

הנחיות למניעת לימפאדמה בגפה תחתונה

לאחר ניתוח הוצאת קשריות לימפה מאגן או מפשעה

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 המפשעה והבטן אחראיות על הניקוז השטחי מעור הבטן התחתונה, אברי מין, עכוז ורגל באותו הצד. יכולת ההובלה והספיגה של מערכת הלימפה בצד המנותח עלולה להיפגע לאחר כריתת הקשריות וטיפול 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 ברגל, או באגן בצד המנותח ו/או תחושת כבדות ואי-נוחות. בשלבים הראשונים של התהליך, הבצקת רכה ויכולה להעלם במנוחה. בשלבים 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 מזהמים העלולים לגרום לדלקת ולהופעת בצקת לכן:
 - יש לדאוג שלא יילקח דם או תינתן זריקה בגפה שבסיכון.
 - להימנע מחתכים, כוויות וכו' במקרה של פגיעה יש לטפל מייד (אפשרי חטוי ע"י פולידין ומריחת משחה אנטיביוטית).
 - מומלץ לנעול נעליים סגורות בזמן עבודות הבית, הגינה וכו'. (לדוגמא: יש להיזהר מדקירת קוצי שושנים ומשברי כלי מזכוכית).
 - להימנע או להזהר מגילוח בסכין גילוח ומומלץ להשתמש במכשיר גילוח חשמלי או במשחות להסרת שיער.
 - להיזהר מפציעה בבסיס הציפורן והעור סביב לה (פדיקור).
 - להיזהר מעקיצות יתושים ושריטות בעלי חיים.
2. חום ושינויי טמפרטורה קיצוניים עלולים לגרום לבצקת לכן:
 - להימנע מטיפול בחום באזור שבסיכון, כגון בקבוק חם, אמבטיות חמות, סאונה, ג'קוזי ומרחצאות למיניהן
 - להימנע מחשיפה ישירה וממושכת 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.
 - איו לענוד רצועה הדוקה על הגפה שבסיכון.



- להמנע מלבישת בגד עם גומי הדוק, כגון תחתונים או גרביים.
 - 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.
 - 5. פעילות פיזית מאוזנת (הליכה, שחיה, רכיבה על אופניים) חשובה לשיפור ספיגת הנוזלים מהגפה
 - במידה והופיעה נפיחות, מומלץ לבצע את הפעילות עם חבישת לחץ.
 - יש להקפיד שהפעילות לא תגרום לעייפות/מאמץ-יתר בגפה ולא תגרום לכאב או בצקת.
 - לתשומת לבך, פעילות מאומצת עלולה לגרום לנפיחות הגפה.
 - 6. לפני טיסה מומלץ לחבוש את הרגל או לגרוב גרב 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 וטיפול המתקבל מהמטפלים במסגרת הרפואית.
 - לפרטים נוספים באתר העמותה ללימפאדמה: <http://www.ial.org.il>