

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-32)

6 MART DÜNYA LENF ÖDEM GÜNÜ (2026)

Lenfödem Nedir?

Lenfatik sistem; bağışıklık hücrelerinin taşınmasında görev alan, dokular arasında biriken sıvının dolaşıma geri kazandırılmasını sağlayan ve yağda çözünen bazı besin öğelerinin emilimine katkıda bulunan önemli bir dolaşım sistemidir. Bu sistemin yapısal veya işlevsel bozulması sonucunda dokular arasında proteinden zengin sıvı birikimi meydana gelir. Bu durum lenfödem olarak adlandırılır.¹ Lenfödem en sık kol ve bacaklarda görülür; ancak lenf düğümleri vücudun birçok bölgesinde bulunduğu için her yerde gelişebilir.²

Lenfödem Neden Bir Halk Sağlığı Sorunudur?

Lenfödem, tedavi edilmediğinde ilerleyici bir seyir göstererek kronik inflamasyon, doku sertleşmesi ve kalıcı cilt değişikliklerine yol açabilir. Zamanla bağışıklık savunması zayıflayan bölgelerde selülit gibi ciddi enfeksiyonlar gelişebilir ve bu durumlar hastane yatışı gerektirebilir.³ Ancak lenfödem yalnızca fiziksel bir sorun değildir; bireyin beden algısını, özgüvenini ve psikososyal iyilik halini etkileyerek yaşam kalitesini belirgin şekilde azaltabilir. Günümüzde kanser tedavilerindeki başarı ve sağkalımın artmasıyla birlikte, özellikle cerrahi ve radyoterapi sonrası gelişen lenfödem vakalarında da artış görülmektedir.² Bu nedenle toplumun lenfödem belirtilerini erken fark etmesi, risk altındaki bireylerin korunması, düzenli izlenmesi ve erken müdahale edilmesi büyük önem taşımaktadır.⁴

Dünya Lenfödem Günü

Erken tanı, hastalığın ilerlemesini durdurmada ve komplikasyonları önlemede en etkili yaklaşım olup, 6 Mart Dünya Lenfödem Günü, insanları lenfatik hastalıklar konusunda bilinçlendirmek amacıyla 2016'dan beri her yıl düzenlenen bir farkındalık günüdür.⁵

Lenfödem Hangi Durumlarda Gelişir?

Lenfödem primer (birincil) ve sekonder (ikincil) olmak üzere iki ana grupta incelenir:¹

✓ **Primer (Birincil) Lenfödem:** Lenfatik sistemin doğuştan gelişimsel bozukluklarına bağlıdır. Tek başına veya bir sendromun parçası olarak görülebilir. Doğumda mevcut olabileceği gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de gelişebilir.⁶

✓ **Sekonder (İkincil) Lenfödem:** Lenfatik sistemin sonradan hasar görmesi sonucu gelişir. En sık nedenleri arasında kanser ve kanser tedavileri (özellikle lenf bezi çıkarılması ve radyoterapi), travma, enfeksiyonlar,

¹ Lenfödem Derneği. Lenfatik sistem nedir ve lenfödem nasıl oluşur? [İnternet] <https://lenfodemdernegi.org.tr/lenfatik-sistem-nedir-ve-lenfodem-nasil-olusur/> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

² American Cancer Society. Lymphedema. [İnternet] <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/swelling/lymphedema/what-is-lymphedema.html> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

³ UpToDate. Clinical features, diagnosis, and staging of peripheral lymphedema. [İnternet] <https://www.uptodate.com/contents/clinical-features-diagnosis-and-staging-of-peripheral-lymphedema> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

⁴ Lymphatic Education & Research Network (LE&RN). LE&RN Resource Guide. New York: LE&RN; 2026. [İnternet] <https://www.lymphaticnetwork.org> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

⁵ Lymphatic Education & Research Network (LE&RN). World Lymphedema Day. [İnternet] <https://lymphaticnetwork.org/wld/> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

⁶ Brouillard P, Witte MH, Erickson RP, Damstra RJ, Becker C, Quéré I, Vikkula M. Primary lymphoedema. Nat Rev Dis Primers. 2021;7(1):77. doi:10.1038/s41572-021-00309-7.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-32)

obezite ve kronik venöz yetmezlik bulunmaktadır.^{1,7}Meme kanseri tedavisi sonrası kol lenfödemi en sık görülenlerden biridir.⁸

Lenfödem Belirtileri Nelerdir?^{1,2,9}

- ✓ Vücudun bir tarafında (kol, bacak, yüz veya genital bölgede) ortaya çıkan ve zamanla artabilen şişlik
- ✓ Ciltte gerginlik hissi, sertleşme, kalınlaşma veya dokuda değişiklik
- ✓ Cildin kızarıklık, sıcak ya da hassas hale gelmesi
- ✓ Ağrı, karıncalanma, uyuşukluk veya ağırlık hissi
- ✓ Yakın eklemlerde hareket kısıtlılığı ve esneklik azalması
- ✓ Kilo artışı olmamasına rağmen yüzük, saat veya bileziklerin dar gelmesi; giysilerin sıkışması
- ✓ Tekrarlayan enfeksiyonlar (özellikle selülit)

Lenfödem Nasıl Tedavi Edilir? ^{4,9}

Lenfödem tedavisi uzun süreli ve düzenli takip gerektirir. Tedavide amaç şişliği azaltmak, enfeksiyon riskini önlemek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Erken tanı tedavi başarısını artırmaktadır.

Tedavi seçenekleri arasında şunlar yer almaktadır:

- ✓ Cilt bakımı
- ✓ Kendi kendine masaj ve elle yapılan lenf drenajı
- ✓ Basınç koluğu / Bandajlama
- ✓ Basınç pompaları
- ✓ Egzersiz
- ✓ Cerrahi

Lenfödemden Korunmak İçin Neler Yapılmalıdır?^{2,9}

Özellikle risk altında olan kişilerin dikkat etmesi gereken başlıca noktalar şunlardır:

- ✓ Mümkünse ameliyat öncesinde, değilse ameliyat sonrasında lenfödemden korunma konusunda mutlaka eğitim alınmalıdır.
- ✓ Sağlıklı beslenmeli, düzenli egzersiz yapılmalı ve ideal kilo korunmalıdır.
- ✓ Doktorun önerdiği güçlendirme egzersizleri düzenli olarak uygulanmalıdır.
- ✓ Vücudun iki tarafı zaman zaman karşılaştırılmalı; boyut, şekil veya cilt renginde bir değişiklik olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- ✓ Cilt bakımı ihmal edilmemelidir. Cilt temiz ve kuru tutulmalı, çatlamayı önlemek için nemlendirici kullanılmalıdır. Güneşten korunulmalı; özellikle 10.00–16.00 saatleri arasında doğrudan güneşe maruz kalmaktan kaçınılmalı ve güneş kremi kullanılmalıdır.
- ✓ Manikür ve pedikür sırasında dikkatli olunmalı; tırnak etleri kesilmemeli, nazıkçe geriye itilmelidir.
- ✓ Riskli kol veya bacakta ağrı hissedildiğinde dinlenilmeli ve ilgili uzuv kalp seviyesinin üzerine kaldırılmalıdır.
- ✓ Riskli bölgede ortaya çıkan hiçbir şişlik ihmal edilmemeli, gecikmeden doktora başvurulmalıdır.

⁷ Turna İF. Lenfödem Tanı ve Tedavisine Güncel Bakış. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2020.Sayı 1

⁸ National Cancer Institute. Lymphedema (PDQ®)—Health Professional Version. [İnternet] <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-hp-pdq> Erişim Tarihi: 28.02.2026.

⁹ Lenfödem Derneği. Lenfödem nedir, nasıl tedavi edilir? [İnternet] <https://lenfodemderneği.org.tr/lenfodem-nedir-nasil-tedavi-edilir/> Erişim Tarihi: 28.02.2026.