

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-29)

6 MART (2023) DÜNYA LENFÖDEM GÜNÜ

Lenfatik Sistem ve Lenfödem Nedir?

Lenfatik sistem vücudumuzun atardamarlar ve toplardamarlardan oluşan dolaşım sisteminden sonraki üçüncü dolaşım sistemidir, bağışıklık hücrelerinin üretimini ve taşınmasını sağlamak gibi önemli işlevleri bulunmaktadır. Bu sistemin bütünlüğünün veya işlevlerinin bozulması sonucu lenfödem gelişebilir.¹

Lenfödem, lenf sıvısının dolaşımındaki yetersizlik yüzünden dokular arasında proteinden zengin sıvı birikimine bağlı olarak şişlik, rahatsızlık ve ilerleyen dönemlerde etkilenen dokularda kronik yangı ve dokularda sertleşme ile cilt üzerinde değişikliklerin görülmesidir. Sıvı birikimi nedeniyle genellikle kollarda veya bacaklarda olan şişlik; yüz, boyun, karın ve genital organlarda da görülebilmektedir.^{2,3}

Dünya Lenfödem Günü

İlk olarak 3 Mart 2016'da Amerika Birleşik Devletleri Senatosu tarafından 6 Mart Dünya Lenfödem günü olarak kabul edilmiştir.⁴ Dünya çapında lenfödem ve diğer lenf hastalıklarına yönelik faaliyetler sürdürülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre 250 milyondan fazla insan lenfödem hastasıdır.⁵

Lenfödem Hangi Durumlarda Gelişir?

Lenfödem, lenfatik dolaşım sisteminde bozukluk, gelişim geriliği veya kazanılmış bozukluklara bağlı ortaya çıkan proteinden zengin sıvı toplanmasıdır. Sebepleri birincil (primer) ve ikincil (sekonder) olarak sınıflandırılmaktadır.¹

- ✓ **Birincil nedenler:** Lenf dokusunun doğuştan yokluğu ve anormallliği ile gelişebilir.¹ Tek başına veya bir sendromun parçası olarak görülebilmektedir. Doğumda mevcut olabileceği gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de gelişebilir.⁶ Doğumsal olarak gelişen lenfödem erken çocukluk veya geç ergenlik döneminde yüz, kol, bacak veya karın gibi bölgelerde görülebilir. ² Birincil lenfödem 300 canlı doğumdan 1'inde görüldüğü tahmin edilmektedir.⁵
- ✓ **İkincil nedenler:** Daha sık görülmektedir. Nedenler arasında enfeksiyon, kanser ve tedavileri,

¹ [İnternet] <https://lenfodemdernegi.org.tr/lenfatik-sistem-nedir-ve-lenfodem-nasil-olusur/> Erişim Tarihi: 25.02.2023

² [İnternet] <http://www.lenfodem.hacettepe.edu.tr/lenfodemgunu2017.pdf> Erişim Tarihi: 25.02.2023

³ [İnternet] <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/swelling/lymphedema/what-is-lymphedema.html> Erişim Tarihi: 25.02.2023

⁴ [İnternet] <https://lymphaticnetwork.org/news-events/watch-us-senate-declares-march-6-world-lymphedema-day> Erişim Tarihi: 25.02.2023

⁵ [İnternet] <https://lymphaticnetwork.org/wld/downloads> Erişim Tarihi: 25.02.2023

⁶ Brouillard P, Witte MH, Erickson RP, Damstra RJ, Becker C, Quéré I, Vikkula M. Primary lymphoedema. Nat Rev Dis Primers. 2021 Oct 21;7(1):77. doi: 10.1038/s41572-021-00309-7. PMID: 34675250.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-29)

cerrahi, radyasyon, travma, hareketsizlik, yaralanmalar ve şişmanlık sayılabilir.^{1,2,7}

Meme kanseri cerrahileri sonrasında kolda ve gövdede lenfödem görülebilmektedir.² Meme kanserine ek olarak genital sistem kanserleri, üriner sistem kanserleri, kolorektal kanserler, melanoma ve baş boyun kanserlerinin tedavisinde uygulanan cerrahi lenf bezi çıkartılması ve radyoterapi lenfödem için birer risk faktörüdür.¹ Lenfödem, kanser tedavisi olan hastaların tahmini %15'ini ve meme kanseri tedavisi görenlerin ise yaklaşık %30'unu etkilemektedir.⁵

Lenfödem Belirtileri Nelerdir?^{1,2,3,8}

Lenfödem belirtileri her hastada farklı olmakla birlikte en sık gözlenenleri:

- ✓ Vücudun bir tarafında şişlik
- ✓ Ciltte gerginlik hissi, cilt dokusunda değişiklik olması, kırmızı görünmesi veya sıcak olması
- ✓ Ağrı, karıncalanma, uyuşukluk, ağırlık hissi
- ✓ Yakın eklemlerde hareket zorluğu ve esneklik azalması
- ✓ Kilo alınmamasına rağmen takıların dar gelmesi ve giysilerin olmaması
- ✓ Tedavi edilmeyen lenfödem durumları hastane yatışı gerektirecek enfeksiyonlara neden olabilir.
- ✓ Vücut imajlarında bozulma yüzünden özgüvende azalma, duygu-durum bozuklukları belirtilere eşlik edebilir.

Lenfödem Nasıl Tedavi Edilir?^{8,9}

Lenfödem zaman ve sabır gerektiren bir tedavisi vardır. Erken tanı konduğunda tedavi daha kısa sürerken, geç tanı konduğunda tedavi daha uzun sürmekte ve başarı şansı düşmektedir. Bunun için ilk belirtiler fark edildiğinde vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır. Lenfödem tedavisinde amaç, vücuttaki şişliği indirmek, yeniden oluşmasını önlemek ve enfeksiyon riskini azaltmaktır. Lenfödem tedavisi hastanın durumuna göre kısa veya uzun sürebilir ve tedaviye uyum, tedavi başarısını etkiler. Uygulanan tedavi seçenekleri şöyledir:

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

Lenfödem Gelişimini Engellemek İçin Neler Yapılmalıdır?^{3,8}

Önemli olan lenfödem gelişmeden tedbirler alınarak lenfödemden korunulması ve eğer lenfödem gelişmişse uygun bakımın sağlanıp, ilerlemesinin ve komplikasyonların (bir hastalığın devamı sırasında ortaya çıkabilecek başka patolojik olaylar) engellenmesidir. Bunun için:

- ✓ Mümkünse cerrahi operasyon öncesi dönemde, eğer bu mümkün olmamışsa operasyondan sonra lenfödem önlenmesi için yapılması gerekenler hakkında eğitim alınmalı,

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

⁸ [İnternet] <https://lenfodemderneği.org.tr/lenfodem-nedir-nasil-tedavi-edilir/> Erişim Tarihi: 25.02.2023

⁹ [İnternet] <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq#:~:text=Lymphedema%20is%20the%20build%20Dup,the%20way%20that%20it%20should.> (Erişim Tarihi: 28.02.2023)

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-29)

- ✓ Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz ile sağlıklı vücut ağırlığı korunmalı,
- ✓ Önerilen güçlendirme egzersizleri düzenli yapılmalı,
- ✓ Vücudun her iki tarafı karşılaştırılmalı ve boyut, şekil veya ten rengindeki değişiklikler aranmalı,
- ✓ İyi bir cilt bakımı uygulanmalı, cilt temiz ve kuru tutulmalı ve cildin çatlamasını önlemek için düzenli olarak nemlendiriciler kullanılmalıdır. Ayrıca vücut güneşten korunmalıdır, bunun için güneş kremi kullanılmalı ve ultraviyole (UV) ışınlarının en güçlü olduğu saat 10:00 ile 16:00 arasında güneşten uzak durmaya çalışılmalı,
- ✓ Manikür, pedikür yaptırılmamalı, tırnak etleri kesilmek yerine geri itilmeli,
- ✓ Riskli kol, bacak ağrıya başlarsa, uzanılmalı ve kalp seviyesinin üzerine kaldırılmalı,
- ✓ Riskli kol, bacakta gelişen hiçbir şişlik ihmal edilmemeli, hemen doktora başvurulmalıdır.

UNUTMAYINIZ!

Lenfödemden korunulabilir!

Gerekli önlemleri almak ve şüpheli belirtiler geliştiğinde uzman yardımı alarak gerekli müdahaleler ile ilerlemesini önlemek hem yaşam kalitenizi artıracak hem de daha sağlıklı bir yaşam sürmenize olanak sağlayacaktır.