

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΣΗΣ ΛΕΜΦΟΙΔΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΑΣΤΕΚΤΟΜΗ

EFFECTIVE COMPLETE DECONGESTIVE THERAPY OF UPPER LIMB LYMPHEDEMA IN WOMEN AFTER MASTECTOMY

Ιωάννης Καλεμικεράκης¹, Ευανθία Κοσμά², Θεόδωρος Κατσούλας³, Ευάγγελος Δημακάκος⁴

¹Τμήμα Νοσηλευτικής Β', ΤΕΙ Αθήνας

² Εξωτερικά Ιατρεία, Νοσοκομείου Ε.Α.Ν.Π. Μεταξά

³ Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθήνας

⁴ Αγγειολογικό Ιατρείο Ογκολογικής Μονάδας Γ' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής του Γ.Ν.Α. "Η Σωτηρία"

Εισαγωγή: Το λεμφοίδημα είναι μια συχνή επιπλοκή μετά την αφαίρεση του μαστού και των σύστοιχων μασχαλιαίων λεμφαδένων λόγω συνήθως κακοήθειας. Μεταξύ 10% και 64% των γυναικών ανέφεραν συμπτώματα στα άνω άκρα, 6 μήνες έως 3 έτη μετά την εγχείρηση για τον καρκίνο του μαστού, ενώ περίπου 20% από αυτές ανέπτυξαν λεμφοίδημα.

Σκοπός: Η μελέτη αποσκοπούσε στη διερεύνηση της νεώτερης βιβλιογραφίας σχετικά με τις προτεινόμενες θεραπείες για την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος των άνω άκρων σε γυναίκες μετά από μαστεκτομή.

Υλικό και Μέθοδος : Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση των δημοσιευμένων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών (RCTs) και των κατευθυντήριων γραμμών για την πρόληψη και τη θεραπεία του λεμφοιδήματος μετά από μαστεκτομή. Η αναζήτηση έγινε στις βάσεις δεδομένων PubMed, SCOPUS, Cochrane database, σε έγκυρους δικτυακούς τόπους και στις κατευθυντήριες οδηγίες της Ελληνικής Χειρουργικής Εταιρείας.

Αποτελέσματα: Η εκπαίδευση της ασθενούς αποτελεί σημαντική προτεραιότητα αν και δεν μπορεί να αποτρέψει την πρόκληση λεμφοιδήματος, μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά την εμφάνιση και να μειώσει την ένταση του. Σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ των ασθενών όσον αφορά την εμφάνιση του λεμφοιδήματος λόγω διαφορών στη λειτουργική δομή του λεμφικού συστήματος. Στα θεραπευτικά προγράμματα που προτείνονται, περιλαμβάνονται, περίδεση, ασκήσεις, χειρομαλακτική παροχέτευση του λεμφικού υγρού, προφυλακτική φροντίδα του δέρματος και οδηγίες για την φροντίδα της ασθενούς στο σπίτι. Είναι πολύ σημαντικό να ξεκινήσει έγκαιρα η θεραπεία, καθώς οι ασθενείς που ξεκίνησαν θεραπεία σε <12 μήνες από τα πρώτα συμπτώματα είχαν καλύτερη εξέλιξη από αυτές που ξεκίνησαν θεραπεία > 12 μήνες. Η χειρομαλακτική παροχέτευση του λεμφικού υγρού, όταν γίνεται σωστά, αυξάνει την κυκλοφορία του λεμφικού υγρού περίπου είκοσι φορές, ενώ αντίθετο αποτέλεσμα φέρει η έντονη πίεση των λεμφαγγείων.

Συμπεράσματα: Οι γυναίκες που κινδυνεύουν να εμφανίσουν ή επιδεινωθεί το λεμφοίδημα τους είναι σημαντικό να ακολουθούν υγιεινή διατροφή, να ελέγχουν το βάρος τους και να συμμετέχουν σε τακτικές ειδικές θεραπείες λεμφικής αποσυμφόρησης. Επιπλέον με την άσκηση το λεμφικό σύστημα ενεργοποιείται και κυκλοφορεί το λεμφικό υγρό σε όλο το σώμα μειώνοντας τον κίνδυνο λεμφοιδήματος.

Λέξεις Κλειδιά: Λεμφοίδημα, μαστεκτομή, αποσυμφόρηση, πρόληψη, θεραπεία.