

## לימפאדמה

ליאור סולומון – פיזיותרפיסטית "דורות"

### מהי מערכת הלימפה

זוהי מערכת חד כיוונית (בניגוד למחזור הדם) אשר מתחילה במרווחים הבין תאיים ומתנקזת אל מחזור הדם בקשת הוורידית באזור עצם הבריח. כלי הלימפה דומים במבנה שלהם לכלי הדם הוורידיים. מרגע שנזל נכנס מהמרווח הבין תאי אל כלי הלימפה הנוזל נקרא: נוזל לימפה.

תפקיד מערכת הלימפה הוא בראש ובראשונה לנקז את הנוזל הלימפאטי מהמרווחים הבין תאיים, אך בנוסף יש למערכת הלימפה תפקיד חשוב בפעילות המערכת החיסונית.

### מהי לימפאדמה

לימפאדמה זהו מצב נפוץ וחמור המשפיע על כ- 140 מיליון איש ברחבי העולם. לימפאדמה זוהי נפיחות אשר מופיעה לרוב בגפיים אך עשויה להופיע גם בגו, בטן, ראש וצוואר, איברי מין החיצוניים ואיברים פנימיים. ההופעה היא הדרגתית אצל חלק מהמטופלים ופתאומית אצל אחרים. מדובר בנוזל עשיר בחלבון שמצטבר במרווח הבין תאי בגלל אי ספיקה של מערכת הלימפה. המצב קורה כאשר יכולת ההובלה של המערכת הלימפטית יורדת מתחת לכמות הנורמאלית של המטען הלימפטי. רוב המטופלים בעולם המערבי יפתחו לימפאדמה לאחר ניתוח ו/או טיפולי הקרנות במגוון סוגי סרטן (חזה, רחם, פרוסטטה, שלוחית, לימפומה, מלנומה), במקרים אלו תחשב הלימפאדמה כשניונית. ישנה הבחנה בין לימפאדמה ראשונית לשניונית בהתבסס על האטיולוגיה. אולם, חלוקה זו פחות משמעותית בהחלטה על שיטת הטיפול. לימפאדמה ראשונית: ישנה אב-נורמאליות התפתחותית של המערכת הלימפטית אשר יכולה להיות מולדת או נרכשת. ההופעה יכולה להיות במגוון צורות: Hypoplasia - הצורה הנפוצה ביותר ומאופיינת בהתפתחות לא מספקת של הכלים הלימפטיים/ מספר כלים מופחת/ גודל הכלים קטן מהנורמה. Hyperplasia - קוטר הכלים גדול מהנורמה. ההרחבה הזו גורמת לחוסר תפקוד של מערכת השסתומים.

Aplasia - העדר כלים או בלוטות לימפה.

לימפאדמה שניונית: כאן היא ספיקה המכאנית נגרמת ע"י גורם ידוע. הגורמים העיקריים כוללים: ניתוח והקרנות, טראומה, זיהום, גידולים ממאירים, חוסר הפעלה (אי מוביליזציה) ואי ספיקה ורידית כרונית. בנוסף לימפאדמה זו יכולה להיגרם ע"י גורם עצמי. לימפאדמה היא מצב חמור עקב ההשפעות לטווח הרחוק בהיבט הפיזי והפסיכו-סוציאלי. המצב ימשיך להתקדם אם לא יטופל כראוי ועשוי להגיע עד להגבלה פונקציונאלית.

### הטיפול בלימפאדמה

כיום, לא קיים מרפא או תרופה קבועה ללימפאדמה. יכולת ההובלה בכלי הלימפה הפגועים לא יכולה לחזור לרמות הנורמאליות. הגישות הטיפוליות ללימפאדמה נעות מהתעלמות ("אתה צריך לחיות עם זה") ועד ביצוע מספר רב של פרוצדורות ניתוחיות. בין שתי הגישות הקיצוניות יש כמה וכמה טיפולים שמרניים:

1. הרמה (elevation) - הרמה פשוטה של הגף הסובל מלימפאדמה עשויה להועיל בהפחתת הנפיחות. הדבר נכון בעיקר לשלבים הראשוניים של הלימפאדמה. אם הנפיחות של הגף הלימפטי תפחת בהרמה, האפקט אמור להישמר ע"י לבישה של ביגוד לחץ מתאים.
  2. פיזיותרפיה לימפטית (CDT) - מכיוון שכרגע אין ריפוי ללימפאדמה, מטרת כל טיפול שהוא חייבת להיות הפחתת נפיחות ושמירה על הירידה. הדרך הפיזיולוגית היחידה להשגת מטרה זו היא הורדת עודף החלבונים בפלזמה מהרקמה דרך כלי הלימפה והתעלות ברקמה. לרוב המטופלים ניתן להשיג זאת ע"י טיפול מיומן ב-CDT. השיטה כוללת עיסוי וחבישות, שמירה על היגיינת העור ועידוד פעילות גופנית. זהו הטיפול היחיד אשר הוכח כיעיל בטיפול בלימפאדמה.
- CDT מיושם ב-2 שלבים:

- שלב I- השלב האינטנסיבי. המטרה היא להניע את הצטברות הנוזל שעשיר בחלבונים. משך הזמן של שלב זה נע בין 2-4 שבועות. האידיאל הוא לבצע את הטיפול באופן יומיומי, 5 ימים בשבוע.
  - שלב II- מגיע מיד לאחר השלב ה-I וממשיך כל החיים. מטרתו לשמר ולשפר את ההצלחה שהושגה בשלב I. את שלב זה, ברובו, ממשיך המטופל בעצמו.
3. טיפול תרופתי- רוב המומחים מסכימים ששימוש במשתנים הוא לא אפקטיבי ויכול אף להוביל להחמרת הסימפטומים.
  4. ניתוחים- קיימות מספר פרוצדורות ניתוחיות כגון: יצירת אנסטמוזות לימפו-לימפו או לימפו-ונוס, העברת קשריות לימפה, הסרת חלק מהרקמה, שאיבת שומן.
  5. תזונה- אין דיאטה ספציפית ללימפאדמה. הגבלת חלבונים לא תועיל בטיפול לימפטי. הגישה המקובלת היא לעקוב אחר דיאטה דלת מלח ודלת שומן, שתורמת באופן חיובי לשמירה על המשקל.
- חשוב! לא להגביל צריכת נוזלים. צריכת נוזלים טובה היא חיונית לתפקודי תא בסיסיים למידע נוסף ניתן לפנות לאתר האינטרנט של עמותת לימפאדמה בישראל
- 
- <http://www.ial.org.il>