

Λεμφοίδημα και καρκίνος του μαστού



ΕΥ ΖΩ
WWW.EFZO.GR

Με τη στήριξη



Περιφέρεια Κρήτης

Η ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΩΝ ΚΕΙΜΕΝΩΝ πραγματοποιήθηκε από τον κ. **Eelco de Bree**, Αναπληρωτή Καθηγητή Γενικής Χειρουργικής - Χειρουργικής Ογκολογίας του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου.

ΤΑ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΕΠΙΜΕΛΗΘΗΣΑΝ:

Ο κ. **Χρήστος Ιωάννου**, Αναπληρωτής Καθηγητής Αγγειοχειρουργικής, της Μονάδας Αγγειοχειρουργικής Θώρακος-Αγγείων-Καρδιάς, του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου, τις ενότητες:

Τι είναι το λεμφοίδημα. Από τι προκαλείται. Πότε εμφανίζεται.

Γιατί είναι σημαντικό να μάθετε για το λεμφοίδημα.

Σημάδια εμφάνισης λεμφοιδήματος. Στάδια Λεμφοιδήματος.

Ο κ. κύριος **Eelco de Bree**, Αναπληρωτής Καθηγητής Γενικής Χειρουργικής-Χειρουργικής Ογκολογίας του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου, τις ενότητες:

Στην περίπτωση καρκίνου του μαστού.

Μετά από χειρουργική επέμβαση. Εάν κάνετε ακτινοθεραπείες.

Οδηγίες ανακούφισης από το πρήξιμο.

Τι να προσέξετε για να προλάβετε το λεμφοίδημα.

Να κάνετε τις επισκέψεις στον γιατρό σας.

Μην αποφεύγετε να κάνετε μαστογραφία.

Μάθετε να παρατηρείτε τις αλλαγές στο σώμα σας.

Προσοχή στις μολύνσεις. Συμβουλές αποφυγής μολύνσεων / τραυματισμών.

Εγκαύματα και έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες.

Συμβουλές προστασίας από εγκαύματα.

Περιποίηση τραυμάτων. Πότε να ζητήσετε άμεση βοήθεια.

Οι κ.κ. **Άννα Παντουβάκη** και **Μαρία Σαρνηγιάννη**, Φυσιοθεραπεύτριες ειδικευμένες στο Λεμφοίδημα, του τμήματος Φυσιοθεραπείας, του Βενιζελείου Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου, τις ενότητες:

Ασκηθείτε. Συμβουλές άσκησης. Χρήση ελαστικών βοηθημάτων.

Φροντίστε τον εαυτό σας. Όχι στα στενά ρούχα. Συμβουλές ρουχισμού.

Ο κ. **Στέλιος Λιναρδάκης**, κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Προϊστάμενος του τμήματος Διατροφής του Βενιζελείου Νοσοκομείου Ηρακλείου, την ενότητα:

Η φροντίδα για ολόκληρο το σώμα. Λεμφοίδημα και Διατροφή.

— Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Αγαπητέ ασθενή	5
Τι είναι το λεμφοίδημα	6
Από τι προκαλείται	6
Πότε εμφανίζεται	7
Στην περίπτωση καρκίνου του μαστού	7
Γιατί είναι σημαντικό να μάθετε για το λεμφοίδημα	8
Σημάδια εμφάνισης λεμφοιδήματος	8
Στάδια λεμφοιδήματος	10
Μετά από χειρουργική επέμβαση	10
Εάν κάνετε ακτινοθεραπείες	10
Οδηγίες ανακούφισης από το πρήξιμο	11
Τι να προσέξετε για να προλάβετε το λεμφοίδημα	12
Να κάνετε τις επισκέψεις στον γιατρό σας	12
Μην αποφεύγετε να κάνετε μαστογραφία	12
Μάθετε να παρατηρείτε τις αλλαγές στο σώμα σας	12
Φροντίστε την υγεία σας	13
Συμβουλές άσκησης	14
Χρήση ελαστικών βοηθημάτων	15
Φροντίστε τον εαυτό σας	15
Προσοχή στις μολύνσεις	15
Συμβουλές αποφυγής μολύνσεων / τραυματισμών	16
Εγκαύματα και έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες	17
Συμβουλές προστασίας από εγκαύματα	17
Όχι στα στενά ρούχα	18
Συμβουλές ρουχισμού	18
Περιποίηση τραυμάτων - Συμβουλές	19
Πότε να ζητήσετε άμεση βοήθεια	20
Λεμφοίδημα και διατροφή	21
Ζητήστε βοήθεια	22



EY ZΩ

WWW.EFZO.GR

Αγαπητέ ασθενή

Αυτό το έντυπο σε αφορά εάν πρόκειται να κάνεις θεραπείες για καρκίνο του μαστού ή βρίσκεσαι στη μέση, ή έχεις ολοκληρώσει τις θεραπείες. Και αυτό γιατί το λεμφοίδημα μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή, ως παρενέργεια των επεμβάσεων στους λεμφαδένες. Είναι πολύ σημαντική η έγκαιρη και σωστή αντιμετώπισή του, γιατί πρόκειται για μια χρόνια κατάσταση, η οποία συνήθως δεν είναι πλήρως αναστρέψιμη.

Η πρόληψη μπορεί να αναστείλει εντελώς την εμφάνισή του, ενώ ακόμα και εάν συμβεί, είναι δυνατόν να σταματήσει και να μην προχωρήσει περαιτέρω. Φρόντιζε, για κάθε αλλαγή που παρατηρείς στο σώμα σου να ενημερώνεις τον γιατρό σου και ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων συζητήσέ τα με τους νοσηλευτές, ενημερωμένους φυσικοθεραπευτές και απευθύνσου σε εξειδικευμένα κέντρα αντιμετώπισης του λεμφοιδήματος. Μην ξεχνάς ότι όπως και σε πολλά άλλα θέματα υγείας, η πρόληψη είναι πολύ σημαντική.

Με εκτίμηση,

Σύλλογος στήριξης ασθενών
που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο
Ευ Ζω με τον καρκίνο

εκ του ΔΣ

η Γραμματέας
Θεοδοσία Μπίτζου

η Πρόεδρος
Καίτη Κουναλάκη

— ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ

Το λεμφοίδημα είναι ένα οίδημα (πρήξιμο) των ιστών που συμβαίνει όταν συσσωρεύεται σε αυτούς η λέμφος, ένα άχρωμο υγρό που κυκλοφορεί στο σώμα μας μέσω ενός δικτύου λεμφαγγείων και λεμφαδένων. Η καλή λειτουργία αυτού του δικτύου είναι πολύ σημαντική για τον οργανισμό μας, γιατί η λέμφος περιέχει πρωτεΐνες, άλατα και νερό, καθώς και λευκά αιμοσφαίρια, τα οποία καταπολεμούν τις λοιμώξεις αφού ο λεμφικός ιστός αποτελεί μέρος του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

— ΑΠΟ ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ

Το λεμφοίδημα μπορεί να παρουσιαστεί σε περιπτώσεις: φλεγμονής ή τραυματισμού (πχ. έγκαυμα) μιας περιοχής, φλεβικής ανεπάρκειας, ανεπαρκούς κίνησης των μυών (πχ. παράλυση), καθώς και σε περιπτώσεις χειρουργικών επεμβάσεων (αφαίρεση λεμφαδένων) ή ακτινοθεραπειών. Εμφανίζεται δηλαδή όταν για οποιαδήποτε λόγω παρεμποδίζεται η ομαλή παροχέτευση της λέμφου διαμέσω των λεμφαγγείων, συνήθως μετά από αφαίρεση ή κάκωση αυτών.



— ΠΟΤΕ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ

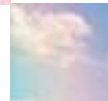
Μια επέμβαση, μία λοίμωξη των μαλακών μορίων, ένα τραύμα ή μία θεραπεία με ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή και καταστροφή των λεμφαγγείων / λεμφαδένων και στη συνέχεια να εμφανισθεί λεμφοίδημα. Στις περισσότερες περιπτώσεις το λεμφοίδημα εμφανίζεται αργά, με την πάροδο του χρόνου. Το πρήξιμο μπορεί να είναι ήπιο ή πιο σοβαρό. Μπορεί να ξεκινήσει μικρό χρονικό διάστημα μετά από μια επέμβαση ή μετά από μήνες ή και χρόνια. Είναι μια πάθηση χρόνια, συνήθως μη αναστρέψιμη, που όμως με τη σωστή φροντίδα και παρακολούθηση μπορεί να αντιμετωπιστεί και να ανακουφιστεί.



— ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Οι γυναίκες που έχουν νοσήσει με καρκίνο του μαστού έχουν μεγάλες πιθανότητες να εμφανίσουν λεμφοίδημα. Οι στατιστικές αναφέρουν ποσοστό: μία στις πέντε γυναίκες θα εμφανίσει λεμφοίδημα, μετά από λεμφαδενικό καθαρισμό της μασχάλης (αφαίρεση των περισσότερων λεμφαδένων από τη μασχάλη) μέσα στα τρία πρώτα χρόνια από την έναρξη των θεραπειών, με μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσουν οι γυναίκες που έχουν κάνει και ακτινοθεραπείες.

Ο κίνδυνος για λεμφοίδημα είναι πολύ μικρότερος όταν χρειάζεται να αφαιρεθούν μόνο οι πρώτοι λεμφαδένες («βιοψία του λεμφαδένα φρουρού»). Για αυτό τον λόγο, εάν στη δική σας περίπτωση ενδείκνυται η βιοψία λεμφαδένα φρουρού, αναζητήστε κέντρο που εφαρμόζει αυτήν την τεχνική.





ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ

Δεν υπάρχει τρόπος να προβλεφθεί εάν και πότε σε μια γυναίκα θα εμφανιστεί λεμφοίδημα, και δυστυχώς όταν αυτό συμβεί δεν μπορεί να διορθωθεί η βλάβη. Όμως, τα καλά νέα είναι ότι με την τήρηση κάποιων κανόνων και καλών πρακτικών φροντίδας του σώματος, μπορεί η γυναίκα να το αποφύγει τελείως, και ότι, με την έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπισή του, μπορεί να το σταματήσει στο σημείο που βρίσκεται και να μειώσει τα αρνητικά συμπτώματα σε σημαντικό βαθμό.

**ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΦΑΙΡΕΣΕΙ ΛΕΜΦΑΔΕΝΕΣ
Ή ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙ ΑΚΤΙΝΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ.**

— ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ

Στα αρχικά στάδια εμφάνισης του λεμφοιδήματος, το δέρμα είναι συνήθως απαλό και εάν υψώσετε το χέρι σας ανακουφίζεστε από το πρήξιμο. Όμως, στη συνέχεια, το δέρμα σκληραίνει και εμφανίζει συχνά φλεγμονή με ερυθρότητα και θερμότητα. Εάν έχετε κάνει οποιοδήποτε τύπου χειρουργική επέμβαση μαστού με αφαίρεση λεμφαδένων, ή έχετε κάνει θεραπείες με ακτινοβολίες, προσέξτε τα παρακάτω σημάδια που αφορούν στο λεμφοίδημα από την πλευρά που έχετε υποστεί θεραπεία.



- ▶ Έχετε πρήξιμο στο στήθος, την πλάτη, τον ώμο ή το χέρι, από τη πλευρά που έχετε χειρουργηθεί ή ακτινοβοληθεί.
- ▶ Κάποιο μέλος του σώματός σας το αισθάνεστε βαρύ ή πρησμένο.
- ▶ Παρατηρείτε στο δέρμα σας κάποια αλλαγή στην υφή, στο χρώμα (κοκκίνισμα) το πιάνετε σκληρό ή σφιχτό.
- ▶ Δημιουργείται ένα βαθούλωμα εάν το πιέσετε και δεν επανέρχεται το δέρμα αμέσως (εντύπωμα).
- ▶ Αισθάνεστε πόνο, μούδιασμα ή άλλη ενόχληση σε μια περιοχή.
- ▶ Παρατηρείτε ότι έχει μειωθεί η κίνηση και η ευλυγισία των κοντινών σας αρθρώσεων, όπως είναι ο ώμος, το χέρι ή ο καρπός.
- ▶ Δυσκολεύεστε σε κάποιες κινήσεις, όπως π.χ. να βάλετε τη ζακέτα σας ή τα μανίκια σας.
- ▶ Το σουτιέν σας δεν εφαρμόζει τόσο καλά, όσο άλλοτε.
- ▶ Αισθάνεστε να σας σφίγγουν, το δαχτυλίδι σας, το ρολόι σας ή το βραχιόλι σας ενώ δεν έχετε πάρει βάρος.



Εξετάζετε το σώμα σας ταχτικά μπροστά από έναν καθρέπτη και συγκρίνετε και τις δύο πλευρές του σώματός σας.

Παρατηρήστε: Αλληγές στο μέγεθος, το σχήμα ή το χρώμα του δέρματος του χεριού ή του στήθους.

Γνωρίστε το σώμα σας και τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

— ΣΤΑΔΙΑ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ



Προκλινικό Στάδιο (Στάδιο 0): Στο στάδιο αυτό οι ασθενείς δεν εμφανίζουν σημεία λεμφοιδήματος όπως οίδημα ή κάτι άλλο, και για μεγάλο χρονικό διάστημα (μήνες ή χρόνια), όμως ο κίνδυνος να νοσήσουν από λεμφοίδημα υπάρχει. Η εφαρμογή κατάλληλων μέτρων στην φάση αυτή μπορεί να παρεμποδίσει την περαιτέρω πρόοδο του λεμφοιδήματος.

Πρώτο Στάδιο: Παρατηρείτε πρήξιμο, το δέρμα είναι μαλακό, αλλά όταν πιέσετε την περιοχή, δημιουργείται ένα βαθούλωμα. Το πρήξιμο αυτό υποχωρεί μετά από ξεκούραση και με την ανύψωση του άκρου...

Δεύτερο Στάδιο: Πρήξεστε και τα σημάδια στο δέρμα σας είναι ορατά. Σας εμφανίζονται συχνά φλεγμονές και μυκητιάσεις. Το πρήξιμο δεν μειώνεται, παρά μόνο με ειδική αγωγή.

Τρίτο Στάδιο: Το πρήξιμο μεγαλώνει πολύ. Το δέρμα είναι σκληρό και παχύ, εμφανίζει πτυχές και το μέλος έχει μεγάλο όγκο (ελεφαντίαση).

— ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Αμέσως μετά την επέμβαση, η τομή στην περιοχή του στήθους και της μασχάλης μπορεί να πρηστεί. Αυτό το οίδημα είναι συνήθως παροδικό και υποχωρεί σιγά-σιγά. Προσέξτε το πρήξιμο στο χέρι, γιατί μπορεί αργότερα να σας παρουσιαστεί λεμφοίδημα. Συζητήστε με το γιατρό σας, το φυσικοθεραπευτή σας ή το ενημερωμένο νοσηλευτικό προσωπικό πριν κάνετε οποιαδήποτε άσκηση, γιατί η φυσική άσκηση είναι μεν πολύ σημαντική για την καλή μας φυσική κατάσταση, όμως χρειάζεται χρόνος για να επουλωθούν τα τραύματα μετά από κάθε επέμβαση.

— ΕΑΝ ΚΑΝΕΤΕ ΑΚΤΙΝΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Και οι ασθενείς που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία μπορεί να εμφανίσουν πρήξιμο στο χέρι, το στήθος και τον μαστό, ειδικά

προς το τέλος της θεραπείας. Το πρήξιμο αυτό συνήθως διαρκεί μικρό διάστημα και μετά υποχωρεί. Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε μια σειρά από ασκήσεις διατάσεων καθημερινά, σε όλη τη διάρκεια των θεραπειών, αλλά και μετά, για να το διατηρήσετε σε καλή κατάσταση.

Να γνωρίζετε ότι ειδικά οι βλάβες των ιστών από τις ακτινοβολίες διαρκούν μεγάλο χρονικό διάστημα και η άσκηση πρέπει να γίνει κομμάτι της καθημερινότητάς σας. Εάν παρατηρήσετε τσούξιμο ή αισθανθείτε κάτι άλλο παράξενο, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας παραπέμψει σε ειδικό στη διαχείριση του λεμφοιδήματος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΗΞΙΜΟ

Τα παρακάτω θα σας βοηθήσουν να φύγει το πρήξιμο από το χέρι σας:

- ▶ Χρησιμοποιήστε το χέρι σας, όπως θα κάνατε κανονικά στις καθημερινές σας ασχολίες, π.χ. για να χτενιστείτε, ντυθείτε, φάτε, κτλ.
- ▶ Κρατήστε το χέρι σας ψηλά, λίγο ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς σας, 2 ή 3 φορές την ημέρα, για περίπου 45 λεπτά κάθε φορά. Σε αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να είστε ξαπλωμένη και να βάλετε το χέρι σας πάνω σε μαξιλάρια, έτσι ώστε το χέρι να είναι ψηλότερα από τον καρπό σας και ο αγκώνας σας ψηλότερα από τον ώμο σας.
- ▶ Κάντε την ακόλουθη άσκηση η οποία θα βοηθήσει να απομακρυνθεί η συσσωρευμένη λέμφος από το χέρι σας: Ανοίξτε και κλείστε το χέρι σας 15 με 25 φορές. Επαναλάβετε 3 με 4 φορές την ημέρα.
- ▶ Χρησιμοποιείτε για άσκηση το ελαστικό μπαλάκι.



ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΟ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ

Όπως έχει αναφερθεί προηγουμένως, είναι πολύ σημαντική η πρόληψη του λεμφοιδήματος καθώς και η πρώιμη διάγνωσή του. Επίσης, η έγκαιρη αντιμετώπιση του αρχικού σταδίου λεμφοιδήματος μπορεί να βοηθήσει να μην προχωρήσει.

Όλα τα παρακάτω μέτρα μπορούν να σας βοηθήσουν στην πρόληψη ανάπτυξης του λεμφοιδήματος και στην αποφυγή επιδείνωσης τυχόν υπάρχοντος λεμφοιδήματος.



— ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Να κάνετε τις επισκέψεις στον γιατρό σας. Οι συγκριτικές μετρήσεις του χεριού σας από το γιατρό σας το φυσικοθεραπευτή σας ή ενημερωμένο νοσηλευτικό προσωπικό μπορούν να βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση.

— ΜΗΝ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

Οι μαστογραφίες δεν έχει βρεθεί ότι ευθύνονται για την εμφάνιση ή επιδείνωση του λεμφοιδήματος, για αυτό, κάντε τις μαστογραφίες σας κανονικά και εάν διαπιστώσετε πόνο ή πρήξιμο μετά την εξέταση, ενημερώστε τον γιατρό σας, τον φυσικοθεραπευτή σας ή ενημερωμένο νοσηλευτικό προσωπικό.

— ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Οποιαδήποτε αλλαγή στο μέγεθος, χρώμα, θερμοκρασία, αίσθηση, κατάσταση του δέρματος, το οποίο στη συνέχεια, σκληραίνει και εμφανίζει συχνά φλεγμονή με ερυθρότητα και θερμότητα.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

σωματικά, ψυχικά, πνευματικά

- ▶ Διατηρήστε ιδανικό βάρος.
- ▶ Επιδιώξτε την εκτόνωσή σας σωματικά και ψυχικά, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που συντονίζουν επαγγελματίες υγείας (γυμναστές, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγοι), ατομικές ή σε ομαδικές (χορός, ποδηλασία κ.α.).
- ▶ Διαχειριστείτε και καταπολεμήστε το άγχος και το στρες, και φροντίστε να αναπληρώνετε την ενέργειά σας με ξεκούραση και επαρκή ύπνο.
- ▶ Τηρείστε περιοδικά «νηστεία» από ζωικά προϊόντα και προσπαθείστε να μην φορτώνετε τον οργανισμό σας κατά τις βραδινές ώρες.

ΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



- ▶ Χρησιμοποιείτε το χέρι σας κανονικά για 4 με 6 εβδομάδες μετά την εγχείρηση ή τη λήξη των ακτινοθεραπειών και σε συνεννόηση με τον γιατρό σας ή τον φυσικοθεραπευτή σας αρχίστε να επανέρχεστε στις δραστηριότητές σας, σιγά-σιγά.
- ▶ Να γυμνάζεστε ταχτικά, αποφεύγοντας τις ασκήσεις που μπορεί να τραβήξουν τον ώμο ή το χέρι σας.
- ▶ Εάν πονέσει το χέρι σας, ξαπλώστε και τοποθετήστε το χέρι σας πιο πάνω από το επίπεδο της καρδιάς, πάνω σε μαξιλάρια.
- ▶ Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν έντονες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Κάνετε ταχτικά διαλείμματα.
- ▶ Μη σηκώνετε μεγάλα βάρη με το χέρι από την πλευρά της θεραπείας.
- ▶ Χρησιμοποιείτε το «καλό» σας χέρι ή και τα δύο σας χέρια αν πρέπει να σηκώνετε κάτι βαρύ, πχ. ψώνια ή ένα μωρό.
- ▶ Μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον φυσικοθεραπευτή σας πριν αρχίσετε να κάνετε γυμναστική!
Εφόσον και όταν ο γιατρός σας επιτρέπει να γυμνάζετε το χειρουργημένο μέλος, μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις που περιγράφονται στο έντυπο “Θεραπευτικές ασκήσεις μετά από λεμφαδενικό καθαρισμό ή μαστεκτομή”, με τη σειρά που αναφέρονται και τα στάδια. Εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία που σας δίνεται για να κάνετε αυτές τις ασκήσεις, για αυτό κρατάτε το ασκησιολόγιο πάντα μαζί σας.



— ΧΡΗΣΗ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ

Με τη χρήση κατάλληλων ελαστικών βοηθημάτων (μανίκια, γάντια, επιδέσμους) μπορεί να προληφθεί και να μειωθεί το οίδημα (πρήξιμο) στο χέρι, μια και με τη συμπίεση που ασκείται από αυτά, το λεμφικό υγρό που έχει συσσωρευτεί μετακινείται προς περιοχές του σώματος, όπου η κυκλοφορία του είναι φυσιολογική και έτσι φεύγει το πρήξιμο.

Η τοποθέτηση αυτών των βοηθημάτων πρέπει να γίνεται με προσοχή και πάντα ακολουθώντας τις υποδείξεις ειδικού. Κακή εφαρμογή μπορεί όχι μόνο να μη βοηθήσει, αλλά αντίθετα να μεγαλώσει το πρόβλημα. Σε περίπτωση που πρόκειται να κάνετε μεγάλο αεροπορικό ταξίδι ενημερωθείτε για πιθανή χρήση τέτοιων ελαστικών βοηθημάτων.

— ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Είναι σημαντικό να ληφθεί η κατάλληλη προσοχή του δέρματός σας, ειδικά στην πληγείσα περιοχή. Κρατήστε το δέρμα σας καθαρό και στεγνό. Χρησιμοποιήστε κρέμες τακτικά.



— ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

Το σώμα μας αντιμετωπίζει τις μολύνσεις με την αποστολή επιπλέον λευκών αιμοσφαιρίων, μέσω της λέμφου. Εάν έχουν αφαιρεθεί οι λεμφαδένες ή έχει καταστραφεί το δίκτυο τους σε μια περιοχή του σώματός σας, τότε η αντιμετώπιση των μολύνσεων είναι δύσκολη.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΜΟΛΥΝΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

- ▶ Διατηρήστε τα χέρια σας και τα πετσάκια των νυχιών σας μαλακά, χρησιμοποιώντας μια ενυδατική κρέμα. Μην κόβετε τα πετσάκια, καλύτερα σπρώξτε τα να μπουν μέσα. Προσέξτε τις παρανυχίδες.
- ▶ Πλένετε τα χέρια σας ταχτικά, πολύ καλά, ειδικά ανάμεσα στα δάχτυλα, τον αγκώνα, και την περιοχή της μασχάλης για την οποία να χρησιμοποιείτε ηλεκτρική, ξυριστική μηχανή ή ξυραφάκι μιας χρήσης.
- ▶ Προστατέψτε τα χέρια σας από κοψίματα, γρατσουνιές, χημικά κατά την εκτέλεση καθημερινών εργασιών, φορώντας ρούχα με μακριά μανίκια και προστατευτικά γάντια.
- ▶ Προσοχή στα ζώα που μπορεί να σας γρατσουνίσουν ή δαγκώσουν.
- ▶ Προστατέψτε τα χέρια σας από τσιμπήματα εντόμων, φορώντας μακριά μανίκια ή προστατευτικά προϊόντα. Εάν σας τσιμπήσουν στο πάσχον χέρι, βάλτε πάγο και ξεκουράστε το χέρι σας πάνω σε μαξιλάρια. Εάν παρόλα αυτά πρηστεί, μιλήστε με το γιατρό σας.
- ▶ Να φοράτε δαχτυλήθρα όταν ράβετε.
- ▶ Να προσέχετε τα πεσίματα και τα σπασίματα και τα τρυπήματα.
- ▶ Παρά το ότι επιστημονικές μελέτες παρουσιάζουν αντιφατικά στοιχεία όσον αφορά την αύξηση κινδύνου για λεμφοίδημα, καλύτερα είναι να αποφύγετε τις ενέσεις (λήψη αίματος, εμβόλιο) και λήψη πίεσης ή θερμοκρασίας από το χέρι που έχει το πρόβλημα. Σε κάθε περίπτωση ενημερώνετε το γιατρό ή το νοσηλευτικό προσωπικό ότι σας έχουν αφαιρέσει λεμφαδένες ή έχετε κάνει ακτινοβολίες.



ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Τα εγκαύματα είναι πολύ επικίνδυνα, γιατί ο οργανισμός φέρνει περισσότερο λεμφικό υγρό στη πληγείσα περιοχή, με αποτέλεσμα να προκληθεί οίδημα. Επίσης οι ακραίες θερμοκρασίες μπορούν να προκαλέσουν τοπικά οίδημα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- ▶ Προστατέψτε το στήθος, τους ώμους και τα χέρια σας από τον ήλιο. Καλύψτε καλά αυτές στις περιοχές ή χρησιμοποιείτε αντιηλιακό, με δείκτη προστασίας μεγαλύτερο ή ίσο του 30. Αποφύγετε κατά τις θερμές μέρες του χρόνου την έκθεση στον ήλιο από τις 10.00 το πρωί, μέχρι τις 4.00 το μεσημέρι.
- ▶ Χρησιμοποιείτε γάντια φούρνου.
- ▶ Να είστε προσεκτικοί όταν μαγειρεύετε, π.χ. όταν τηγανίζετε, βράζετε νερό ή βγάζετε φαγητό από το φούρνο μικροκυμάτων.
- ▶ Αποφύγετε υψηλές θερμοκρασίες, όπως π.χ. υδρομασάζ και σάουνα. Προσοχή στο χρόνο που αφήνετε στο δέρμα σας ζεστές ή κρύες κομπρέσες, γιατί τόσο η ζέστη όσο και το κρύο μπορεί να κάνουν κακό και να γίνουν αιτία να αρχίσει να μαζεύεται υγρό.
- ▶ Ορισμένοι γιατροί μπορεί να σας συμβουλεύσουν να προσέξετε κάθε σας έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες.



ΟΧΙ ΣΤΑ ΣΤΕΝΑ ΡΟΥΧΑ

Τα στενά ρούχα και κοσμήματα αυξάνουν την πίεση στα κοντινά αιμοφόρα αγγεία, τα οποία μπορεί να «ξεχειλίσουν», όπως το νερό που συσσωρεύεται πίσω από ένα φράγμα, και να εμφανιστεί λεμφοίδημα.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ

- ▶ Να φοράτε χαλαρά ρούχα, σουτιέν, και γάντια. Αποφύγετε οτιδήποτε εφαρμόζει πολύ σφιχτά ή ασκεί πίεση γύρω από το στήθος, το χέρι ή τον καρπό σας. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείται σωστά τα ελαστικά βοηθήματα, τα οποία πρέπει να σας υποστηρίζουν και όχι να σας πιέζουν.
- ▶ Μην κρεμάτε τις τσάντες σας από τον πάσχοντα ώμο.
- ▶ Φοράτε κατάλληλο νούμερο στηθόδεσμο, ο οποίος θα εφαρμόζει στο σώμα σας, χωρίς να πιέζει το στήθος, τον ώμο και την πλάτη σας, (φαρδιές τιράντες, πλάτη και πλαινό) και μαλακή επένδυση. Μετά από μια μαστεκτομή, χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύ προσθετικό μέλος που να μην ασκεί πολλή πίεση στην περιοχή.
- ▶ Προτιμάτε τα φαρδιά και άνετα ρούχα και εσώρουχα.
- ▶ Αποφύγετε τα σφιχτά κοσμήματα.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ

Η σωστή περιποίηση τραυμάτων στο χέρι της πλευράς όπου η ασθενής έχει υποστεί αφαίρεση λεμφαδένων ή ακτινοβολίες μπορεί να μειώσει την πιθανότητα τοπικής λοίμωξης καθώς και της ανάπτυξης και την επιδείνωσης του λεμφοιδήματος του χεριού. Εφόσον αυτό το χέρι είναι πιο ευαίσθητο χρειάζονται μερικά μέτρα περιποίησης πιθανών τραυμάτων.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ▶ Καλύψτε το τραύμα με επίδεσμο ή με μια καθαρή, στεγνή γάζα. Διατηρείστε την περιοχή του τραύματος καθαρή και προστατεύστε την μέχρι να θεραπευτεί τελείως. Κάνετε αλλαγές καθημερινά και όποτε βραχεί ο επίδεσμος.
- ▶ Για τα εγκαύματα, βάλτε μια κρύα κομπρέσα ή πλύνετε με κρύο νερό για περίπου 15 λεπτά. Στη συνέχεια πλυθείτε με νερό και σαπούνι και καλύψτε το τραύμα με ένα καθαρό, στεγνό επίδεσμο.
- ▶ Ελέγχετε καθημερινά τυχόν σημάδια λοίμωξης: πύον, εξάνθημα, κοκκινίλα, πρήξιμο, αυξημένη θερμομορασία, ευαισθησία, ρίγη, ή πυρετό.
- ▶ Απευθυνθείτε στο γιατρό σας ή ειδικευμένο επαγγελματία υγείας αν νομίζετε ότι έχετε πάθει κάποια λοίμωξη.



ΠΟΤΕ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΑΜΕΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν νιώθετε το στήθος, τη μασχάλη,
το χέρι σας ζεστά, εάν κοκκινίζουν
ή εάν πρήζονται ξαφνικά.

Εάν εμφανίσετε πυρετό πάνω από 38° C,
ενώ δεν έχετε αρρωστήσει.

Αν νιώσετε πόνο στην περιοχή χωρίς αιτία.



ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τι να προτιμάτε:

- ▶ Τροφές ολικής άλεσης, πλούσιες σε φυτικές ίνες, π.χ. καλαμπόκι, φασόλια, μπρόκολο κτλ.
- ▶ Άπαχο κρέας, π.χ. κοτόπουλο χωρίς πέτσα.
- ▶ Ψάρι τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
- ▶ Φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- ▶ Φυσιικούς χυμούς.
- ▶ Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών.
- ▶ Φυσικό γιαούρτι.
- ▶ Αυξημένη λήψη υγρών, τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών την ημέρα (νερό, φυσιικοί χυμοί).

Τι να αποφεύγετε:

- ▶ Τρόφιμα πλούσια σε αλάτι, όπως παστά, κονσέρβες, αλμυρά τυριά κτλ.
- ▶ Πρόσθετο αλάτι στα τρόφιμα.
- ▶ Αλκοόλ και ανθρακούχα ποτά.
- ▶ Ζάχαρη και τεχνικά γλυκαντικά.
- ▶ Πρόχειρο φαγητό (junk food, fast food).
- ▶ Κόκκινο κρέας και λιπαρές τροφές.
- ▶ Τηγανιτά και προτηγανισμένα τρόφιμα.
- ▶ Πικάντικα φαγητά.
- ▶ Καφέ και κάπνισμα.



ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ρωτήστε το γιατρό σας

Αναζητήστε εξειδικευμένα κέντρα
αντιμετώπισης λεμφοιδήματος στην περιοχή σας.

Εξειδικευμένο κέντρο αντιμετώπισης λεμφοιδήματος στην Ελλάδα
είναι η Πολυπαραγοντική Ομάδα Αντιμετώπισης Λεμφοιδήματος,
του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας (ΠΟΑΛ),
Τηλ. 2413502160.

Στην Κρήτη, εξειδικευμένο κέντρο είναι η
**Διανοσοκομειακή Πολυπαραγοντική Ομάδα
Αντιμετώπισης Λεμφοιδήματος,**
με υπεύθυνες τις ειδικευμένες φυσικοθεραπεύτριες,
κ.κ. Άννα Μπαντουβάκη και Μαρία Σαρηγιάννη
του Βενιζελείου Νοσοκομείου.

Η Ομάδα αυτή λειτουργεί υπό την εποπτεία του
Αναπληρωτή Καθηγητή Αγγειοχειρουργικής του
Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου (ΠΑΓΝΗ),
κ. Χρήστου Ιωάννου,

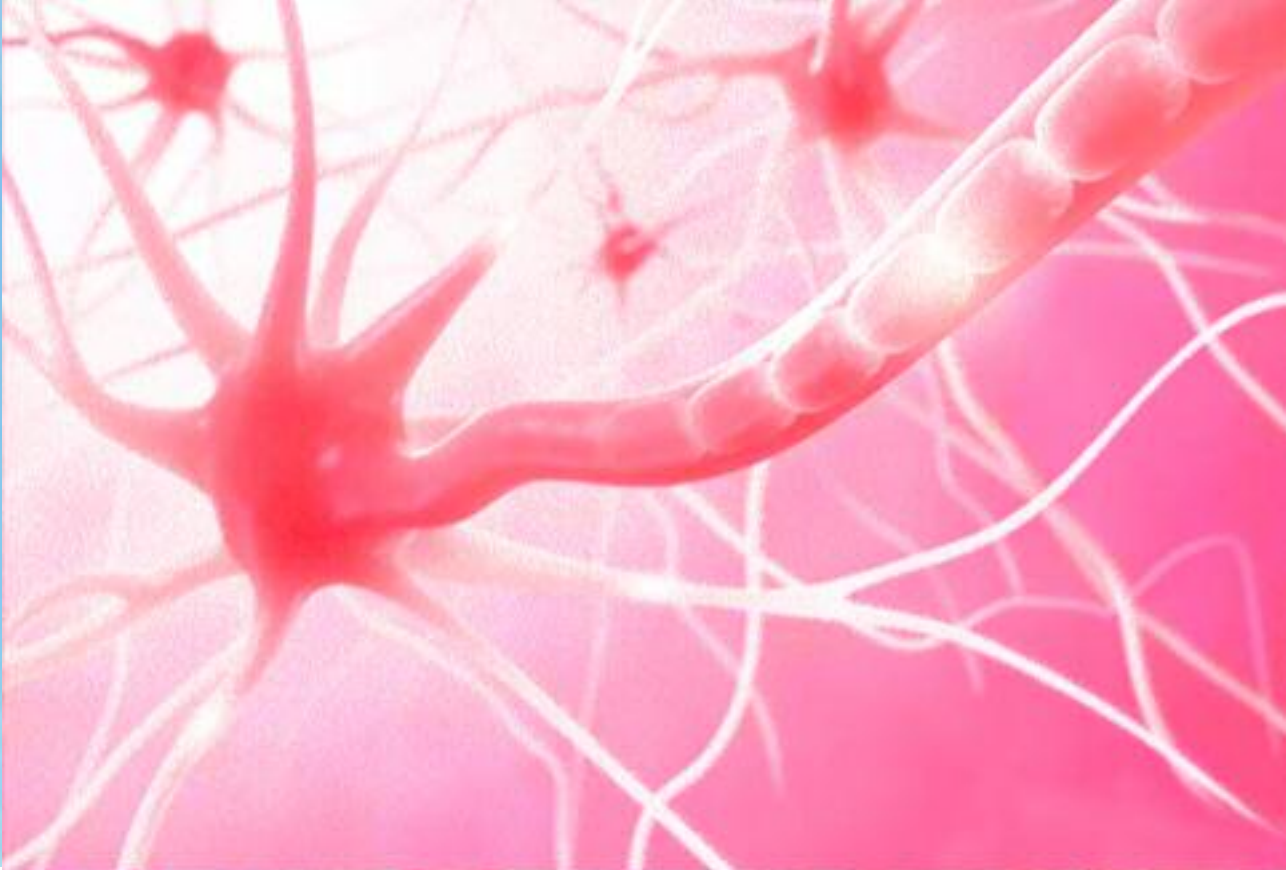
τη διατροφική υποστήριξη του Κλινικού Διατροφολόγου του
Βενιζελείου Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου,

κ. Στέλιου Λυναρδάκη,
και τη ψυχολογική στήριξη της Κλινικής Ψυχολόγου
του Βενιζελείου Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου,
κας Αθηνάς Αρμενάκη.

Ραντεβού οι ασθενείς μπορούν να κλείνουν:
στη Γραμματεία του Βενιζελείου,
στο Τηλέφωνο **2810368727.**

Επίσης, μπορούν να απευθύνονται και
στο Τμήμα Φυσιοθεραπείας του ΠΑΓΝΗ,
στο τηλέφωνο **2810232559.**

Η ιδέα αυτού του εντύπου και η δημιουργία του
ανήκει στον σύλλογο ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο,
στον οποίον ανήκουν και τα πνευματικά δικαιώματα.



www.efzo.gr



ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ"

Τηλ. κ Fax: 2810-287895 - Κινητό: 6955254301

E-mail: efzokriti@otenet.gr