوري للطبيب المعالج من اجل الحصول على مضادات حيوية .

- ب- تجنب الضغط بمكان الإصابة أو في العقد الليمفاوية.
- تجنب ارتداء المجوهرات \ ساعة والملابس التي من شأنها أن تؤدي إلى الضغط بمكان الإصابة.
- الامتناع عن قياس ضغط الدم باليد المصابة.
- اختيار حمالة صدر خفيفة قدر الامكان .
- تجنب حمل أوزان ثقيلة (حقيقية) على الكتف باليد المصابة.
- تجنب التعرض لدرجات حرارة متطرفة إن كانت مرتفعة أو منخفضة (حوض الاستحمام ,ساونا أو أشعة الشمس) .
- استعمال ضمادة أو كم ضغط في الطرف المصاب بزمن الطيران.

ج- الحذر بزمن مجهود زائد في المنطقة المصابة في حال القيام بنشاطات لفترات طويلة (كتابة ,عزف ,وقوف) - يجب استشارة معالج ليمفاوي بهذه المسألة.

د- من المفضل تجنب السمنة الزائدة.

ه- مفضل ممارسة الرياضة مثل السباحة ,ركوب الدراجات ,المشي أو تمارين رياضة بدنية ملائمة.

العلاج بالوخزة الليمفاوية :-

في حال ظهور انتفاخ بأحد الأطراف ,يجب التوجه للطبيب المعالج وطلب إحالة للعلاج .

العلاج (عن طريق معالج طبيعي مؤهل للعلاج الليمفاوي) يجمع بين عدة مركبات :-

- تدليك ليمفاوي أو صرف ليمفاوي بشكل يدوي لنقل الازدحام المتكون بالأوعية الليمفاوية بمكان الإصابة لاماكن أخرى في الجسم حيث الجهاز الليمفاوي سليم.
- ضمادات ضغط مع أكمام \ جوارب مرنة لمنع رجوع السوائل التي صرفناها يدويا.
- ممارسة الرياضة البدنية لتنشيط وتشغيل العضلات في مكان الإصابة .
- المحافظة على سلامة الجلد ومنع ظهور التلوث في المنطقة المصابة.

الجمعية – بشكل عام

جمعية مسجلة – 580435766

الجمعية أقيمت كجسم بدون أهداف ربح, إنما بهدف تعزيز وتعميق المعرفة بموضوع الليمفودوما بين المرضى والطاقم الطبي, نشر مواد مهنية متعلقة بالموضوع, إنشاء مجموعات دعم للمرضى في جميع أنحاء البلاد, تعزيز حقوق المرضى بصناديق المرضى والمستشفيات, ضريبة الدخل والضمان الاجتماعي والمشاركة بمؤتمرات ودعم البحوث وبناء علاقات مع جمعيات مشابهة إن كان في البلاد أو خارجها.

الأسباب لإقامة الجمعية وأهدافها

الأسباب لإقامة الجمعية

- بسبب درجات الإصابة المختلفة, يوجد أعداد كثيرة للليمفودوما التي تختلف من مريض لآخر.
- نقص المعرفة عن المرض ونقص الوعي للمرض عند قسم من الطاقم الطبي في المستشفيات وصناديق المرضى ما يؤدي إلى أن المريض لا يعرف عن المرض وأخطاره, وبالتالي أسئلة كثيرة للمرضى تبقى بدون إجابة.
- نقص المعرفة بين الطواقم الطبية تؤدي إلى أن المؤسسات ليس لديها استجابة وحلول للمشاكل وبالتالي عدم وجود الوعي الكافي لاحتياجات المرضى.

أهداف الجمعية

- تعزيز وتعميق المعرفة بموضوع الليمفودوما بين المهنيين والمرضى.
- توفير المعلومات للمرضى والمهنيين بخصوص كل أنواع العلاج.
- إنشاء مجموعات دعم للمرضى بكل أنحاء البلاد.
- تنظيم محاضرات ومؤتمرات لأعضاء الجمعية سنوياً.
- إنشاء هيئة لتعزيز النفوذ مع متخذي القرارات بمجال الصحة, الطب والتمريض (صناديق المرضى, المستشفيات, الضرائب والضمان الاجتماعي).
- بناء علاقات مع جمعيات مشابهة في البلاد وخارجها من أجل تعزيز أهداف مشتركة.
- تشجيع تدريب أخصائيي العلاج الطبيعي للتخصص في علاج الليمفودوما من أجل زيادة إمكانية الحصول على العلاج من جميع أنحاء البلاد.
- تشجيع إنشاء مجموعات لممارسة الرياضة والتمارين للأشخاص الذين يعانون من الليمفودوما, تزويد المرضى بأدوات وتقنيات لعلاج ذاتي.
- تشجيع المهنيين للعمل بمجال البحث بموضوع الليمفودوما المتعلقة بتعيين المرضى من ضمن السكان في البلاد, فحص العلاج الموجود وبناء برامج علاج جديدة للرعاية الذاتية.