



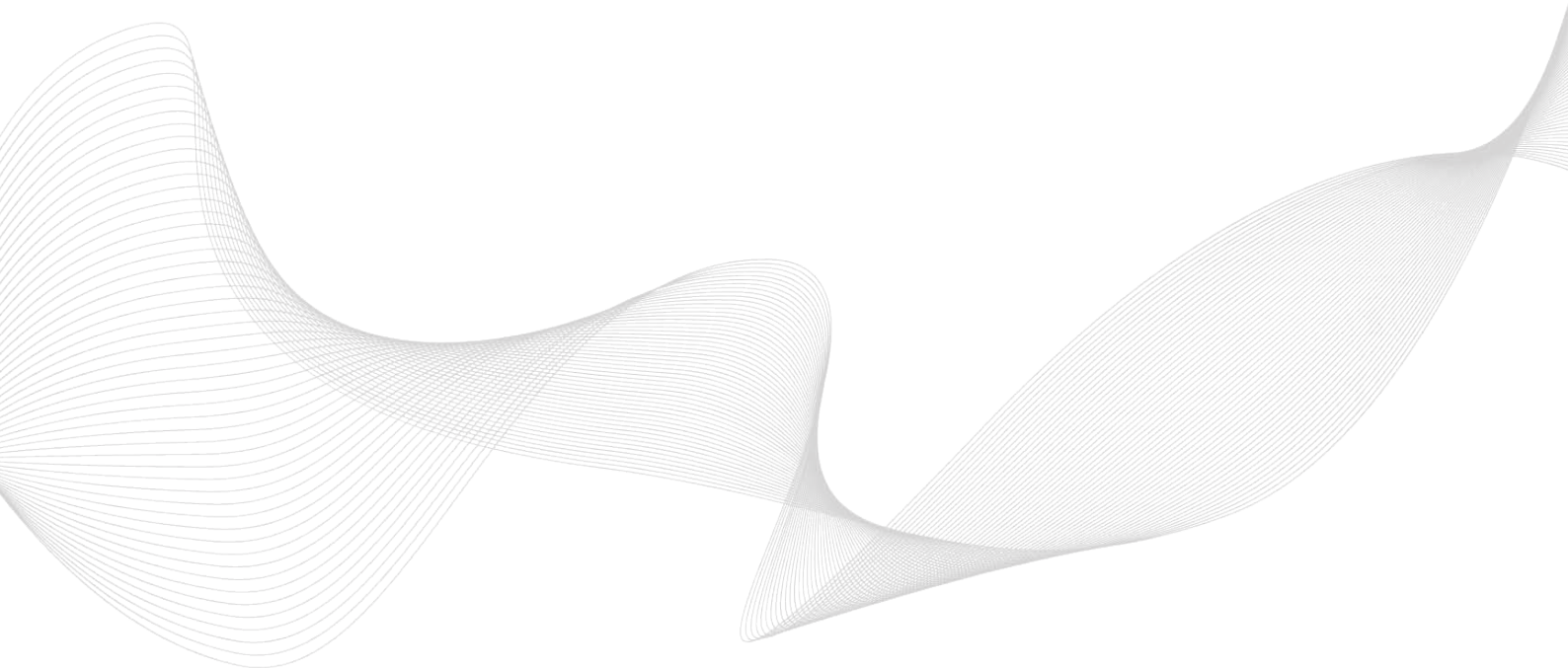
➔ Брошура про лімфостаз

Лімфостаз при гінекологічних раках



Що таке лімфостаз?

Іноді лімфа накопичується в тканинах безпосередньо під шкірою або навіть виникає набряк тканин, спричинений лімфою. Причина цього - порушення нормального току лімфи в організмі. Аномальне скупчення лімфи, що називається лімфедемою\ лімфостазом, і може з'являтися в різних частинах вашого тіла, включаючи ноги, статеві органи, руки, шию або живіт, залежно від того, які лімфатичні судини / вузли пошкоджені.



➔ Як працює лімфатична система?

Лімфатична система - це чітко визначена структура організму людини, що є частиною імунної системи. До її складу входять мережі судин, тканини та органи, як, наприклад, мигдалики, селезінка та тимус. Основна її функція - транспорт лімфатичної рідини, що називається лімфою, по всьому тілу.

Клітини організму отримують кисень і поживні речовини через тканини з рідини, що просочується з кровоносних судин; лімфа – це фільтрат венозної крові. Лімфатичні судини видаляють шлаки, токсини, бактерії, віруси та інші небажані рідини з клітин, тканин та органів, щоб допомогти організму боротися з інфекціями.

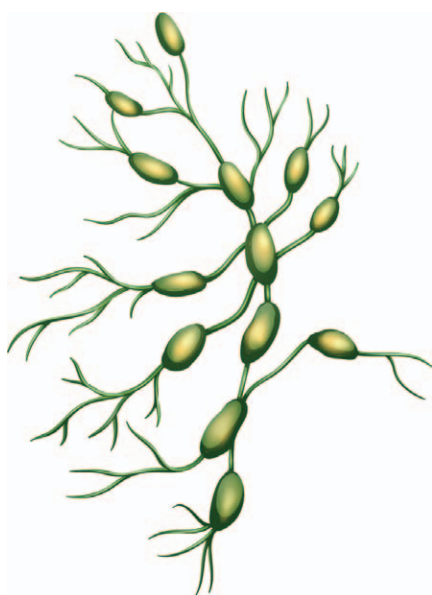
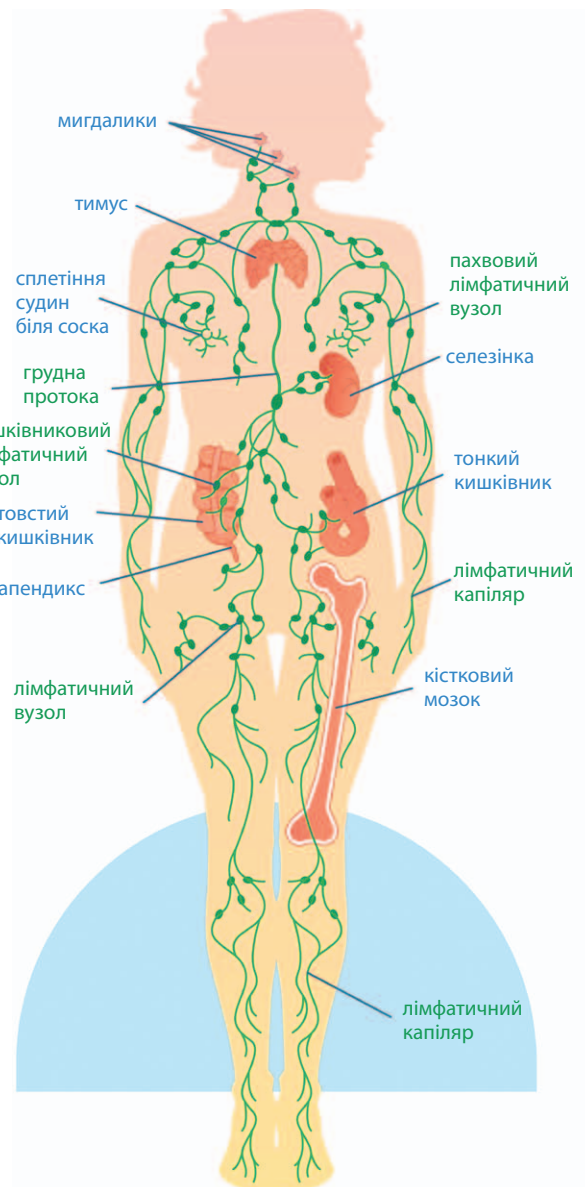
Після прийому їжі, лімфатична рідина також поглинає білки та жири з тонкої кишки.

Лімфа рухається по лімфатичним судинам, збирається біля шиї, а потім потрапляє в один з двох великих протоків.

Ці великі протоки впадають у вени під ключицями, які транспортують лімфу до серця, де вона знову повертається у кровоносне русло.

Циркуляцію лімфи в організмі підтримують м'язи. Окремого центрального насоса для підтримки руху лімфи, як, наприклад, серце для крові, у людини немає.

Лімфатичний вузол має розмір від 0,5 до 2 см і за формою трохи нагадує біб. В організмі людини, особливо в області пахв, паху, шиї, навколо кишечника, у грудній та черевній порожнинах сотні лімфатичних вузлів.



Лімфатичні вузли виконують функцію «охоронних постів» (їх можна назвати сторожовими), що фільтрують та очищають лімфу від бактерій, шлаків ракових клітин. Також тут продукуються захисні клітини, що допомагають організму боротися з інфекціями.

У разі інфікування або поширення раку найближчі лімфатичні вузли можуть збільшуватися в розмірах.

Пошкоджена або ослаблена лімфатична система може призводити до накопичення лімфи та утворення набряку (едеми, стазу).

➔ Існує 2 типи лімфостазу:

- **ПЕРВИННИЙ**: вроджені ураження лімфатичної системи (зустрічаються рідко)
- **ВТОРИННИЙ**: набуті ураження лімфатичної системи (зустрічаються часто)

➔ Які загальні причини та фактори ризику розвитку вторинного лімфостазу?

Лімфостаз може з'явитися не тільки через рак або його лікування. Вона може з'явитися у разі збільшення кількості лімфи при нирковій, серцевій або венозній недостатності або внаслідок зменшення **сили течії лімфи**, наприклад при обструкції (закупорці) лімфатичних судин. Часто зустрічається поєднання різних причин..

До **особистих факторів ризику** розвитку лімфостазу після лімфаденектомії (хірургічного видалення лімфатичних вузлів) відносять:

- Вік
- Ожиріння або порушення харчування
- Сімейний анамнез та генетичні синдроми
- Ураження вен (вже наявні пошкодження вен такі як тромбофлебіт, хронічна венозна недостатність, посттромботичний синдром та тромбоз глибоких вен)
- Тривала нерухомість
- Дерматози (запалення шкіри)
- Розповсюджений рак
- Зовнішнє стиснення

Фактори, пов'язані з лікуванням

- Хірургічне втручання з/без видалення лімфатичних вузлів
- Променева терапія
- Хірургічні інфекції
- Ортопедичні операції

➔ Лімфостаз при гінекологічних раках

Лімфостаз є одним з найпоширеніших побічних ефектів, що спостерігаються при гінекологічних раках.

Під час операції лімфатичні вузли часто видаляють або через те, що в них є ракові клітини, або з метою стадіювання (щоб визначити розповсюдженість раку). Такі хірургічні втручання можуть перешкоджати відтоку лімфи. Лікування раку, наприклад променева терапія, також може пошкоджувати лімфатичні вузли.

Поширеність лімфостазу при гінекологічних раках варіює від 5% до 70% випадків. Така різниця в показниках обумовлена кількістю та розташуванням видалених лімфатичних вузлів, типом операції та післяопераційними ускладненнями.

У 2019 році ENGAGe провела опитування всіх своїх членів на тему гінекологічного раку та Лімфостазу.

З 278 респондентів у 74% лімфатичні вузли були видалені хірургічним шляхом. Кількість видалених лімфатичних вузлів коливалася від 4 до 100 у перерахунку на одного пацієнта.

Загалом 183 респонденти (близько 65% опитаних) повідомили про наявність лімфостазу різного ступеню вираженості:

Ступінь 0	23,5 %
Ступінь 1	37,7 %
Ступінь 2	20,8 %
Ступінь 3	6,0 %

➔ Ознаки та симптоми лімфостазу

Лімфостаз розвивається індивідуально і може виникнути одразу після операції або через кілька років. Він може розвинути на обох ногах, або в різних ділянках і з різним ступенем вираженості. Лімфостаз може з'явитися в області статевих органів або живота. Шляхи розвитку симптомів та їх клінічні прояви можуть бути різними.

Типові симптоми:

- набряки, від незначних до виражених, які можуть викликати відчуття незручності одягу або взуття, особливо в таких ділянках:
 - вся нога
 - частина ноги
 - пальці ніг
 - пах і статеві органи
 - живіт
- Тяжкість в кінцівках
- Біль або дискомфорт
- Стає важко, або не можливо, рухати ураженою кінцівкою
- Проблеми зі шкірою:
 - поколювання
 - інфекції, особливо рецидивуючі інфекції
 - потовщення або огрубіння шкіри
 - пухирі
 - нарости
- Сильна втома

Виділяють чотири ступені лімфостазу.

Лімфостаз не завжди прогресує з менш до більш вираженого. Іноколи погіршення розвивається дуже повільно. Пошкоджена лімфатична система може ніколи не відновитися повністю, однак у пацієнтки з 0 ступенем лімфостазу може не бути погіршення в майбутньому..

Ступінь 0: Латентна стадія

Відтік лімфи пошкоджено внаслідок видалення лімфатичних вузлів та / або променевої терапії, але набряк непомітний.

На цій стадії пацієнт може залишатися тривалий час.

Ступінь 1: Самостійно - зворотня

Є набряк, при натисканні на шкіру пальцем утворюється слід від нього.

Набряк зменшується при піднятті кінцівок.

Ступінь 2a: Самостійно - незворотня

З'являється ямка при натисканні пальцем, але лімфостаз не зменшується після підняття кінцівок. Цей ступінь лімфостазу може виліковуватися за допомогою різних методів лікування..



Ступінь 2b:

При відсутності лікування тканини стають щільнішими та грубішими. Набряк від натискання пальцем більше не з'являється через надлишок підшкірного жиру та фіброзу тканин.

Лікування може призводити до зворотного розвитку процесу лише частково.



Ступінь 3: Лімфатична слоновість

Набряк не зникає; фіброз шкіри постійний. Шкіра змінюється і потовщується. Можуть виникати жирові відкладання, бородавчасті нарости, може розвиватися лімфорея.

Дуже важливо визначити ступінь лімфостазу, оскільки при різних ступенях використовуються різні лікувальні стратегії і ефективність лікування різна.

➔ Чому лімфостаз зазвичай діагностується на пізніх ступенях?

Існує кілька причин пізньої діагностики:

- Лімфостаз вважається пізньою побічною реакцією лікування раку
- Лімфостаз складно виявити на ранніх ступенях
- Деякі медичні працівники все ще мають недостатній рівень освіти щодо лімфатичної системи загалом, проблем лімфостазу та особливо способів його лікування
- Медичні працівники не мають ефективних засобів профілактики та лікування лімфостазу
- Пацієнти не проінформовані, тому пізно звертаються за допомогою
- Супутні захворювання (особисті фактори ризику) можуть перешкоджати встановленню діагнозу
- Чіткі діагностичні критерії лімфостазу досі не розроблені

➔ Як виявити лімфостаз?

Золотого стандарту діагностики лімфостазу не існує. Методи та, навіть визначення лімфостазу, у клініцистів відрізняються.

Зазвичай пацієнти скаржаться на набряк ноги, періодичний біль і відчуття важкості. Це типові симптоми.

Існує кілька різних методів розпізнавання лімфостазу.

- Найпростіший спосіб – вимірювання та порівняння окружності кінцівки. В цьому випадку різниця між кінцівками в 3 см вважається достатнім показником наявності відхилень в роботі лімфатичної системи.
- Можуть використовуватися КТ або МРТ, але вони не ідеальні для спостереження за пацієнтом із ризиком розвитку лімфостазу через високу вартість та пов'язаний з цими дослідженнями радіаційний ризик.
- Нещодавно з'явилася методика вимірювання опору тканин електричною енергією, яка називається біоімпедансною спектроскопією. Вона не має ризиків і найточніше вимірює лімфостаз.

➔ Як попередити або зменшити ризик розвитку лімфостазу?

Попередити розвиток лімфостазу не можна, але його можна лікувати.

Раннє виявлення та лікування лімфостазу є вкрай важливим для зменшення його проявів.

Не дорікайте собі, якщо у вас розвинувся лімфостаз

➔ **Хірурги**, під час операції, можуть зменшити ризик розвитку лімфостазу. Найважливішим на цьому етапі є виявлення та видалення так званого «сторожового» лімфатичного вузла (першого лімфатичного вузла, що здійснює дренаж пухлини). Це дозволяє зменшити кількість лімфатичних вузлів, що підлягають видаленню, і покращує результати.

Необхідно бути дуже обережним при видаленні потрібних лімфатичних вузлів, щоб не пошкодити решту.

➔ **Пацієнти повинні:**

- Доглядати за шкірою. Пам'ятати про зволоження
- Ретельно обробляти кожну навіть дрібну травму шкіри. При травмуванні шкіру слід одразу очистити і нанести антибактеріальну мазь і пов'язку. Потрібно бути обережними із занозами.
- Ретельно підстригати і доглядати за нігтями на ногах



- Уникати перегрівання тіла, наприклад, у теплій ванні або сауні
- Вправи - найкращий спосіб допомогти м'язам рухати лімфу
- Регулярне плавання допомагає відтоку лімфи з кінцівок - це природній масаж
- Під час подорожей, або тривалого стояння чи сидіння, одягати компресійні панчохи протягом дня.
- Відвідувати лікаря, щоб обговорити можливий ризик розвитку лімфостазу, якщо відчувається важкість або регулярний біль у кінцівках, або їх набряк.
- Підтримувати здорову масу тіла.

ЛІМФОСТАЗ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Лімфостаз не лише спричиняє фізичні проблеми, але може також впливати на зовнішній вигляд жінки та її психологічний стан.

Повсякденне життя може стати майже нестерпним. Хвороба позбавляє відчуття радості життя. Це неймовірно важко і дуже складно. Важко ходити, сидіти і навіть носити взуття або робити прості, повсякденні справи.

Пацієнтку супроводжують постійні тяжкість, біль, оніміння та відчуття поколювання.

Жінка почувається скутою і недостатньо привабливою, що впливає на всі аспекти її життя.

На пізніх ступенях розвитку лімфостазу пацієнтка може навіть втратити працездатність через постійні інфекції, сильний біль та рани, які вкрай важко загоюються.

Може навіть з'явитися почуття сорому, яке може призвести до депресії.

➔ Як лікувати лімфостаз?

Перед початком лікування пацієнтку слід ретельно обстежити.

Важливо з'ясувати чи розвиток лімфостазу обумовлений видаленням лімфатичних вузлів (доброякісний) чи метастазуванням раку в лімфатичні вузли (злоякісний).

Слід уважно стежити за станом пацієнта, оскільки навіть прийняття ліків може погіршити лімфостаз.

Лікування залежить від важкості та розповсюдженості захворювання. Оскільки ефективного лікування лімфостазу не існує, метою лікування є попередження, контроль прогресування набряків та підтримка задовільного загального стану пацієнтки.

Найкраще, що Ви можете зробити, це бути в курсі цього захворювання і почати піклуватися про себе заздалегідь, ще до того, як з'являться видимі прояви лімфостазу.

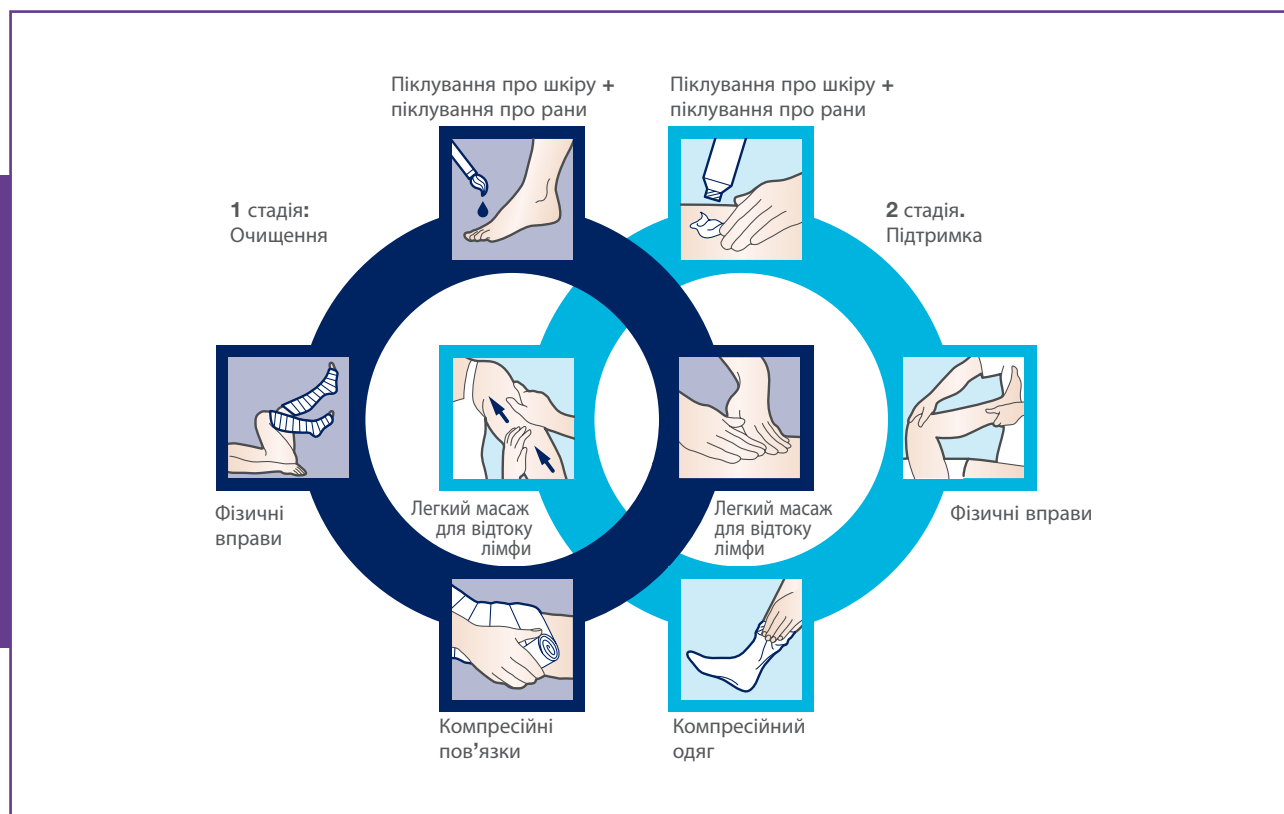
- **Якщо у вас було видалення лімфатичних вузлів під час операції та / або променева терапія, у вас 0 ступінь лімфостазу.**
- **Лімфостаз може ніколи не перейти до ступеню 1.**
- **Запитайте у свого лікаря, як ви можете допомогти собі, перш ніж побачите перші прояви розвитку захворювання.**
- **Не чекайте появи набряку, щоб звернутися за допомогою!**
- **Дійте зараз!**
- **Своєчасне лікування може зменшити ризик погіршення проявів лімфостазу.**
- **Доглядайте за шкірою, займайтеся спортом та стежте за харчуванням.**



Найбільш поширене лікування називається **повним фізіотерапевтичним лікуванням лімфостазу** або **повною протизапальною терапією**, яка вимагає довічної компресійної терапії. Як правило, лікування складається з використання фізіотерапії, вправ, компресійних панчох або бинтів та догляду за шкірою.

Інші методи лікування включають:

- Медикаментозну терапію
- Компресійні пристрої
- Пластичну хірургію



Компресійна терапія призначається пацієнтам на стадіях 1, 2a та 2b і складається з двох етапів:

Етап 1 або „етап знезараження“: професійне лікування

Мета цієї фази - підтримка активності м'язів для виведення лімфи з місць набряку та повернення її в кровоносне русло. Таким чином, набряк ураженої ділянки поступово зменшується, розміри тканин повертаються до нормальних (або максимально наближених до таких), шкіра зберігається здоровою.

Це лікування проводиться в амбулаторії / лікарні і включає догляд за шкірою, масаж, накладання пов'язок / бинтів та фізичні вправи. Лікування проводиться професійними терапевтами.

Такі спеціалісти можуть також навчити пацієнта технікам глибокого дихання, розслабленню, надати рекомендації щодо дієт та інших способів покращення свого повсякденного життя.

Етап 2 або „етап підтримки“: лікування проводить пацієнт

На цьому етапі пацієнти мають підтримувати свій покращений стан, продовжувати виконувати поради та рекомендації терапевта, використовувати компресійні панчохи, тренуватися та ін., щоб запобігти повторній появі набряків. Можливо, вам доведеться регулярно відвідувати ваш лікувальний центр.

Невідомо, наскільки ефективним є легкий масаж для відтоку лімфи, як додатковий елемент компресійної терапії.

Недавні дослідження показують відсутність або лише мінімальний ефект 1-2-годинного масажу. Оскільки ефект мінімальний, а лікування тривале, сьогодні існують сумніви щодо необхідності включення масажу в лімфодренажну терапію.



До кого мені звертатися, якщо я бачу ознаки лімфостазу?



Спеціалісти з лікування лімфостазу можуть мати різний професійний досвід і від цього буде залежати спосіб лікування, якого ви вирішили дотримуватися.



Фахівець з лікування може бути:

- фізіотерапевтом
- онкологом
- пластичним хірургом
- судинним хірургом
- ангіологом (лікар системи циркуляції)
- дерматологом

Але не всі з них є фахівцями з питань лімфостазу. Переконайтеся, що ваш лікар спеціалізується на лікуванні лімфостазу. Перевірте, чи є в лікарні, до якої ви звернулися, спеціалізована команда, що працює з лімфостазом.



Додатковими медичними працівниками можуть бути:

- лікар-ортопед
- лікар-терапевт
- психотерапевт
- швець ортопедичного взуття
- соціальний працівник
- дієтолог

➔ **Хірургічне лікування лімфостазу**

Хірургічне лікування лімфостазу останнім часом значно змінилося. Ліпосакція (процедура з видалення жиру) застосовувалася лише на пізніх стадіях, і виконувалася скоріше для заспокоєння пацієнтки, оскільки не покращувала відтік лімфи в кінцівках.

Сьогодні доступні різні втручання, залежно від стадії захворювання та особистих факторів ризику пацієнта. Ці втручання включають сучасні мікрохірургічні лімфатичні шунтування та пересадку лімфатичних вузлів.

Найкращі результати досягаються на ранніх етапах, тож може бути зменшена потреба у фізіотерапії або в компресійному одязі.

На ранніх етапах (1 і на початку 2) мікрохірургічні лімфатичні шунтування допомагають налагодити циркуляцію лімфи між ще функціонуючими лімфатичними судинами з метою повернення лімфи в кровоток.

Мікрохірургічні втручання можуть поліпшити відтік лімфи, зменшити набряк, важкість і затримати прогресування захворювання.

Це може бути амбулаторна процедура з дуже невеликим розрізом і незначною крововтратою.

На пізніх стадіях (2 і початок 3) пошкоджується більше лімфатичних судин. Якщо немає серйозних пошкоджень м'яких тканин, в уражену ділянку можуть бути пересаджені здорові та функціонуючі лімфатичні вузли для налагодження функціонування лімфатичної системи та зменшення набряків. Донорські лімфатичні вузли можуть бути взяті з бокових поверхонь грудної клітини, з шиї або внутрішньочеревного жиру. Для того, щоб відновити та стимулювати лімфоток, кожен лімфатичний вузол забирають разом з його артерією та веною, переносять на уражену кінцівку і приєднують до її артерії та вени.

Зверніть увагу, що такі процедури сьогодні не є розповсюдженими і в багатьох клініках досі вважаються експериментальними.



Посилання

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/180919>

<http://www.jobstcompressioninstitute.com/Education/Lymphedema101/WhatIsLymphedema/>

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/lymphedema/what-is-lymphedema.html>

<https://www.cdc.gov/cancer/survivors/patients/lymphedema.htm>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lymphedema/symptoms-causes/syc-20374682>

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq>

<https://lymphaticnetwork.org/>

<https://www.surveymonkey.com/results/SM-H6CS6SMW7/>

British Lymphology Society: <https://www.thebls.com/>

Australasian Lymphology Association (ALA): <https://www.lymphoedema.org.au/#2>

The lymphoedema support network (UK): <https://www.lymphoedema.org/>

National lymphedema network (US): <https://lymphnet.org/>

<http://real.mtak.hu/35928/1/650.2016.30390.pdf>

<https://malyvavirag.hu/kiadvanyok/fasliba-zart-vilag-nyirokodema-kalauz>



ENGAGe хоче подякувати членам виконавчої групи за те, що вони постійно на зв'язку та за їх працю з вдосконалення цієї брошури.

ENGAGe хоче висловити щиру подяку авторам MariaParageorgiou (GR), IsóTóth (HU), а також лікарям Dr. KarinaDahlSteffensen (DK) та Dr. MuratGultekin (TR) за медичний супровід цієї брошури.

ENGAGe бажає висловити щиру подяку авторам Хандобіній Наталі (UA) за переклад цієї брошури на українську мову та доктору медичних наук, лікарю вищої категорії, онкогінекологу Цін Наталії (UA) за медичний супровід цієї брошури.

Контактна інформація ENGAGE

Webpage: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

ENGAGe рекомендує звернутися до пацієнтської організації у вашій країні!

Контактна інформація ГО «Об'єднання жінок що вилікувались від гінекологічних злоякісних пухлин «Фенікс»

Webpage: <http://fenix.in.net>

E-mail: fenix.lady.org@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/fenix.tbb>

