

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-32)

6 MART DÜNYA LENFÖDEM GÜNÜ (2025)

Lenf sistemi vücudumuzda kan damar sistemi benzeri bir ağıdır; bu ağ vücudumuzu sarar ve içinde lenf sıvısı denilen sıvı dolaşır. Beyin hariç vücudumuzda neredeyse her yerde lenf damarı ağı bulunur. Dokularda oluşan sıvılar lenf damarı ağı ile bağışıklık sistemimizin önemli bir parçası olan lenf bezlerine ve lenf organlarına gelir ve lenf damarı ağı içinde dolaşan sıvı en sonunda kan gibi kalbin sağ tarafına (sağ kulakçığına) gelir.¹ Lenf sisteminin üç önemli görevi vardır:²

1. Bağışıklığın sağlanması
2. Dokularda biriken fazla sıvının kalbe getirilmesi
3. Yağların ve yağların içinde çözünen vitaminlerin barsak emilmesinin sağlanması

Lenf sıvısı içinde büyük proteinler (proteinler besin öğelerinden biridir ve yenilen gıdaların bir kısmından proteinler ayrılır) vardır. Eğer lenf damarı ağı zarar görür ya da tıkanırsa bu büyük proteinler lenfatik ağın komşuluğunda yer alan ağ çevresindeki dokulara/vücut yapılarına geçer. Dokuya geçen bu proteinler yanına suyu çeker ve o dokunun şişmesine (lenfödem) neden olurlar. Bu ödem uzun süreli olursa üzerinde deride zamanla sertleşme gelişebilmektedir. Örneğin prostat ve rahim kanserinin ameliyatla tedavisi sonrası bacak düzeyinden lenf sıvısını toplayan lenf damarı ağında hasarlanma/yaralanma ve sonucunda bacaklarda şişlik (lenfödem) oluşur. Bacaklar dışında vücudun başka yerlerinde de (özellikle boyun, el, kol, göğüs bölgesi, karında ve genital bölgede/özel bölgede vb.) lenfödem oluşabilmektedir.^{1,3}



¹ [İnternet] Anadolu Lenfödem Derneği, <https://lenfodendernegi.org.tr/lenfatik-sistem-nedir-ve-lenfodem-nasil-olusur/> Erişim:27.03.2025

² [İnternet] Lenfatik Sistem Fizyolojisi, <https://lenfodem.hacettepe.edu.tr/Lenfatiksistemfizyolojisi.pdf> Erişim:27.02.2025

³ [İnternet] Cleveland Clinic-Lymphatic System, <https://my.clevelandclinic.org/health/body/21199-lymphatic-system> Erişim:27.02.2025

⁴ [İnternet]

https://www.google.com/imgres?q=D%C3%BCnnya%20Lenf%C3%B6dem%20g%C3%BCn%C3%BC&imgurl=https%3A%2F%2Fwww.sarikizfzyoterapi.com%2Fupload%2Fgaleri%2FLenfodem-nedir_a.webp&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.sarikizfzyoterapi.com%2Fbilgi-lenfOdem-nedir-nasil-tedavi-edilir-167.html&docid=LT-dlSTMcwrmbM&tbnid=Nh6R6EJmv4hbGM&vet=12ahUKEwjhg72I_PCLAxWEBdsEHfxplfYQM3oECDYQAA..i&w=296&h=476&hcb=2&ved=2ahUKEwjhg72I_PCLAxWEBdsEHfxplfYQM3oECDYQAA Erişim: 04.03.2025

Bu doküman, Dr. Ercüment Altıntaş tarafından, Dr. Meltem Şengelen danışmanlığında 04.03.2025 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Altıntaş E., Şengelen M., Dünya Lenfödem (vücutta bir tür şişlik) Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2024/2025-32-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 06.03.2025.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-32)

Vücudunuzda lenfödem gelişimini önlemek için:³

- Pestisit (bitkisel ilaçlama için kullanılan maddelere pestisit denir) veya temizlik ürünlerinde bulunanlar gibi toksik/zehirli kimyasallara maruz kalmaktan kaçının. Bu kimyasallar lenf damarı ağında birikebilir ve vücudunuzun atıkların filtrelemesini/süzülüp temizlenmesini zorlaştırabilir.
- Lenf damarı içindeki sıvının vücudunuzda kolayca hareket edebilmesi için bol su için.
- Düzenli fiziksel aktivite yapın ve yediklerinizin yeterli ve sağlıklı olmasına özen gösterin.
- Doktorunuz var olan ya da geçirdiğiniz hastalıklar ve kullandığınız ilaçlara göre ve ihtiyaçlarınıza göre size özel tavsiyelerde bulunabilir.

Her türlü önlem ve korunmaya rağmen bazen hastalarda lenfödem meydana gelebilmektedir. Bu durumda yine de lenfödemi artırıp kötüleştirebilecek durumlardan kaçınmak gerekir. Lenfödem gelişme olasılığı daha yüksek olan ya da lenfödem olan bireylerin dikkat etmeleri/özen göstermesi gereken hususlar vardır:⁵

- Lenfödem olan koldan tansiyonunuzu ölçtürmeyin.
- Lenf düğümlerinin çıkarıldığı bölgeden kan aldırmayın veya serum almayın.
- Güneş yanıklarını önlemek için güneş koruyucu kullanın.
- Enfeksiyona (iltihaba) yol açabilecek böcek ısırıklarına karşı önlem alın. Herhangi bir şekilde o bölgede iltihap gelişirse doktorunuza başvurun.^{5,6}
- Çok sıcak banyo ve duşlardan ve sauna, termal havuz vb. yüksek sıcaklık bulunan yerlerden sakının.⁶
- Lenfödem olan bölgenin yaralanmaması konusunda özen gösterin.
- Kolunuzda lenfödem varsa ağır yükler kaldırmayın.
- Lenfödeme bağlı şişlik olan yere yeni dövme yaptırmayın.
- Lenfödeme bağlı şişlik olan yeri sıkacak giysiler giymeyin ve takılarınızı şişlik olan bölgeye takmayın.
- Baş, boyun bölgenizde lenfödem varsa ağız ve diş hijyeninize/temizliğine özellikle dikkat edin.⁶
- Doktorunuzun önerdiği şekilde bası yapan kolluk veya çorap giyin.
- Cildin nemli kalmasını sağlamak için nemlendirici kullanın.

Bireylerin lenf damarı ağı hastalıkları konusunda bilgilerinin artması amacıyla 2016 yılından günümüze her yıl, 6 Mart günü Dünya Lenfödem Günü olarak anılmaktadır. Ülkemizde ve Dünya'da bireylerde lenfödem gelişiminin önlenmesi ve lenfödem gelişenlerde de durumun daha kötüye gitmemesi için nasıl korunulması gerektiğinin anlaşılması için çalışmalar yapılmaktadır.

⁵ [İnternet] Leukemia-Lymphoma Society- Stop the Problem Before It Starts: Lymphedema Prevention, <https://www.lls.org/article/stop-problem-it-starts-lymphedema-prevention> Erişim: 04.03.2025

⁶ [İnternet] NHS-Prevention <https://www.nhs.uk/conditions/lymphoedema/prevention/> Erişim:04.03.2025

Bu doküman, Dr. Ercüment Altıntaş tarafından, Dr. Meltem Şengelen danışmanlığında 04.03.2025 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Altıntaş E., Şengelen M., Dünya Lenfödem (vücutta bir tür şişlik) Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2024/2025-32-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim: 06.03.2025.