



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



دليل

الأسبوع العالمي للوذمة اللمفاوية



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

الجهاز اللمفاوي

يتكون الجهاز اللمفاوي من شبكة دقيقة من الاوعية والغدد اللمفاوية وأعضاء لمفاوية، تحمل السوائل والمخلفات الموجودة بين خلايا أنسجة الجسم وتقوم بعملية فلتره وترشيح لسوائل الجسم.

للجهاز اللمفاوي ثلاث وظائف رئيسية:

الحفاظ على توازن السوائل حيث يقوم الجهاز اللمفاوي على إرجاع السوائل والبروتينات الزائدة التي لم تتمكن من العبور عبر الشعيرات الدموية

الامتصاص يساهم الجهاز اللمفاوي بشكل كبير في دعم وظائف الأمعاء من خلال في نقل الدهون والوقاية من الالتهابات

دور مناعي للجهاز اللمفاوي دور كبير في التصدي للكائنات الحية الدقيقة التي قد تكون مسببة للعدوى والالتهابات

الوذمة اللمفاوية

تحدث الوذمة اللمفاوية عندما تكون الأوعية اللمفاوية غير قادرة على تصريف السائل اللمفاوي بشكل تام مما يسبب تورم في الأنسجة

الوذمة اللمفاوية الأولية: تحدث بسبب التشوهات الخلقية في الجهاز اللمفاوي وقد تكون موجودة من الولادة أو تتطور في مراحل عمرية متقدمة.

الوذمة اللمفاوية الثانوية: ممكن أن تحدث بسبب تلف في الجهاز اللمفاوي نتيجة

01 **العمليات الجراحية** خصوصاً عند إزالة الغدد اللمفاوية في الإبط

02 **العلاج الإشعاعي** عند التعرض للعلاج الإشعاعي الذي يقتل الخلايا السرطانية وقد يسبب ندبة تقلل التدفق الطبيعي للسائل اللمفاوي

03 **الالتهابات** مثل التهاب الأوعية اللمفاوية

من المهم معرفة أن أكثر منطقة ممكن تصاب بالوذمة هي الذراعين أو الساقين أو الجذع

أعراض وعلامات الوذمة اللمفاوية:

- **تورم** خفيف ويزيد حجمه مع الوقت
- **ثقل** في المنطقة المتأثرة
- **الإحساس** بان الجلد صار أكثر سماكة
- **تنميل** او وخز او احمرار
- **ضيق** الملابس والمجوهرات على المنطقة المتأثرة
- **ألم** في المنطقة المتأثرة بعد أي عمل او نشاط

عوامل الخطر

بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة بالوذمة وهم:

الذين **خضعوا لجراحة** بهدف استئصال الغدد اللمفاوية.

المصابين بالسرطان والذين خضعوا للعلاج الإشعاعي.

كبار السن، حيث إن التقدم بالعمر يزيد من فرص الإصابة بالمرض.

الوزن الزائد والسمنة.

الإصابة **بالروماتيزم**.

عند ملاحظة أي الم او تورم بعد علاج السرطان
توجهي الى طبيبك

مراحل الوذمة اللمفاوية

المرحلة صفر

هي مرحلة ما قبل الإصابة لا يوجد انتفاخ او تورم، ولكن الشخص معرض لخطر الإصابة

المرحلة الأولى

تظهر الوذمة عند الضغط على الجلد وتترك أثر واضح مثل الحفرة على الجلد، يقل عند رفع الطرف للأعلى

المرحلة الثانية

الانتفاخ يكون مرئي وملحوظ في الطرف ولا يقل عند الرفع، إذا تُركت دون علاج فإن أنسجة الطرف تتصلب تدريجياً وتصبح ليفية ويزداد حجم الطرف نفسه.

المرحلة الثالثة:

تكون الوذمة اللمفاوية في مراحل متقدمة وغير معالجة.

علاج الوذمة اللمفاوية

لا يوجد علاج يقضي على الوذمة اللمفاوية بشكل تام ولكن العلاج يعمل على

1- تخفيف التورم والأعراض ومنع تطورها.

2- تحسين العوامل المؤثرة، مثل فقدان الوزن الزائد وتحسين جودة الحياة

بعد التشخيص سيحولك الطبيب لأخصائي العلاج الطبيعي لتقييم الحالة ووضع الخطة العلاجية المناسبة

جلسة العلاج ستتكون من:

العناية بالجلد

تصريف السائل اللمفاوي عن طريق التصريف اللمفاوي اليدوي

العلاج عن طريق الضغط عن طريق الضمادات الضاغطة

تمارين لتقليل الاحتقان

الوقاية من الوذمة اللمفاوية

لا يوجد طريقة أكيدة للوقاية من الوذمة اللمفاوية بعد علاج السرطان، ولكن توجد طرق تقلل من فرص الإصابة بها:

- 01 الالتزام** بالفحوصات الطبية بانتظام
- 02 المحافظة** على وزن صحي
- 03 ممارسة** الأنشطة والتمارين وفق الخطة العلاجية من اخصائي العلاج الطبيعي
- 04 احرص** على تجنب التهابات الجلد والحروق والإصابات
- 05 تجنب** الحقن أو سحب الدم في الذراع المتأثرة
- 06 تجنب** الملابس أو المجوهرات الضيقة أو غير المريحة
- 07 سؤال** الطبيب عن الرباط / المشد الضاغط
- 08 تجنب** الحرارة

Lymphatic system

The lymphatic system consists of a delicate network of vessels, lymph nodes, and lymphatic organs that carry fluids and waste products between the cells of the body's tissues and filter the body's fluid

The lymphatic system has three main functions:

Maintaining fluid balance: The lymphatic system returns excess fluids and proteins that cannot pass through the capillaries

Absorption: The lymphatic system contributes significantly to supporting intestinal function by transporting fats and preventing inflammation

Immunity: The lymphatic system plays a significant role in fighting off microorganisms that may be causing infections and inflammation

Lymphedema

Lymphedema occurs when the lymphatic vessels are unable to fully drain lymph fluid, causing swelling of the tissue.

We have two types of lymphedema

Primary lymphedema: It is caused by congenital abnormalities of the lymphatic system and may be present from birth or developed in later life at an advanced age.

Secondary lymphedema: It can be caused by damage to the lymphatic system because of:

- 01** **Surgery** especially when lymph nodes in the armpit was removed
- 02** **Radiation therapy** when exposed to radiation therapy that kills cancer cells and may cause a scar that reduces the normal flow of lymphatic fluid
- 03** **Infections** such as lymphangitis

It is important to note that the arms, legs, or torso are the most communal area to develop lymphedema

Symptoms and signs of Lymphedema:

- **Mild swelling** that increases in size over time
- **Heaviness** in the affected area
- **A sensation** that the skin is thicker
- **Numbness**, tingling or redness
- **Tightness** of clothing and jewelry on the affected area
- **Pain** in the affected area after any work or activity

Risk factors

Some people who are more likely to develop Lymphedema are those who:

- Have undergone surgery to remove lymph nodes.
- People with cancer who have undergone radiation therapy.
- The elderly, as aging increases the chances of developing the disease.
- Overweight and obese.
- Having rheumatism.

Advice: If you notice any pain or swelling after cancer treatment, you must see your doctor

Lymphedema Stages

If your doctor has confirmed a lymphedema diagnosis, the next step is checking your symptoms and identifying the stage of the condition. Lymphedema usually progresses through a series of four stages that range from stage 0 to stage 3. **The four stages of lymphedema are:**

stage 0 (also called latent or subclinical)

stage 1 (early or mild lymphedema)

stage 2 (moderate lymphedema)

stage 3 (severe lymphedema)

Stage 0 lymphedema

People with stage 0 lymphedema have no visible swelling (edema) or pitting, which refers to a temporary indentation in the skin when you press it. You may notice a mild tingling or slight heaviness or tightness in the affected area. You can have stage 0 lymphedema for months or years before obvious symptoms develop.

Stage 1 lymphedema

People with stage 1 lymphedema have visible swelling as lymph starts to accumulate. Although a temporary small dent (or pit) forms when you press the skin, there is no permanent damage to the skin or underlying tissues. Specialists consider this early-stage lymphedema to be reversible. If your arm is swollen, it can go back to normal when you elevate it.

Once you have mild lymphedema, your risk for developing moderate lymphedema is higher than someone who has never had any symptoms – even if your symptoms go away with treatment.

Stage 2 lymphedema

People with stage 2 lymphedema have visible swelling with pitting and a higher risk of infection. Elevating the affected area does not help. This means there is inflammation, hardening, or thickening of the tissue under the skin.

As scarring of soft tissue under the skin worsens, pitting may disappear. Your specialist can help you manage stage 2 lymphedema with treatment, but tissue damage is not reversible.

Stage 3 lymphedema

People with stage 3 lymphedema – the most advanced stage – have visible swelling, and the affected area enlarges and becomes misshapen. There is also a higher risk of infection. The skin hardens and thickens so much there is no pitting, and lymph can leak through damaged tissue.

Treatment

There is no treatment that treats lymphedema, but the treatment works to

- 1- Relieve swelling and symptoms and prevent progression
- 2- Optimize influencing factors, such as losing excess weight and improving quality of life

After diagnosis, your doctor will refer you to a physiotherapist to assess the condition and develop an appropriate treatment plan

The treatment session will consist of

- skin care
- Drainage of lymphatic fluid by manual lymphatic drainage
- Compression therapy using compression bandages.
- Exercises to reduce congestion.

Prevention

There is no sure way to prevent lymphedema after cancer treatment, but there are ways to Reduce the chances of developing it:

- 01** **Get** regular medical checkups.
- 02** **Maintain** a healthy weight.
- 03** **Do activities** and exercises according to the treatment plan from your physiotherapist.
- 04** **Avoid** skin infections, burns and injuries.
- 05** **Avoid** injecting or drawing blood in the affected arm.
- 06** **Avoid** tight or uncomfortable clothing or jewelry.
- 07** **Ask** your doctor about the compression band/corset.
- 08** **Avoid** heat.



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- American Cancer Society
- Mayo Clinic
- National Health Service
- National Breast Cancer Foundation