



➔ INFORMAČNÍ BROŽURA

Lymfedém u gynecologických nádorů

ENGAGe 
ESG  European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

VERONICA
pacientská
organizace

 NADAČNÍ FOND
HIPPOKRATES

ONKO UNIE



Co je lymfedém?

V lidském těle může z různých důvodů dojít k otoku podkoží, který je způsobený nahromaděním lymfy. Stává se to, když je narušen normální tok lymfatické tekutiny, lymfy. Abnormální akumulace lymfatické tekutiny se nazývá lymfedém, a může se objevit v různých částech vašeho těla - v končetinách, zevním genitálu, pažích, krku nebo bříše, v závislosti na tom, které lymfatické cévy nebo uzliny jsou poškozeny.

➔ Jak funguje lymfatický systém?

Lymfatický systém je dobře definovanou entitou, která je v lidském těle součástí imunitního systému. Skládá se ze sítě cév, uzlin, tkání (např. v oblasti trávicího systému a dýchacích cest) a orgánů (např. mandle, slezina, brzlík).

Jeho primární funkcí je transport lymfatické tekutiny zvané lymfa po celém těle.

Lymfatický systém má za úkol transportovat z tkání do krve velké molekuly, které nejsou schopny proniknout úzkými póry ve stěně krevních kapilár.

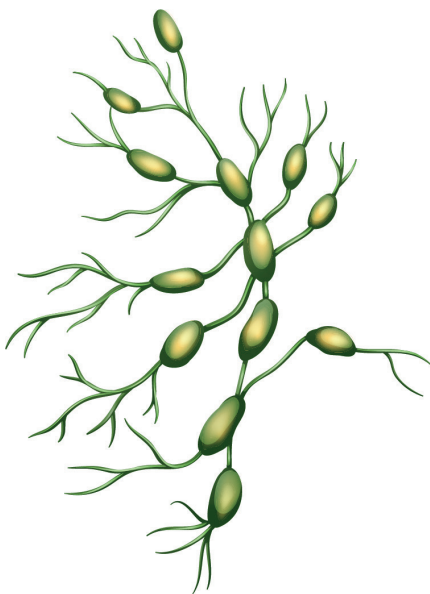
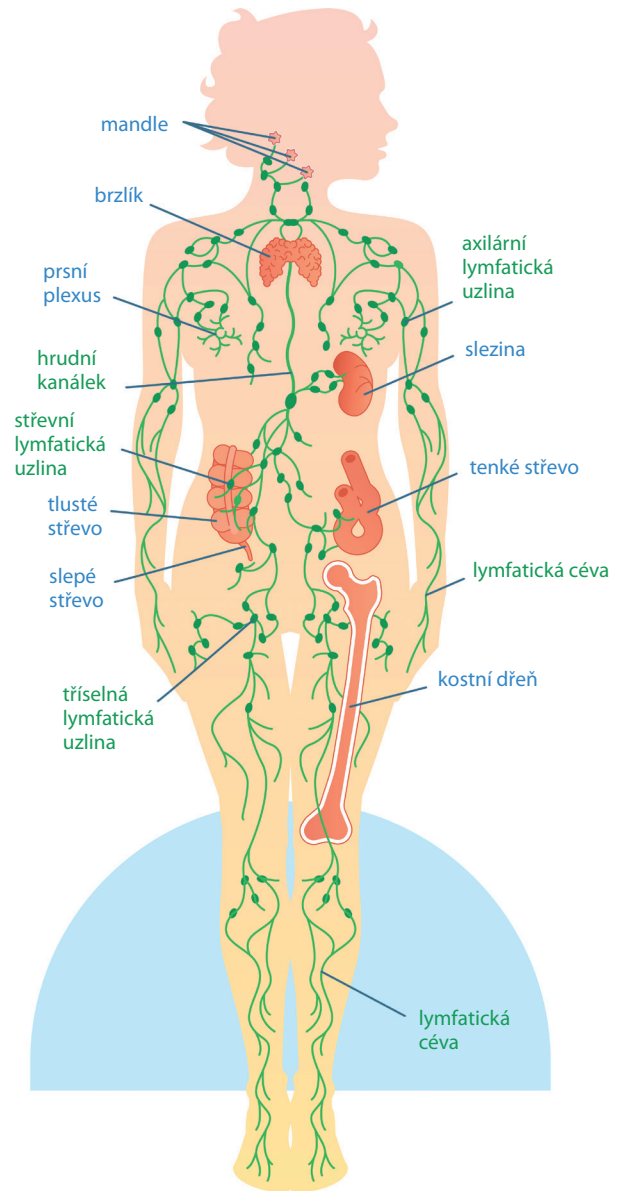
Lymfatická tekutina se tak podílí na vstřebávání bílkovin a tuků z tenkého střeva po jídle.

Lymfatické cévy také transportují cizorodé molekuly (toxiny, bakterie, viry...) do lymfatických uzlin, kde jsou prezentovány (předhozeny) imunitnímu systému.

Lymfa se systémem lymfatických cév a uzlin dostává do hrudníku, kde se v oblasti klíčných kostí vlévá do žilního systému. Tak se dostává k srdci a navrací se do krevního oběhu.

Svalová práce podporuje tok lymfy. Neexistuje žádná centrální pumpa pro tento proces, jako srdce pro krev.

Lymfatická uzlina je asi 0.5-2 cm velká a tvarovaná trochu jako fazole. V těle jsou stovky lymfatických uzlin - nejvíce v podpaží, třísle, krku, závěsu střev, kolem krevních cév v hrudníku a břišní dutině.



V případě infekce nebo šíření rakoviny se nejbližší lymfatické uzliny mohou zvětšit.

Poničený nebo oslabený lymfatický systém může způsobit, že se lymfa hromadí a vytváří otok (lymfedém).

➔ Jsou dva typy lymfedému

- **PRIMÁRNÍ**: vrozené poškození lymfatických uzlin (vzácné)
- **SEKUNDÁRNÍ**: získané lymfatické poškození (časté)

➔ Co jsou běžné příčiny a rizikové faktory sekundárního lymfedému?

Lymfedém není způsoben pouze rakovinou nebo onkologickou léčbou. Může být způsoben i zvýšenou produkcí lymfy z důsledku selhání ledvin, srdce či žil, nebo v důsledku sníženého odtoku lymfy, jako je tomu v případě poškození lymfatického systému. Kombinace různých příčin je také častá.

Osobní rizikové faktory pro vznik lymfedému mohou také zvýšit možnost lymfedému po lymfadenektomii (chirurgickém odstranění lymfatických uzlin):

- Věk
- Obezita
- Rodinná zátěž, genetické syndromy
- Postižení žilního systému (již existující poškození žil jako je tromboflebitida, chronická žilní nedostatečnost, posttrombotický syndrom nebo hluboká žilní trombóza)
- Imobilita
- Záněty kůže
- Pokročilé nádorové onemocnění
- Externí komprese

Faktory související s léčbou:

- Operace s nebo bez odstraněním lymfatických uzlin
- Radioterapie (ozařování)
- Infekce v místě chirurgického zákroku
- Ortopedická operace

➔ Lymfedém u gynekologických nádorů

Lymfedém je jedním z nejčastějších vedlejších příznaků gynekologických nádorů.

Během operace se lymfatické uzliny často odstraňují. Buď proto, že obsahují nádorové buňky, nebo za účelem pozastavení potenciálního šíření rakoviny a zjištění rozsahu onemocnění. To může bránit odtoku lymfy. Ozařováním (radioterapií) také dochází k poškození lymfatické drenáže.

Výskyt lymfedému u gynekologických nádorových onemocnění se pohybuje od 5-70 %. Závisí to od počtu odstraněných lymfatických uzlin, operované oblasti, typu operace a pooperačních komplikací.

V roce 2019 uskutečnila evropská síť patientských organizací ENGAGe průzkum u všech svých členů na téma "Gynekologické nádory a lymfedém".

Z 278 respondentek mělo 74 % chirurgicky odstraněné lymfatické uzliny. Počet odstraněných lymfatických uzlin na pacientku se pohyboval od 4 do 100.

Celkem 183 respondentek (přibližně 65 %) uvedlo lymfedém v různých stádiích:

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

➔ Příznaky a symptomy lymfedému

Lymfedém se vyvíjí individuálně a může se objevit hned po operaci nebo i po několika letech. Může postihnout obě dolní končetiny nebo jejich části, ale v různé míře a v různých oblastech. Může se také objevit v oblasti genitálií nebo podbřišku. Způsob, jakým se příznaky vyvíjejí a objevují, se liší.

Typické symptomy:

- Mírný až silný otok, který způsobuje nepohodlí v oblečení a obuvi, převážně v těchto oblastech:
 - Celá končetina
 - Část končetiny
 - Prsty na nohou
 - Třísla a genitálie
 - Břicho
- Pocit těžkosti v končetinách
- Bolest nebo diskomfort
- Omezený nebo obtížný pohyb končetin nebo jejich částí
- Kožní problémy:
 - mravenčení
 - infekce, obzvláště opakující se infekce
 - ztlustění nebo zhrubnutí kůže
 - puchýře
 - výrůstky
- Extrémní únava

Lymfedém má čtyři stádia

Lymfedém nemusí vždy progredovat z raného stádia do pozdějších stádií. Pokud k tomu dojde, může se stav zhoršovat velice pomalu. I když se poškozený lymfatický systém nikdy zcela nespraví, je možné, že se pacient ve stádiu 0 nikdy nemusí dostat do stádia 1.

Stádium 0: Latentní fáze

Odtok lymfy je poškozený kvůli odstranění lymfatických uzlin a/nebo radioterapii, ale není patrný žádný otok. Tato fáze může existovat dlouhou dobu.

Stádium 1: Spontánně reverzibilní (vratný)

Otok je přítomen, když se přitiskne prst na povrch, po uvolnění tlaku zůstává důlek.

Otok ustupuje se zvednutím končetiny.

Stádium 2a: Spontánně nevratný

Při zatlačení prstem se vytvoří důlek, ale otok málokdy ustupuje při zvednutí končetiny.

Lze zvrátit různými druhy léčby.

Stádium 2b:

Při absenci léčby se tkáň stává hustší a silnější. Otok už se nedá vtlačit kvůli nadbytku podkožního tuku a „fibrotizaci“ (vazivovatění).

Tento proces se dá léčbou zvrátit pouze částečně.



Stádium 3: Lymfostatická elefantiáza

Otok neopadá, kožní fibróza je trvalá. Kůže se mění a ztlušťuje. Může se vyvinout nadměrné ukládání tuků, bradavičnaté výrůstky a ronění lymfy.

Je důležité identifikovat stádium, ve které se lymfedém nachází, protože existují různé druhy terapeutických strategií v různých stádiích s různou mírou úspěšnosti.

➔ Proč se lymfedém často diagnostikuje až v pozdějších stádiích?

Existuje několik důvodů pro diagnostiku v pozdějším stádiu:

- Lymfedém se považuje za pozdní vedlejší účinek onkologické léčby
- V prvních stádiích se velmi těžko zjišťuje
- Někteří poskytovatelé zdravotní péče nemají dostatečné zkušenosti s diagnostikou a léčbou lymfedému
- Pacienti nejsou dobře informovaní a žádají o pomoc až v pozdějších stádiích
- Komorbidity (osobní rizikové faktory) mohou fungovat jako matoucí faktory
- Dosud nebyla vyvinuta jasná diagnostická kritéria

➔ Jak rozpoznat lymfedém?

Neexistuje žádný zlatý standard detekce lymfedému. Mnoho lékařů se liší v metodě a definici.

Pacienti si většinou stěžují na oteklou nohu s přerušovanou bolestí a pocitem těžkosti. Toto jsou typické příznaky.

Existuje několik různých způsobů rozpoznání lymfedému:

- Jednoduchým nástrojem je měření a porovnávání velikosti obvodu končetiny, s hraniční hodnotou 3 cm rozdíl mezi končetinami jako indikátor pro významný rozdíl.
- Lze využít CT nebo MRI, ale tyto metody nejsou ideální pro sledování pacienta s rizikem lymfedému kvůli vysokým nákladům a souvisejícímu radiačnímu riziku.
- V poslední době se používá technika měření odporu tkáně elektrickou energií, nazývaná bioimpedanční spektroskopie nebo lymfoscintigrafie dolních končetin. Měří lymfedém nej přesněji.

➔ Jak předcházet nebo snížit výskyt lymfedému?

LYMFEDÉMU NELZE PŘEDCHÁZET. LZE HO VŠAK LÉČIT.

↻ Jak může pomoci lékař:

V současnosti je u některých nádorů preferováno odstranění pouze první, strážné (tzv. sentinelové) uzliny a ponechání ostatních spádových lymfatických uzlin. To je ovšem možné pouze u některých nádorů a pouze některých stádií onemocnění tak, aby nedošlo ke zhoršení prognózy pacientky. Tím se dramaticky redukuje riziko vzniku lymfedému.

Včasné odhalení a léčba jsou zásadní pro omezení jeho účinků.

↻ Jak může pomoci pacientka:

- Starat se o kůži. Hydratovat ji.
- Pečlivě pečovat o všechny malé rány na kůži. Hned je vyčistit a vydezinfikovat a překrýt. Vyvarovat se porušení kůže ostrými předměty.
- Pečlivě zastříhávat nehty na nohou a starat se o ně.



- Vyvarovat se přehřátí těla, například v horké vaně nebo v sauně.
- Pohyb je nejlepší způsob, jak pomoci odtoku lymfy z končetin - je to přirozená masáž.
- Používat kompresní punčochy během dne, je-li předpoklad, že bude dlouho stát či dlouhou dobu stát či sedět, nebo když cestuje.
- Navštívit lékaře a prodiskutovat možné riziko lymfedému, pokud cítí těžkost nebo pravidelnou bolest v končetině nebo pokud je končetina oteklá.
- Vyvarovat se nadváhy a obezity.

LYMFEDÉM V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Lymfedém nezpůsobuje pouze fyzické problémy, může ovlivnit i vzhled ženy a její psychický stav a pohodu.

Každodenní život se může stát náročným, až nesnesitelným. Může brát pocit radosti ze života. Každodenní péče je neuvěřitelně časově náročná a nákladná. Pro ženu může být obtížné chodit, sedět i nosit boty nebo dělat jednoduché každodenní úkony.

V končetinách můžou ženy pociťovat těžkost, bolest, sníženou citlivost nebo mravenčení. V důsledku toho se můžou cítit méně ženské a uvolněné; lymfedém může mít vliv na všechny aspekty jejich života.

V pokročilých stádiích může způsobovat invaliditu v důsledku vleklých infekcí a silné bolesti; mohou se objevit rány, které se velmi těžko hojí.

To všechno může vést až k depresím.

➔ Jakým způsobem lze lymfedém léčit?

Pacientka by měla být před léčením důkladně vyšetřena.

Je velmi důležité zjistit, zda je rozvoj lymfedému způsoben odstraněním lymfatických uzlin (benigní), nebo metastázou (šířením rakoviny) v lymfatické uzlině (maligní).

Stav pacientky by se měl pečlivě sledovat, protože i užívané léky mohou lymfedém zhoršit.

Léčba závisí na závažnosti a rozsahu lymfedému. Cílem je hlídat a předcházet progresi edému a udržovat ho v co nejnižším stádiu, protože ho nelze zcela vyléčit.

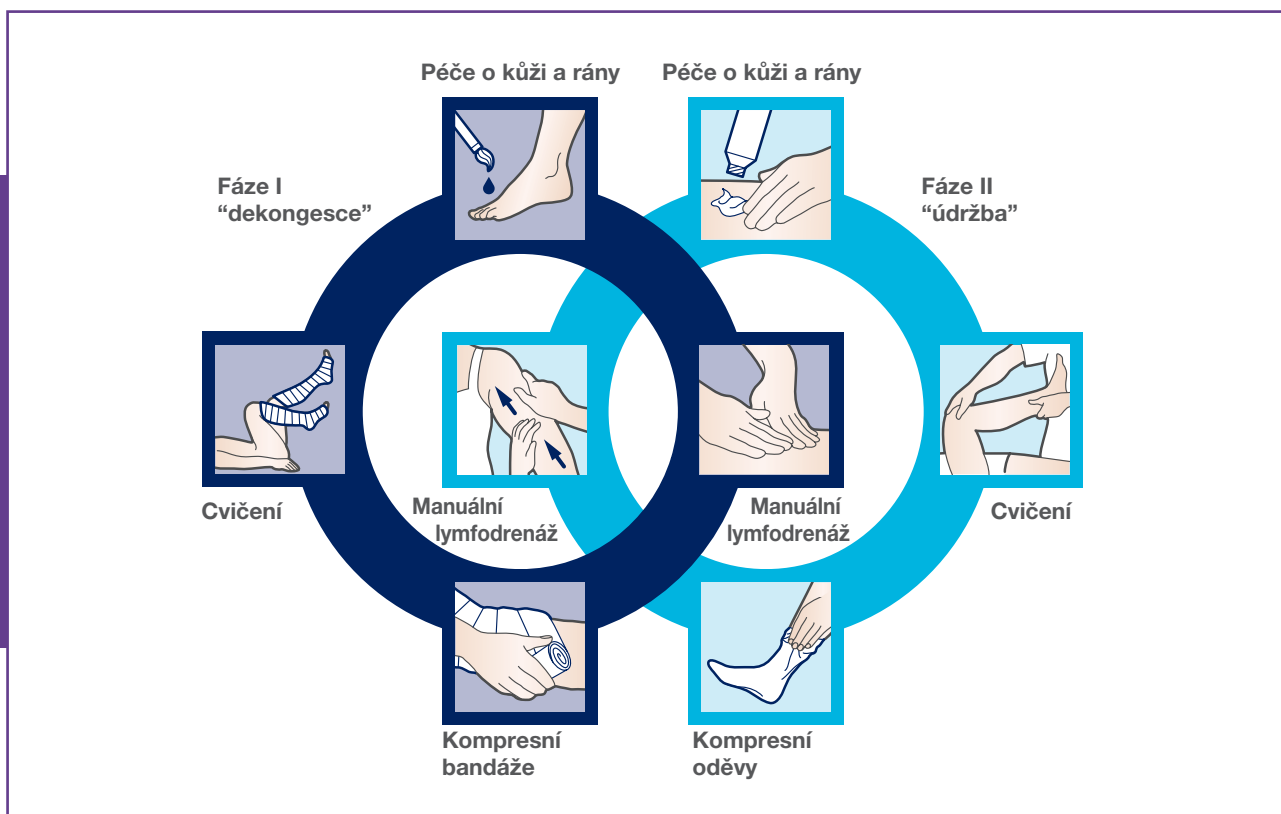
Nejdůležitější je časně diagnostikovat a lymfedém léčit – ještě předtím, než začne pacientku omezovat.

- *Pokud máte odstraněné lymfatické uzliny při zákroku a/nebo radioterapii, jste ve stádiu 0.*
- *Lymfedém se nemusí nikdy dostat do stádia 1.*
- *Zeptejte se svého lékaře, jak si můžete pomoci předtím než zpozorujete první známky lymfedému.*
- *S vyhledáním pomoci nečekejte až do chvíle, kdy se objeví otok!*
- *Jedněte hned!*
- *Včasná léčba může snížit riziko zhoršení lymfedému.*
- *Pečujte o svou kůži, hýbejte se a hlídejte si hmotnost.*

Aby léčba lymfedému byla co nejučinnější, musí být komplexní a celoživotní. Zahrnuje kompletní fyzioterapeutickou léčbu lymfedému neboli dekongestivní terapii. Zpravidla se léčba skládá z fyzioterapie, vícevrstevných bandáží, kompresních punčoch nebo bandáží, cvičení a péče o kůži.

Mezi doplňkové způsoby léčby patří:

- farmakoterapie
- kompresní zařízení
- chirurgická léčba



Kompresní terapie je pro pacienty ve stádiích 1, 2a a 2b a sestává z dvou fází:

Fáze 1, neboli “fáze dekongesce”: profesionální léčba

Účelem této fáze je podpořit svaly a povzbudit je k odstraňování pohyblivé edémové tekutiny z oblasti lymfedému a vrátit ji zpět do oběhu. Tímto způsobem se otok na postiženém místě zmenší nebo zcela vymizí.

Tato léčba je poskytována ambulantně (je součástí větších nemocnic nebo jako samostatné ambulantní zařízení) a léčba se skládá z péče o kůži, masáží, bandáží a cvičení. Léčba je prováděna speciálně vyškolenými terapeuty.

Terapeut vám může také pomoci s technikami hlubokého dýchání, relaxací, dietou a jinými způsoby, jak zlepšit každodenní život.

Fáze 2, neboli “fáze údržby”: péče pacientem

V této fázi se pacientky snaží udržet svůj stav tím, že nadále dodržují doporučení terapeuta, používají kompresní punčochy, cvičí atd., aby se otok znovu neobjevil/nezhoršil. Mohou být nutné pravidelné kontroly v léčebném centru.

Není jasné, jak efektivní je lymfatická masáž (manuální lymfodrenáž) při kompresní terapii.

Některé studie naznačují, že efekt manuální lymfodrenáže je sporný nebo minimální. Měl by tedy být zvažován individuálně, s ohledem na efekt u dané pacientky.



Koho bych měla kontaktovat, když uvidím varovné signály? _____



Léčit lymfedém mohou různí specialisté, podle toho, co je jeho příčinou a jaký způsob léčby je pro vás nejvhodnější:



Specialista na péči může být:

- Fyzioterapeut
- Onkolog
- Plastický chirurg
- Cévní chirurg
- Angiolog (cévní specialista)
- Dermatolog

Ne všichni zmínění musí být experty na lymfedém. Ujistěte se, že Váš lékař má s lymfedémem zkušenosti. Zkontrolujte, zda má nemocnice ve Vašem okolí tým specializované léčby, který se zabývá léčbou lymfedému.



Dalšími odborníky mohou být:

- Ortoped
- Internista
- Psychoterapeut
- Protetik
- Sociální pracovník
- Nutriční specialista

➔ Chirurgická léčba lymfedému

Chirurgická léčba je určena pouze malému procentu pacientů s lymfedémem. Provádí se chirurgické výkony symptomatické, tedy výkony odlehčovací, které nezlepšují lymfatickou drenáž dané oblasti (resekce neboli odstranění postižené tkáně a liposukční výkony - odsátí tukově-vazivové tkáně).

K výkonům kauzálním, tedy obnovujícím průchodnost lymfatického systému, patří mikrochirurgické výkony (mikrochirurgický lymfatický bypass a transfer lymfatických uzlin).

Chirurgickou léčbu lymfedému provádí v ČR specializovaná centra.

Reference

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

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

<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 by chtělo poděkovat autorům, dárčům a členům Výkonného týmu ENGAGE za jejich neustálou dostupnost a práci na této brožurě.

ENGAGE by chtělo poděkovat autorům - Maria Papageorgiou (GR), Icó Tóth (HU) a lékařům - Prof. Dr. Karina Dahl Steffensen (DK), Prof. Dr. Murat Gultekin (TR) za klinickou kontrolu této brožury.

Překlad do češtiny ONKO Unie, o.p.s.

Za odbornou korekturu české verze velmi děkujeme MUDr. Olze Dubové (CZ).

Kontaktní informace ENGAGE

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

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGE doporučuje kontaktovat patientské organizace v České republice:

ONKO Unie, o.p.s., www.onko-unie.cz

VERONICA, z.ú., www.pacientska-organizace.cz

POZNÁMKY



ENGAGeQ
ESGQ | European Network of Gynaecological
Cancer Advocacy Groups

