



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟ

«Ευ Ζω με τον καρκίνο»

Κυρίλλου Λουκάρεως 49 * 712 01 Ηράκλειο Κρήτης * Τηλ. & Fax: 2810- 287895
E-mail: efzokriti@otenet.gr

Ηράκλειο 8/2/2016
Αριθμ. Πρωτ/λου: 400/8-2-2016

«Η Εκδήλωση του συλλόγου *Ευ ζω με το καρκίνο για το Λεμφοίδημα*»

Ο Σύλλογος στήριξης καρκινοπαθών «*Ευ ζω με τον καρκίνο*» αντί οποιασδήποτε άλλης δράσης για την «**Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου**» που έχει καθιερωθεί στις **4 Φεβρουαρίου**, αποφάσισε να πραγματοποιήσει τριήμερη εκδήλωση ενημέρωσης για το Λεμφοίδημα με θέμα «*Λεμφοίδημα πρόληψη και αντιμετώπιση*» σε ασθενής με καρκίνο του μαστού.

Η εκδήλωση σημείωσε μεγάλη επιτυχία, και περιελάμβανε μια σειρά δράσεων ενημέρωσης που πραγματοποιήθηκαν στις 28, 29 και 30 Ιανουαρίου 2016, στο Ηράκλειο της Κρήτης. Η ανάγκη για μια τέτοια διοργάνωση προέκυψε από την καθημερινή επαφή των εθελοντών μας με τους ογκολογικούς ασθενείς, οι οποίοι εθελοντές διαπίστωσαν ότι υπάρχουν νοσήσαντες, κυρίως γυναίκες με καρκίνο του μαστού, οι οποίες μετά το πέρας των θεραπειών τους βρίσκονται αντιμετώπιες με τον κίνδυνο εμφάνισης Λεμφοιδήματος στα άνω τους άκρα, καθ' όλη τη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής τους, ενώ θα ήταν δυνατόν με την κατάλληλη ενημέρωση και πρόληψη να το αποφύγουν.

Η εκδήλωση αυτή πραγματοποιήθηκε με τη συνδιοργανωτές την Αγγειοχειρουργική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου (ΠαΓΝΗ) και την μοναδική στην Ελλάδα Πολυπαραγοντική Ομάδα Αντιμετώπισης Λεμφοιδήματος (ΠΟΑΛ) του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας (ΠΓΝΛ). Αναλυτικότερα οι δράσεις περιελάμβαναν:

1. Αξιολόγηση και αντιμετώπιση ασθενών με Λεμφοίδημα στις 28 και 29 Ιανουαρίου στο χώρο του Φυσικοθεραπευτηρίου ΠαΓΝΗ. Τα ατομικά ραντεβού των

ασθενών κλείστηκαν τις προηγούμενες μέρες από τη γραμματεία του Συλλόγου «Ευ Ζω με τον καρκίνο», για την καλύτερη εξυπηρέτησή τους, ενώ ταυτόχρονα μια σειρά διαγνωστικών εξετάσεων τούς ζητήθηκε να προσκομίσουν την ημέρα του προσωπικού τους ραντεβού. Οι ασθενείς ενημερώθηκαν και στη συνέχεια ακολούθησε ξεχωριστά για τον καθένα προσωπική αξιολόγηση και εκπαίδευση από τα μέλη της ΠΟΑΛ, η οποία εστίασε στην αυτοφροντίδα του χεριού των ασθενών. Οι προσερχόμενες ήταν αρκετές κι έφυγαν ενθουσιασμένες και ευγνώμονες για τις γνώσεις και τις πρακτικές που απέκτησαν, οι οποίες θα τις βοηθήσουν να ανακουφίζουν το χέρι τους από τις έντονες ενοχλήσεις που προκαλεί το Λεμφοίδημα, μέσα από μια σειρά σωστών χειρισμών που διδάχτηκαν.

2. Στις 30 Ιανουαρίου ολοκληρώνεται η **Ημερίδα** με θέμα «**Λεμφοίδημα πρόληψη και αντιμετώπιση**», η οποία πραγματοποιήθηκε, στην αίθουσα του Εμπορικού Επιμελητηρίου Ηρακλείου, με σκοπό την ενημέρωση του κοινού. Η εκδήλωση είχε ιδιαίτερη απήχηση και το πολυπληθές ακροατήριο έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον στις παρουσιάσεις των ομιλητών, οι οποίες ολοκληρώθηκαν στο τέλος με ερωτήσεις. Οι ομιλητές στην Ημερίδα ήταν οι ακόλουθοι:

α) Ο **κος Ιωάννου Χρήστος**, Επίκουρος Καθηγητής Αγγειοχειρουργικής και Διευθυντής της Αγγειοχειρουργικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ ανέλυσε το θέμα «*Παθήσεις Λεμφαγγείων – Λεμφοίδημα*». Με απλά λόγια, χωρίς δύσκολους ιατρικούς όρους, ο κος Ιωάννου εξήγησε ότι το Λεμφοίδημα δημιουργείται από την αδυναμία των λεμφικών αγγείων να αποβάλουν το λεμφικό υγρό από τους ιστούς του χεριού, λόγω του ότι έχουν αφαιρεθεί οι λεμφαδένες από τη μασχαλιαία χώρα. Έτσι, οποιαδήποτε μορφή πίεσης κάκωσης, φλεγμονής ή κόπωσης του χεριού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση λεμφικού υγρού (υποδορίως) και να αυξηθεί ο όγκος και το μέγεθος του χεριού, από λίγο έως πολύ, καθ' όλο το μήκος του χεριού.

β) Η **κα Σαριδάκη Ζώρα Ζένια**, Παθολόγος – Ογκολόγος, Μέλος της Ένωσης Γυναικών Ογκολόγων, ανέλυσε το θέμα: «*Το Λεμφοίδημα ως επιπλοκή του καρκίνου του μαστού*». Στην ομιλία της, η κα Σαριδάκη τόνισε ότι σήμερα με τις νέες μεθόδους της χειρουργικής, η αφαίρεση μαστού και του λεμφαδενικού καθαρισμού, ως συνέπεια της επέμβασης για τον καρκίνο, έχει ελαχιστοποιήσει σε μεγάλο βαθμό την εκδήλωση Λεμφοιδήματος. Βέβαια, ο κίνδυνος παραμένει και εξαρτάται κατά μεγάλο

μέρος στην πρόληψη που ο πάσχων θα τηρήσει, χωρίς αυτό να είναι απόλυτα επιβεβαιωμένο στατιστικά.

γ) Ο κος **Κούδας Βασίλειος**, Επιμελητής της Ψυχιατρικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ, ανέπτυξε το θέμα «*Συμβίωση με τον καρκίνο – Η επίδραση στην ψυχολογία των ασθενών*». Με ιδιαίτερο γλαφυρό τρόπο, ο κος Κούδας έδωσε στο κοινό να κατανοήσει τις δυσκολίες στον ψυχισμό του ασθενούς, ο τρόπος που βιώνει ο ογκολογικός ασθενής μέχρι να φτάσει στο στάδιο της αποδοχής της νόσου και να αναπτύξει όλους τους μηχανισμούς άμυνας, έτσι ώστε να την ξεπεράσει με τις λιγότερες απώλειες σε κάθε επίπεδο. Το Λεμφοίδημα εκτός των πρακτικών δυσκολιών που προκαλεί, δημιουργεί και μεγάλο πρόβλημα, διότι διαταράσσει τη φυσιολογική και την αποδεκτή εξωτερική εικόνα της γυναίκας, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την καθημερινότητά της. Πρότεινε μεταξύ των άλλων, την απαραίτητη ύπαρξη ειδικού ψυχολόγου υγείας στην ογκολογική κλινική, ως ζωτικής σημασίας όχι μόνο για τους ασθενείς, αλλά και τους συνοδούς τους.

δ.) Η κα **Παπαδοπούλου Χριστίνα**, Φυσικοθεραπεύτρια ειδικευμένη σε Γαλλία και Αμερική για το Λεμφοίδημα, Μέλος της Π.Ο.Α.Λ, ανέπτυξε με μοναδικό τρόπο και εξαιρετική μεταδοτικότητα το θέμα «*Μέτρα πρόληψης Λεμφοιδήματος σε καρκίνο του μαστού*». Όπως ανέφερε η κα Παπαδοπούλου, όταν το Λεμφοίδημα εμφανιστεί δεν θεραπεύεται, απλά μειώνεται και ανακουφίζεται με ειδικούς φυσιοθεραπευτικούς χειρισμούς και μέσα. Αναφέρθηκε αναλυτικά στα μέτρα πρόληψης με αυστηρή τήρηση κάθε γυναίκας που έχει χειρουργηθεί, από καρκίνο του μαστού, καθημερινά και για όλη της τη ζωή, ώστε να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο εμφάνισης Λεμφοιδήματος. Μετά το πέρας της ημερίδας ακολούθησε **εκπαίδευση** επαγγελματιών υγείας κυρίως (φυσικοθεραπευτές, νοσηλεύτες) που εργάζονται στα δύο μεγάλα νοσοκομεία του Ηρακλείου, από την Π.Ο.Α.Λ. Οι εκπαιδευόμενοι έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και προθυμία για να βοηθήσουν και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους προς ανακούφιση και φροντίδα των ασθενών με λεμφοίδημα.

Ο σύλλογος «**Εν Ζω με τον καρκίνο**» που είχε την πρωτοβουλία και την ευθύνη της διοργάνωσης αυτών των δράσεων, προσδοκά ότι στο εγγύς μέλλον θα υπάρξει μια παρόμοια επανδρωμένη ομάδα και στο Ηράκλειο, με την επιστημονική στήριξη της ιατρικής κοινότητας των νοσοκομείων της πόλης μας. Αυτή η επιθυμία και ευχή

εκφράστηκε ομόφωνα απ' όλους τους συμμετέχοντες (φορείς, διοργανωτές και κοινό)
και ευελπιστούμε να γίνει πραγματικότητα.

Για το Δ.Σ

Η Πρόεδρος

Κουναλάκη Καίτη