

Co to jest obrzęk limfatyczny?

Obrzęk limfatyczny to stan, w którym dochodzi do nadmiernego nagromadzenia płynu wysokobiałkowego w przestrzeni tkankowej i naczyniach limfatycznych. Płyn limfatyczny pełni funkcję transportu substancji odżywczych, komórek odpornościowych i innych składników w organizmie. W węzłach limfatycznych powstają niektóre białe ciała krwi. Co ważne **układ limfatyczny jest układem otwartym**, tzn., że drobne naczynia limfatyczne tego układu „otwierają” się bezpośrednio do przestrzeni międzykomórkowych.

Zaburzenie funkcjonowania naczyń limfatycznych sprawia, że substancje te pozostają w tkankach. Najczęściej dotyczy nóg, ale może również objawiać się w innych obszarach ciała.

Proces powstawania obrzęku zaczyna się od gromadzenia w przestrzeniach tkankowych wolnego płynu śródmiąższowego. W miarę narastania rozpoczyna się rozplem fibroblastów rosnących bardzo szybko w płynie bogatym w białko. Następni rozpoczyna się proces włóknienia a skóra i tkanka podskórna ulegają zgrubieniu.

Jakie są przyczyny obrzęku limfatycznego?

Obrzęk ze względu na etiologię możemy podzielić obrzęk pierwotny oraz obrzęk wtórny:

- Pierwotny – przyczyną może być zbyt słabe wykształcenie układu w życiu płodowym oraz nieprawidłowa budowa węzłów chłonnych. Bardziej kumuluje się w części dystalnej, częściej występuje u kobiet.
 - wrodzony - do 1 r.ż.
 - wczesny - 1-35 r.ż.
 - późny - po 35 r.ż.
- Wtórny – wywołują go różne czynniki uszkodzające
 - pozapalny- może się rozwinąć od kilku miesięcy do kilku lat po przebytych procesie zapalnym skóry, tkanki podskórnej, naczyń i węzłów chłonnych- dochodzi wówczas do zwłóknienia i zamknięcia naczyń
 - pooperacyjny- powstaje w wyniku uszkodzenia lub usunięcia naczyń i węzłów chłonnych przy operacji chirurgicznej (np. po pobraniu żyły odpiszczelowej do wykonania pomostu wieńcowego lub udowo-podkolanowego)
 - nowotworowy
 - najczęściej:
 - kończyna górna - leczenie raka piersi
 - kończyna dolna - czerniak złośliwy w okolicy biodra
 - głowa
 - po radioterapii- dochodzi do uszkodzenia i zwłóknienia naczyń oraz węzłów chłonnych przez promieniowanie
 - mieszany chłonno-żylny – jako powikłanie niewydolności żylniej
 - pasożytniczy
 - pourazowy

Jakie są objawy obrzęku limfatycznego i jak go rozpoznać?

Objawy obrzęku są uzależnione głównie od jego przyczyny. Obrzęk limfatyczny może rozwinąć się po kilku miesiącach (po operacjach), lub nawet po kilku latach (obrzęk pozapalny). Obrzęk początkowo jest ciastowaty, po jego naciśnięciu pozostaje wgłębienie, które znika po chwili. Następnie ulega on stwardnieniu. Skóra staje się twarda i napięta.

Obrzęk limfatyczny nóg i kostek prowadzi do stwardnienia skóry przodostopia, następnie dochodzi do obrzęku palców stóp (tzw. palce kielbaskowate), a końcowym etapem jest pogrubienie całego obwodu i tak zwana słoniowaczna.

Obrzęk limfatyczny kończyny górnej jest najczęściej odległym powikłaniem zabiegu usunięcia piersi i dotyczy on od 10 do aż 40% operowanych z tego powodu kobiet.



Charakterystyczne dla obrzęku limfatycznego cechy to także brak bolesności, bledzie skóry, brak podwyższonej temperatury kończyny objętej obrzękiem, asymetria kończyn (obrzęk najczęściej dotyczy jednej kończyny i tylko po jednej stronie), dodatni objaw Stemmera (brak możliwości uchwycenia i uniesienia skóry na paluchu lub drugim palcu). Zaawansowany obrzęk może predysponować do powikłań skórnych, takich jak róża lub grzybica palców.



Jak zdiagnozować obrzęk limfatyczny?

Aby zdiagnozować obrzęk należy przeprowadzić wywiad z pacjentem, jak również badanie palpacyjne i oglądanie. Jeśli obrzęk dotyczy kończyn – dokonuje się specjalnych pomiarów obwodów, co pozwala obliczyć objętość zajętej przez obrzęk kończyny. Działania te umożliwiają określenie stopnia zaawansowania obrzęku oraz monitorowanie skuteczności jego leczenia.

Podstawowym badaniem obrazowym, które pozwala na określenie stopnia zaawansowania obrzęku oraz potwierdza lub wyklucza uszkodzenie układu chłonnego jest **limfoscintygrafia**. Dzięki niej dostajemy dane o budowie i czynności naczyń i węzłów chłonnych.

Innymi badaniami wykonywanymi w diagnostyce obrzęku limfatycznego, przeważnie w chorobie nowotworowej są tomografia komputerowa oraz rezonans magnetyczny. Dodatkowo można wykonać też USG Doppler, aby wykluczyć zakrzepicę żylną.

Jak leczyć obrzęk limfatyczny?

Terapia obrzęku limfatycznego powinna zawierać następujące elementy:

- **Manualny drenaż limfatyczny**, którego celem jest ułatwienie przepływu chłonki przez uszkodzone lub niedrożne naczynia i doprowadzenie do redukcji obrzęku. Jest to uznana przez Międzynarodową Unię Flebologiczną metoda wspomagająca leczenie niewydolności żylną – limfatycznej. Niezwykle istotną sprawą jest siła z jaką wykonywany jest zabieg oraz opracowanie stawów ze szczególnym uwzględnieniem kierunku drenażu. Drenaż rozpoczynamy od węzłów i naczyń limfatycznych znajdujących się jak najbliżej ujść żylnych i stopniowo, zachowując kierunek, możemy opracowywać dalsze części kończyny.
- **Leczenie uciskowe – kompresjo terapia** - jest to specjalny sposób wywierania ucisku na obrzękniętą kończynę z użyciem bandażu elastycznych, gotowych wyrobów uciskowych (pończoch, opasek elastycznych) lub sekwencyjnego masażu pneumatycznego. Kompresja powinna być tak zastosowana, aby największy ucisk był wywierany obwodowo i zmniejszał się stopniowo w kierunku dosercowym. Celem kompresjoterapii jest redukcja obrzęku oraz utrzymanie efektów drenażu limfatycznego.

- Bardzo ważnym aspektem w walce z obrzękiem jest **aktywność fizyczna**. Regularnie stosowana może pomóc w poprawie przepływu limfy. W walce z zaawansowanym obrzękiem wprowadza się specjalistyczne ćwiczenia mające na celu utrzymanie ruchomości i sprawności kończyn objętych obrzękiem.
- W niektórych przypadkach można zastosować leczenie farmakologiczne z użyciem leków diuretycznych zaleconych przez lekarza. W walce z obrzękiem można również zastosować zioła oraz gotowe mieszanki ziołowe na obrzęk limfatyczny działające moczopędnie. Są to zioła apteczne, takie jak: pokrzywa, skrzyp, malina, łopian, mniszek lekarski, krwawnik, a także trawa cytrynowa.

Leczenie domowe obrzęku limfatycznego. O czym warto pamiętać?

- Istotne jest aby zwrócić uwagę na prawidłową dietę - znaczne ograniczenie spożycia soli w diecie może pomóc w kontrolowaniu zatrzymywania płynów. Ważne jest również picie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia, tj. ok 2 litrów lub około 35 ml na każdy kilogram masy ciała. Warto również zadbać o źródła łatwo przyswajalnego białka (np. kurczak, ryby, białka roślinne) oraz produkty bogate w błonnik.
- Wykonuj krótkie przerwy podczas długotrwałego siedzenia lub stania.- regularne zmiany pozycji mogą wspomagać przepływ limfy.
- Podniesienie nóg - gdy odpoczywasz, unieś nogi na podwyższeniu, aby pomóc w odprowadzeniu płynu limfatycznego z nóg.
- Ważne są również dbanie o higienę oraz odpowiednią pielęgnację skóry w miejscu występowania obrzęku.
- Regularna aktywność fizyczna - wykonywanie łagodnych ćwiczeń, takich jak spacer, wspomaga krążenie i przepływ limfy.
- Masaż samodzielny - delikatny masaż nóg w kierunku serca może wspomagać odpływ limfy. Unikaj zbyt dużego nacisku. Jednak przed rozpoczęciem jakiejkolwiek terapii domowej zawsze zalecane jest skonsultowanie się z lekarzem lub fizjoterapeutą w celu potwierdzenia diagnozy i otrzymania odpowiednich wskazówek.

Czym grozi nieleczony obrzęk limfatyczny? Powikłania →

Nieleczony obrzęk limfatyczny może prowadzić do wielu groźnych powikłań. Należą do nich chociażby zapalenie skóry, które nieleczone może wnikać w głąb tkanek, aż do naczyń limfatycznych. Ponadto skóra objęta obrzękiem limfatycznym podatna jest na zakażenia bakteryjne oraz grzybicze. W skrajnych przypadkach nieleczony obrzęk limfatyczny może prowadzić do martwicy tkanek, a to skutkować koniecznością wykonania zabiegu operacyjnego lub nawet amputacji kończyny.

Musimy pamiętać, że obrzęk limfatyczny nie jest jedynym występującym obrzękiem. Wyróżniamy również obrzęk tłuszczowy, żylny i obrzęki mieszane. Jak je rozróżnić i zdiagnozować chcemy opowiedzieć w kolejnych postach.

Do zobaczenia ☺

