

Anadolu Sağlık Merkezi Meme Sağlığı Merkezi

LENFÖDEM





LENFÖDEM

Meme kanserinin cerrahi tedavisinin bir parçası da koltuk altındaki lenf bezlerinin örneklenmesidir. Bu işlem tek bir lenf bezinin çıkarılması ile sınırlı olabildiği gibi bazen bir grup lenf bezinin çıkarılması (aksilla diseksiyonu) gerekebilir. Bu cerrahi işlem nedeniyle koltuk altındaki lenfatik sistemin bütünlüğünün bozulması, kolda şişmeye neden olabilir. Ameliyat sonrasında uygulanacak radyasyon tedavisinin de bu şişmeye olumsuz etkisi olabilir. Kolda lenfatik dolaşım bozukluğuna bağlı oluşan bu şişmeye **lenfödem** denir.

Lenfödem, meme kanseri ameliyatından hemen sonra olabildiği gibi, aylar hatta yıllar sonra da gelişebilir. En sık geliştiği dönem ameliyat sonrası 18. ve 24. aylar arasıdır.

Meme kanseri ameliyatı olup koltuk altı lenf bezlerine müdahale edilen her kadının lenfödem riski vardır ve bu durumun her dört ameliyatlı kadından birinde görüldüğü bilinmektedir.

Lenfödem en önemli belirtisi, etkilenen tarafta bulunan kolda şişmedir. Etkilenen kol bazen diğer kolun birkaç katı boyutlara ulaşırken, bazen iki kol arasındaki fark ancak ölçümle anlaşılacak düzeyde olur.

BELİRTİLER

- Etkilenen kolda dolgunluk ve sertleşme hissi,
- Kolda ağrı veya acı,
- Elde ve parmaklarda şişme,
- Kolda güçsüzlük.

Lenfödemi önlemek:

- Lenfödem riski taşıyan kolun temizliğine ve deri bakımına özen göstermek gerekir.
- Yağsız kremler, vücut sütü veya vücut losyonları ile deri bakımı yapılmalıdır.
- Aşırı sıcak havalarda terlemenin etkilerinden ve mantar enfeksiyonlarından korunmak için kol ve koltuk altı olabildiğince kuru tutulmalıdır.
- Etkilenen kol uzun süre güneşe maruz kalmamalı ve ultraviyole ışınlarından korunmak için yüksek koruma faktörlü koruyucular kullanılmalıdır.
- Etkilenen kol her türlü yaralanmadan, böcek ısırıklarından, kesik ve yanıklardan korunmalıdır.

Bu amaçla mutfakta veya bahçe gibi dış mekanlarda iş yaparken mutlaka eldiven giyilmelidir.

- Tırnakları keserken deriyi kesmemeye dikkat edilmelidir.
- İstenmeyen tüyler tıraş makinesi yardımıyla alınmalı, jilet asla kullanılmamalıdır.
- Bir şeyi kazımak, sürterek temizlemek, çekiştirmek ve itmek gibi tekrar eden, güç gerektiren hareketler yapılmamalıdır.
- Her gün düzenli olarak lenfatik drenajı artırıcı kol egzersizleri yapılmalıdır. Sporun da katkısı olacaktır ve yüzmek idealdir.
- Kan alınması, ilaç enjeksiyonu veya tansiyon ölçümü için daima diğer kol kullanılmalıdır.





Uçak yolculuğu sırasında oluşacak basınç değişiklikleri nedeniyle kol çorabı ve kompresyon bandajı kullanılmalıdır. Eğer kolda şişlik varsa daha iyi bir basınç elde etmek için hem çorap hem de bandaj beraber kullanılabilir.

- El bileğini sıkacak elastik bileklikli giysiler kullanılmamalıdır.
- Sütyen gibi iç çamaşırları ve diğer giysiler ile takılar da sıkı olmamalıdır. Bu giysilerin deride oluşturduğu izler ve kızarıklıklar lenf dolaşımının engellendiği anlamına gelmektedir.
- Diyet kısıtlamalarının lenfödeme bilinen bir etkisi yoktur. Düzenli ve nitelikli beslenmenin ve kilo kontrolünün olumlu katkısı olacaktır.
- Mümkün olan her fırsatta kol yüksekte durmalıdır. Oturma sırasında kol yastıkla desteklenebilir.
- Kola aşırı soğuk ya da sıcak uygulamalardan kaçınmak gerekir. Özel bir gereklilik yoksa ısıtıcı torbalar ya da buz uygulaması yapılmamalıdır.
- Küçük kesik ve yaralanmalarda bölgenin mutlaka sabunlu suyla yıkanması, ardından antibakteriyel pomatlar ile pansuman yapılması gerekir.
- Parmakların da iğne batması ve başka delici-kesici aletlerin yaralanmasına karşı korunması gerekir. Örneğin dikiş dikerken mutlaka yüksük kullanılması gerekir.



*Etkilenen kolda kızarıklık,
ağrı, ısı artışı, şişme veya ateş
gibi bir enfeksiyon belirtisi
ortaya çıktığında hemen
doktora başvurmak gerekir.*

Lenfödeme tedavisi

- Egzersiz, kolun esnekliğini ve gücünü geri kazanmasını ve dolaşımın düzelmesini sağlar. Egzersiz programı, fizik tedavi hekimi veya bu konuda deneyimli fizyoterapist tarafından verilmeli ve izlenmelidir.
- Baskılı bir kolluk veya elastik bandaj uygulanması, lenfatik sıvının kolda göllenmesini engeller.
- Kola pnömatik pompa uygulanması lenfatik akımı artırıp koldaki ödemi engeller.
- Dengeli beslenme ve kilo kontrolü, tedavinin önemli bir bölümünü oluşturur.
- Kolun mümkün olan zamanlarda kalp hizasına veya üstüne kaldırılması, yer çekimi nedeniyle oluşacak kol şişmesini azaltacaktır.

Lenfödeme neden olan etkenleri tamamen ortadan kaldırmak bugün için mümkün değildir.

Lenfödeme belirtilerinin bilinmesi, izlenmesi ve erken dönemde fark edilmesi, iyileşmeyi kolaylaştırmakta ve tedaviyi etkin kılmaktadır.

Fizyoterapi

Asıl amaç, lenfödemin gelişmesini engellemek ve ortaya çıkmış olgularda da şişliğin daha fazla artmasının önüne geçebilmektir. Bu tedavi ile hastanın kolundaki rahatsızlık hissinin azaltılması, kolun hareketlerinin iyileştirilmesi hedeflenir.

Cerrahi tedaviler

Günümüze kadar birçok cerrahi teknik denenmiş olmakla birlikte hâlâ tüm hastaların sorununu çözecek ve lenfödemi tamamen ortadan kaldıracak bir cerrahi tedavi yöntemi yoktur. Cerrahi yaklaşımların komplikasyonları; deriyle ilgili lenfatiklerin zarar görmesi, deri dokusunun ölmesi (nekrozu), ülser oluşumu, fistül formasyonu, duyu kaybı, nakledilen derinin ölmesi (greft nekrozu) ve derinin kalınlaşmasıdır. Bu yan etkiler, lenfödemi daha da artırır. Hem etkinliğinin sınırlı olması hem de yan etkileri nedeniyle cerrahi yöntemler genellikle son evre hastalarda tercih edilmektedir.





Bu dokümanın içeriği, Anadolu Sağlık Merkezi uzman hekimlerince hazırlanmıştır. Johns Hopkins Medicine, Anadolu Sağlık Merkezi'nde herhangi bir tıbbi hizmet vermemektedir. Anadolu Sağlık Merkezi Johns Hopkins Medicine işbirliği, kurumlar arasında eğitim ve kalite geliştirme programlarını kapsar.