



## Ερωτήσεις και Απαντήσεις για το Λεμφοίδημα

### 1. Τι ακριβώς είναι το λεμφοίδημα?

- Δεν απειλεί τη ζωή, είναι όμως μια παρενέργεια που μπορεί να αρχίσει κατά τη διάρκεια ή μετά από θεραπεία για καρκίνο μαστού.
- Περιλαμβάνει τη διόγκωση των μαλακών ιστών του μπράτσου, του χεριού, ή και των δύο. Η διόγκωση μπορεί να συνοδευτεί από μούδιασμα, ταλαιπωρία και μερικές φορές μόλυνση.

### 2. Παράγοντες κινδύνου, εκτός των θεραπευτικών χειρισμών:

- Λοιμώξεις στο χέρι
- Παχυσαρκία, Κάπνισμα, Διαβήτης
- Κάθε άλλη κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει τη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου στο χέρι.

### 3. Πως μπορείτε να υπολογίσετε το δικό σας κίνδυνο για ανάπτυξη λεμφοιδήματος;

- Γενικά, ο κίνδυνος είναι μεταξύ 5% και 25%.
- Όσο ριζικότερη ήταν η χειρουργική επέμβαση και η ακτινοβολία στη περιοχή των λεμφαδένων, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος.

### 4. Με ποιο τρόπο μπορείς να μειώσεις τη πιθανότητα ανάπτυξης λεμφοιδήματος;

- χάνοντας το υπερβολικό βάρος.
- με τη λήψη προφυλάξεων για να αποφύγεις τις γρατσουνιές, τα δαγκώματα ζουφίων, τα εγκαύματα, τα κοψίματα, ή όλων αυτών που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό ή μόλυνση στο μπράτσο ή το χέρι σας.
- με την έναρξη των κατάλληλων αντιβιοτικών στο πρώτο σημάδι μόλυνσης (συνήθως ερυθρότητα, ευαισθησία και διόγκωση).

### 5. Πόσο διαρκεί το Λεμφοίδημα;

- Εφόσον έχετε ένα επεισόδιο, τείνει να εμμείνει ή να επαναληφθεί σε ποικίλο βαθμό.
- Τα επεισόδια μπορούν να διαρκέσουν ημέρες ή βδομάδες.
- Το επεισόδιο μπορεί να υποχωρήσει μόνο του ή μόνον εάν αντιμετωπισθεί άμεσα και με επιτυχία το αίτιο.
- Εάν η διόγκωσή σας διαρκεί για μήνες, μπορεί να είναι πλέον μόνιμη !

### 6. Ποια είναι η καλύτερη θεραπεία για το λεμφοίδημα;

- Δεν υπάρχει μία θεραπεία κατάλληλη για όλους.
- Μπορεί να χρειαστείτε περισσότερες από μια θεραπείες, σε συνδυασμό ή στη σειρά.
- Όλες οι θεραπείες απαιτούν την καθοδήγηση και την επίβλεψη ενός φυσιοθεραπευτή που ειδικεύεται στην αντιμετώπιση του λεμφοιδήματος.
- Τα ελαστικά μανίκια και οι ειδικοί επίδεσμοι ασκούν πίεση στο βραχίονα ώστε να μειωθεί η συγκέντρωση υγρών.
- Οι πνευματικές αντλίες (με αέρα) συμπιέζουν ήπια το βραχίονα με έναν τρόπο που τα υπερβολικά υγρά οδηγούνται προς τα επάνω και πίσω στα συστήματα λέμφου και αίματος.
- Το μασάζ αντίστοιχα, προωθεί ήπια τα υπερβολικά υγρά προς τη κυκλοφορία.