

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-32)

DÜNYA LENFÖDEM GÜNÜ (6 MART 2024)

Vücudumuzda kan dolaşımına ek olarak hücreler arası ortamda biriken büyük çaplı proteinleri bu ortamdan uzaklaştıran ve vücudun savunma hücrelerini taşıyan bir dolaşım sistemi daha bulunmaktadır. Lenfatik sistem bağışıklık sistemimizin de bir parçası olan lenf sıvısını taşımakla görevli organ, damar ve doku ağıdır, vücudumuzun arteriyel ve venöz dolaşım sisteminden sonraki üçüncü dolaşım sistemidir.^{1,2} Lenfatik sistemin 3 ana fonksiyonu vardır³:

- 1- Dokuların sıvı dengesinin ayarlanmasına yardım eder.
- 2- Bağışıklık sistemine katkı sağlar.
- 3- Sindirim sisteminden yağların ve yağda çözünen vitaminlerin emilmesinde görevlidir.

Lenfödem, lenf sıvısının dolaşımındaki yetersizlik yüzünden dokular arasında birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Lenf sisteminin bütünlüğünün veya işlevlerinin bozulduğu durumlarda lenfödem gelişebilmektedir. Proteinden zengin olan lenf sıvısı birikimine bağlı olarak şişlik ve ilerleyen dönemlerde etkilenen dokularda kronik inflamasyon, sertleşme ile cilt üzerinde değişikliklerin görülebildiği bir durumdur. Genellikle kollarda ve bacaklarda şişme görölse de yüz, boyun, karın ve genital organlarda da görülebilmektedir⁴.

Yaralanma, enfeksiyon veya lenfatik sistemin konjenital anormallikleri lenfödem nedenleri arasındadır. Lenfödem, primer (birincil) veya sekonder (ikincil) olarak sınıflandırılır.⁵ Primer (birincil) lenfödem, tetikleyici bir faktör olmaksızın lenfödem olmasıdır. Genellikle lenfatik damarların gelişimi ile ilişkili doğumsal veya aileden genetik olarak aktarılan bir duruma bağlı gelişir. Primer lenfödem sıklıkla çocuklukta ortaya çıkar, ancak yetişkinlikte de ortaya çıkabilir. Sekonder (ikincil) lenfödem, doğumsal olmayan, sonradan başka nedenler ile ortaya çıkan lenfödemdir. Nedenleri arasında kanser ve kanser tedavisi, enfeksiyonlar, inflamatuvar hastalıklar, obezite ve kronik lenfatik aşırı yüklenme (kronik venöz yetmezlik, travma/yanıklar) yer alır.⁶

Erken dönemlerde kol veya bacaklarda rahatsızlık, ağırlık hissi, şişlik hissi, giysilerin, ayakkabıların veya takıların o tarafta sıkması gibi belirtilere neden olan lenfödem; tedavi edilmezse etkilenen dokularda bağ ve yağ dokuda artış ile sertleşmelere, cilt ve cilt altında kalınlaşmalara, şişliklerin artmasına ve deri değişikliklerine yol açmaktadır. Bunlara ek olarak tedavi edilmeyen lenfödem; selülit, erizipel veya lenfanjit gibi enfeksiyonlara yol açıp⁶ hastaneye yatmayı gerektiren tıbbi acil durumlara neden olabilmektedir. Tüm bu durumlar yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen sağlık sonuçları

¹ [İnternet] Anadolu Lenfödem Derneği, <https://lenfodemdernegi.org.tr/lenfatik-sistem-nedir-ve-lenfodem-nasil-olusur/> Erişim:28.02.2024

² [İnternet] Cleveland Clinic-Lymphatic System, <https://my.clevelandclinic.org/health/body/21199-lymphatic-system> Erişim:28.02.2023

³ [İnternet] Lenfatik Sistem Fizyolojisi, <https://lenfodem.hacettepe.edu.tr/Lenfatisistemfizyolojisi.pdf> Erişim:28.02.2024

⁴ [İnternet] Hacettepe Üniversitesi Lenfödem Uygulama ve Araştırma Merkezi https://lenfodem.hacettepe.edu.tr/etk_farkindalikgunutoplantilari.shtml#: Erişim:28.02.2024

⁵ [İnternet] American Cancer Society-What is Lymphedema, <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/swelling/lymphedema/what-is-lymphedema.html> Erişim:02.03.2024

⁶ [İnternet] Up to Date- Clinical Features and Diagnosis of Peripheral Lymphedema, <https://www.uptodate.com/contents/clinical-features-and-diagnosis-of-peripheral-lymphedema> Erişim:29.02.2024222

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-32)

oluşturmaktadır⁴. Lenfatik hastalıkların belirtileri olduğu yere ve etkilediği bölgenin büyüklüğüne bağlıdır⁷.

Lenfödem tedavisi zaman ve sabır gerektirir ancak sonuç başarılı olmaktadır. Erken tanı ile tedaviye erken başlandığında tedavinin başarısı artar. Tedavide amaç, şişliği indirmek ve tekrar oluşmasını önlemeye çalışmaktır¹. Kompleks lenfatik hastalıkları olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve rahatlama sağlamak için çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır⁷. Lenfödem tedavisinde; cilt bakımı, elle yapılan lenf drenajı masajı, egzersizler sırasında kullanılacak basınç koluğu ya da bandajlama, basınç pompaları, egzersiz yer almaktadır⁸.

Lenfödemi tetikleyebilecek veya daha da kötüleştirebilecek durumlardan kaçınarak lenfödem önlenmesi çok önemlidir. Lenfödem riski taşıyan kişilerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır⁹:

- Lenfödem olan koldan tansiyonunuzu ölçtürmeyin.
- Lenf düğümlerinin çıkarıldığı bölgeden kan aldirmayın veya serum almayın.
- Güneş yanıklarını önlemek için güneş koruyucu kullanın.
- Enfeksiyona yol açabilecek böcek ısırıklarına karşı önlem alın.
- Çok sıcak banyo ve duşlardan kaçının; saunalar ve buhar odalarında yüksek ısı şişliği artırabilir¹⁰.
- Etkilenen bölgede yaralanmadan kaçının.
- Etkilenen kolla ağır kaldırmayın.
- Etkilenen bölgeye yeni dövme yaptırmayın.
- Etkilenen bölgeye dar giysiler, bantlar, ayakkabılar veya takılar takmayın.
- Baş, boyun bölgenizde lenfödem varsa ağız ve diş hijyeninize özellikle dikkat edin¹⁰.
- Etkilenen bölgede enfeksiyon geliştiğini düşünürseniz doktora başvurun¹⁰.
- Doktorunuzun talimatına uyarak kompresyon kolluk veya çorap giyin.
- Lenfödem için kompresyon manşonlarının doğru şekilde oturması gerekir. Uygun olmayan bir kompresyon manşonu lenfödemi daha da kötüleştirebilir.
- Cildin nemli kalmasını sağlamak için nemlendirici kullanın.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, lenfödem gelişme riskinizi azaltmanıza ve lenfödeminiz varsa durumu kontrol etmenize yardımcı olabilir¹⁰.
- Dengeli ve yeterli beslenerek sağlıklı vücut ağırlığını koruyun.
- Sizin için uygun olan hafif egzersiz ve esneme hareketleri yapın.

6 Mart Dünya Lenfödem Günü, insanları lenfatik hastalıklar konusunda bilinçlendirmek amacıyla 2016'dan beri her yıl düzenlenen bir farkındalık günüdür. Dünya çapında lenfödeme yönelik farkındalığın artırılması için çalışmalar yürütülmektedir¹¹.

⁷ [Internet] 10 Things to Know About Vascular and Lymphatic Anomalies Similarities and Differences
https://lymphaticnetwork.org/documents/Ten_Things_to_Know_Anomalies.pdf Erişim: 01.03.2024

⁸ [Internet] Türkiye Lenfödem Derneği-Lenfödem Tedavisi, <https://lenfodemderneği.org.tr/lenfodem-tedavisi/> Erişim:01.03.2024

⁹ [Internet] Leukemia-Lymphoma Society- Stop the Problem Before It Starts: Lymphedema Prevention,
<https://www.lls.org/article/stop-problem-it-starts-lymphedema-prevention> Erişim:29.02.2024

¹⁰ [Internet] NHS-Prevention <https://www.nhs.uk/conditions/lymphoedema/prevention/> Erişim:01.03.2024

¹¹ [Internet] World Lymphedema Day-<https://lymphaticnetwork.org/wld/> Erişim:29.02.2024