



עמותת לימפאדמה בישראל
Israeli Lymphedema Association

www.ial.org.il

עלון העמותה

פברואר 2018



עמותת לימפאדמה בישראל (ע"ר)

אצל: איילת אלבלה קיבוץ מעגן מיכאל ד.ג. מנשה 37805

סימה: 03-6739861 | איילת: 052-5258745

Web: www.ial.org.il | Email: ial_lymph@walla.com

ReadyWrap™
Solaris Collection by L&R USA INC.



גודוביץ בר - פתרונות אורתופדים בע"מ

יבוא ושוקק התקנים אורתופדים וחומרי גלם למכונים אורתופדים
ת"ד 479 חדרה 3810401, טלפון: 04-6051011/2 פקס: 04-6666950
E-mail: gudovitchbar@gmail.com Web: www.gbar.co.il



עמותת לימפדמה
בישראל
lymphedema.org.il@

- דף הבית
- אודות
 - תמונות
 - אירועים
 - סרטונים
 - פוסטים
 - קהילה
 - צור דף**

התקשר עכשיו

קהילה

הצג הכל

הזמן חברים לאהוב את הדף הזה

437 אנשים אוהבים את זה

447 אנשים עוקבים אחרי זה

הצג הכול

אודות

משיב בדרך כלל תוך שעה שלח הודעה

www.ial.org.il

קהילה

הצע עריכות

אנשים אהבו גם

Israeli Journal Club for ...
עמותה

Elah Herman Graphic D...
מעצב גרפי

Clalit כללית
מוצר/שירות

עברית - English (US) - العربية - Español

סטטוס

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף. בעלון זה תמצאו עדכונים על פעילות העמותה שלנו, מאמרים על לימפדמה וניתוחי שד, מערכת הלימפה של העור, סיפור עם מוסר השכל ומתכון בריאות. אתם מוזמנים להיכנס לפייסבוק, לקרוא, לשאול ולהחליף חוויות.

כניסה: לעשות חיפוש לעמותת לימפדמה בישראל להיכנס וגם לבקש חברות או להקיש על הכתובת:

<https://www.facebook.com/lymphedema.org.il>

קראו ותהנו.

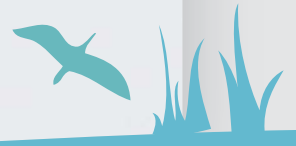
על פי החלטות ועד העמותה:

- העלון ייצא מעתה ואילך בתפוצת אי-מייל בלבד. כל המעוניין לקבלו בדואר - מתבקש ליידע את איילת אלבלה בטלפון. חברים שלא העבירו אלינו את כתובת האימייל שלהם, יקבלו את העלון בדואר.
- העלון ייצא פעם בשנה, לקראת הכנס, ויחולק בכנס.

אירועים קרובים

<p>Dix Diagnostics רחוב רומנו משה 1 תל אביב - 6101001 052-5222222 dix@diagnostics.co.il</p>	<p>בגרות שומי אחיסוב סלע פיוטרופיטית לימפטי</p> <p>לימפדמה</p> <p>1. עם סרסן נרדתי 2. טיפול 3 באמצעות תא לוחץ Auxiliary Web Syndrome 4. הגם סובצנות מוסלית</p> <p>דסנה פולטי - פיוטרופיטית לימפטי מציגה עבודתה של: ליאור צובל, סמית מור, אריה רונן, יעל כהן</p> <p>נחתו לימפדמה מתקדמים. כל הרוצים דר אמי ענבל - סומחה בכירורגיה פלסטית, מיקרוכירורג, נחתו לימפדמה ב"ח איילוב, מרפאת פרטית תל אביב</p> <p>הספקת קפה + סיר בהזנת יזם ומצגים רשמיים</p> <p>סיפור אישי אילנית</p> <p>הגנת מוצרים ע"י התברות בתערוכה</p> <p>אסיפה שנתית ההחלטות עולמיות - ברנד</p>	<p>9:20 - 9:50</p> <p>9:50 - 10:50</p> <p>11:20 - 11:30</p> <p>11:20 - 11:30</p> <p>11:30 - 12:40</p> <p>12:40 - 13:10</p>
---	---	--

כנס עמותת לימפדמה שנתי
שני 8:00
19 פבר
4 אנשים מעוניינים



מהנעשה בעמותה



כנס שנתי 2017:

קשר עם קופות החולים:

אנו מקיימים קשרים עם קופות החולים בעניין עדכונים של זכויות חולי הלימפאדמה.

חידוש האתר של העמותה:

אתר עמותת לימפאדמה בישראל עבר שינוי וחידוש. באתר אנו מפרסמים מידע חשוב, כמו מאמרים, עלונים ותרגומים מחו"ל. כדאי להיכנס לשם מדי פעם.

דף פייסבוק:

יש לנו דף פייסבוק פעיל שבו אנו מפרסמים גם מאמרים שונים, תרגומים ועוד. כדאי להיכנס לשם באופן שוטף.

קבוצות תמיכה:

אנו ממשיכים בהפעלת קבוצות תמיכה ברחבי הארץ ומקווים שיקומו קבוצות נוספות.

קו חם של העמותה:

אנו מפעילים קו טלפוני לשם מתן הדרכה, ייעוץ ותמיכה לחולי לימפאדמה ובני משפחותיהם, וגם הצוות המקצועי מתייעץ איתנו מדי פעם.

הכנס השנתי שנערך בשנה החולפת, היה מאוד מעניין. בעקבות הפנל שהיה:

1. אנחנו בתהליך של שינוי בו אנו מבקשים שמחלת הלימפאדמה תוכר כמחלה בפנל עצמה עם המאפיינים המיוחדים לה. זאת, על מנת שנוכל לקבל הטבות ועזרה מהביטוח הלאומי.
2. אנחנו מטפלים בעניין פתיחת מחלקה או חדר במחלקה בבית חולים, לטיפול אינטנסיבי בלימפאדמה.
3. אנו מנסים לקדם יוזמה ללימוד מעמיק יותר בבתי הספר לרפואה ולסיעוד.

בכנס ניתנה הרצאה מעניינת של פרופ' קרינה ניב, חוקרת ממכון ויצמן, על "איך נוצרת מערכת הלימפה ומה ניתן ללמוד מהעובר המתפתח". משתתפי הכנס קיבלו הרבה תקווה למציאת פתרון למחלת הלימפאדמה... אמנם זה ייקח עוד הרבה זמן, אבל בכל זאת יש תקווה...

מתן הרצאות בכנסים רפואיים:

הפיזיותרפיסטים הלימפתיים נותנים הרצאות בכנסים רפואיים, על מנת להעשיר בידע את באי כנסים אלה וע"כ, לעורר אצלם את המודעות למחלת הלימפאדמה והטיפול בה.

קשר עם משרד הבריאות:

אנחנו בקשר עם משרד הבריאות על מנת לקדם את זכויותינו. כרגע אנו מטפלים בשיתוף פעולה עם משרד הבריאות, בעניין החזרים מלאים עבור טיפולי לימפאדמה בכל הקופות.

יום המודעות הבינלאומי ללימפאדמה ב-6 למרץ:

אנו עושים מספר פעולות בעניין המודעות ללימפאדמה:

1. מפיצים פוסטר (שהכנו כבר בשנה שעברה) בקופות החולים ובכל מקום יצירתי נוסף. הפוסטר פורסם גם במקומונים שונים.
2. בשנה שעברה, התקיים יום עיון בבאר-שבע בו השתתפו מטופלי לימפאדמה ובני משפחותיהם, וכן רופאים ופיזיותרפיסטים לימפתיים. היה מאוד מוצלח. נשמח אם בעוד מקומות תהיה יוזמה כזאת.
3. קופ"ח מכבי העמידה דוכנים במרפאות ובמכוני הפיזיותרפיה עם דפי הסבר בנושא לימפאדמה.
4. אנו בקשר עם העיתונות הכתובה והטלוויזיה כדי שביום המודעות ללימפאדמה נהיה שם!
5. דפנה פוליטי, פיזיותרפיסטית לימפתית, התראיינה לתכנית הבריאות של פרופ' קרסו.
6. הצטרפנו למילון הרפואי בהנחיית פרופ' קרסו, שמארגנת חברת מדיקל און-ליין, בו יתראיינו פרופ' בס והפיזיותרפיסטית הלימפתית שומי אחיטוב-סלע. תכנית זו התאפשרה בחסות החברות גודוביץ-בר, דין דיאגנוסטיקה, איובל אניטה, א.מ.י. טכנולוגיות, מגו-אפק, מכון אורטופדי ברזילי-להב, תוואן סרוויטקס ואורטה מדיקל.

ארגוני לימפאדמה בחו"ל :

אנו מקיימים קשר עם ארגונים ועמותות ללימפאדמה על מנת לקבל גם הכרה בינלאומית, ללמוד מה קורה בחו"ל, לקבל מהם מידע וגם לתת להם ידע שאנחנו צברנו.



שווק ומכירה של ציוד רפואי לטיפול בלימפאדמה



חדש חבישת לחץ ללילה, תוצרת חברת JOBST



מגוון רחב של חומרי חבישה לטיפול בלימפאדמה



חבישות לחץ לפי מידות מיוחדות תוצרת JOBST. ועכשיו גם מוצרים לפי מידות מוכנות.



גרבי לחץ תוצרת חברת SIGVARIS, לטיפול בבעיות כלי דם ולימפאדמה.



חדש מערכות לחץ, תוצרת חברת JOBST FARROWWRAP



העלאת ספקות לגבי הנחיות להפחתת סיכון ללימפאדמה לאחר ניתוחי שד. האם סערה בכוס מים?

רותי פלג, MScPT - פיזיותרפיסטית אחראית, מערך אונקולוגיה-פלסטיקה, מרכזת שרות לטיפול בלימפאדמה, מרכז רפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי. peleger@zahav.net.il

דפנה פוליטי סופרין, BPT, פיזיותרפיסטית לימפתית, קליניקה פרטית ברעננה. dafna@physio-clinic.co.il

לבסוף, כפיזיותרפיסטים לימפטיים, הפוגשים את הנשים המתמודדות עם לימפאדמה, נבקש להציג את עמדתנו בשאלה, האם נכון להימנע מ"הפחדה" או "הכבדה" על המטופלות, או שמא מוטב ליידע אותן בסיכון להתפתחות לימפאדמה וכיצד ניתן להפחית סיכון זה.

אנו מזמינים את הסיעוד האונקולוגי להיות ער להנחיות אלה, ולהמשיך להדריך את המנותחות בהתנהגות זהירה שאינה "מפחידה" ואינה משבשת את שגרת החיים. המשך מעקב אחרי המטופלות חשוב, גם שנים רבות לאחר הניתוח, במטרה לחסוך מהן עד כמה שניתן הופעת לימפאדמה.

אחת מתופעות הלוואי של הטיפול בסרטן שד, הינה בצקת לימפתית ביד שבצד המנותח. על מנת להפחית את הסיכון לפתח בצקת לימפתית זו, נהוג היה מזה שנים רבות להנחות מנותחות שד לנקוט באמצעי זהירות. הנחיות אלה גובשו, מתוך ידע קליני מצטבר של מנותחות שד שפיתחו לימפאדמה. ההנחיות מסתמכות על הגיון המבוסס על ידע אנטומי ופיזיולוגי של המערכת הלימפתית. ההנחה היא, כי כל פעילות או אירוע שמפריעים באופן ישיר או עקיף על יכולת ההעברה הלימפתית, או מגבירים את העומס הלימפטי, עלולים להוות גורם לתחילתה של לימפאדמה או להחמרתה. לאחרונה התפרסמו מאמרים, המטילים ספק בצורך בהדרכת מטופלות לנקיטת אמצעי זהירות, בטענה כי אין ממצא אמפירי מבוסס התומך בהמלצות אלה, וכי יש בהן כדי להפחיד את המטופלות ולהכביד עליהן שלא לצורך.

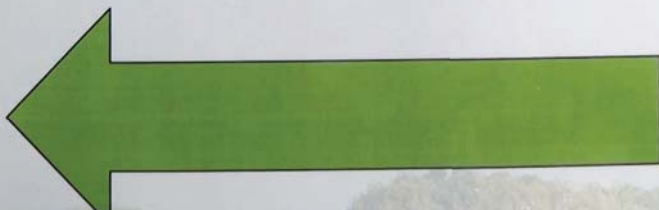
מאמר זה ידון בסוגיית הנחיצות שבהדרכת המנותחות, לנקיטת אמצעי זהירות. יוצגו שני מאמרים המעמידים בסימן שאלה את ההמלצות המקובלות:

א. להימנע מדקירת היד בצד המנותח לצורך זריקה, בדיקת דם או מתן אינפוזיה; ב. להימנע מבדיקת לחץ דם ביד שבצד המנותח; ג. להשתמש בשרוול לחץ במהלך טיסה. מנגד, תוצג ביקורת אנשי המקצוע על גישה זו.



Israeli Lymphedema Association

כנס עמותת לימפאדמה



Ferguson ועמיתיו (2016), מעלים במחקרם את השאלה: האם ישנה הצדקה אמיתית למתן המלצות שאינן מבוססות מחקר, אלא מבוססות על מקרים אנקדוטיים? השאלה עולה לנוכח העובדה, ששמירה על ההמלצות דורשת תשומת לב מיוחדת ולעיתים שינוי הרגלי חיים, שלטענת החוקרים מכבידה ומייצרת חרדה גבוהה בקרב המטופלות, אם אינן מצליחות לשמור על ההמלצות. שאלה זו הופכת רלוונטית יותר בשנים האחרונות, עם המעבר מכריתת קשריות לימפה Axillary lymph nodes - ALND dissection, פרוצדורה בה כורתים מספר גדול יחסית של קשריות לימפה, לדגימה של בלוטת הזקיף SLNB - Sentinel Lymph node biopsy בה נכרתות קשריות בודדות. ככל שמספר הקשריות שנכרתות רב יותר, כך גדל הסיכון לפתח לימפאדמה. ואכן, במעבר מ-ALND ל-SLNB שיעור הנשים המפתחות לימפאדמה ירד מכ-13-56 (Clark, Sitzia, & Harlow, 2005; Mansel et al., 2006)

לכ-5-3 בלבד (Mansel et al., 2006; Sener et al., 2001). ההבדל הגדול בדיווחים על שכיחות הופעת בצקת לימפתית לאחר ניתוח שד ו-ALND, נובע בין היתר משינויים בהגדרת בצקת לימפתית ובאופן מדידת הבצקת (Warren, Brorson, Borud, & Slavin, 2007). בעקבות מאמרים שהתפרסמו באחרונה, עלתה השאלה בקרב אנשי המקצוע בדבר הצורך בהדרכת המטופלות לנקיטת אמצעי זהירות.

סרטן השד היא המחלה הממארת השכיחה ביותר בעולם המערבי, כמו גם בישראל (האגודה למלחמה בסרטן, 2014). אחת מתופעות הלוואי של הטיפולים בסרטן השד היא בצקת המכונה לימפאדמה, שנגרמת כתוצאה מפגיעה ביכולת הניקוז של המערכת הלימפתית. לימפאדמה מתאפיינת בהצטברות של נוזל עשיר בחלבון ברקמה הבין תאית, בנפיחות של הגפה העליונה ו/או הגו העליון בצד המנותח, והיא עלולה לגרום לפגיעה באיכות החיים באופנים שונים. היא גורמת לאי נוחות, ובשלביה המתקדמים עלולה להפריע בתנועתיות ובתפקוד הגפה העליונה, מגבירה את הסיכון לזיהומים, גורמת לפגם אסתטי ופוגעת בדימוי הגוף.

גורמים מובהקים להתפתחות של לימפאדמה במנותחות שד, הם כריתת קשריות לימפה בבית השחי ו/או הקרנה של קשריות אזוריות אלה. נשים שעברו טיפולים מן הסוג הזה נמצאות בסיכון מתמיד לפתח לימפאדמה. גורמים מובהקים נוספים הם BMI גבוה וגיל מתקדם בעת האבחנה (Ferguson et al., 2016).

לא כל מי שעברה כריתת קשריות או קרינה, דינה לפתח לימפאדמה והשונות בין אלו שמפתחות לאלו שלא, גבוהה. הסיבה לשוונות הגדולה בנשים בעלות נתונים דמוגרפיים דומים, שעברו טיפולים דומים עדיין אינה ברורה. בין אלו שמפתחות נפיחות, זמן הופעת הבצקת לא ניתן לחיזוי. במרבית המקרים מופיעה הבצקת תוך שנתיים או שלוש מאז הניתוח, אך היא יכולה להופיע גם עשורים לאחר הפרוצדורה. עם התפרצותה, ניתן בעזרת טיפול בלימפאדמה לצמצם את מידת הנפיחות, אך לא ניתן למנוע אותה (Ahn & Port, 2016).

בלמידה מתוך מקרים פרטיים של הופעת בצקת בתנאים מסוימים, הועלו השערות כי גורמים התורמים להופעתה יכולים להיות: דקירה של בדיקת דם, אינפוזיה, זריקה, בדיקת לחץ דם, טראומה לגפה, טיסות וזיהום (צלוליטיס). מתן המלצות להפחתת סיכון להופעת לימפאדמה, מקובל ונפוץ, על אף שאין ביסוס מדעי לקשר שבין הגורמים המפורטים מעלה, לבין התפתחות של לימפאדמה.

כללי ההתנהגות להפחתת הסיכון לפתח בצקת לימפתית, להחמרת בצקת קיימת ולשמירה על הגפה

(מתוך אתר האגודה למלחמה בסרטן, נכתב על ידי רותי פלג ופרופסור אריה בס 2014)

יש להימנע מסחיבת חפצים כבדים, מתרגילי ספורט לא מבוקרים או מפעילויות מאמצות אחרות, הגורמות לעייפות יתר או לכאבים חזקים.

מומלץ וחשוב מאוד להתעמל ולחזק את הגפה באופן הדרגתי. ישנם מחקרים מדעיים חדשים, התומכים בביצוע תרגילי התנגדות באופן מבוקר. תרגול המתחיל בנשיאת משקולות קטנות, ביצוע מספר קטן של חזרות והתקדמות הדרגתית. באופן כללי, לבעלי בצקת לימפתית מומלץ לתרגל עם שרוול/גרב אלסטי. מטופלים הנמצאים בסיכון לפתח בצקת לימפתית, כדאי לשקול תרגול מסוג זה על בסיס פרטני.

הימנעות מהפעלת הגפה גורמת להיחלשותה, מה שעלול לגרום להתנפחות בזמן מאמץ פתאומי. לכן, חשוב מאוד להפעיל את הזרוע והיד בצד המנותח. במשך הפעילות ואחריה יש לשים לב לכל שינוי בגפה - בגודל, בצורה, ברקמה, במרקם, ברגישות, בתחושת הכבדות או המוצקות. רצוי להתייעץ עם פיזיותרפיסט/ית המתמחה בטיפול בלימפאדמה. הסבר: סחיבה ועבודה מאומצת דורשות עבודה מוגברת של השרירים, הזקוקים לחמצן ולמזון, ולשם כך מוזרמת כמות גדולה יותר של דם לאיבר הפעיל. עקב יכולת הניקוז המוגבלת של מערכת הלימפה, הנוזלים - שבדרך כלל יוצאים מכלי הדם אל הרקמה - נשארים ברקמה ואינם מנוקזים על-ידי מערכת הלימפה, מה שעלול לגרום להתנפחות הגפה.

יש להימנע מחשיפה לטמפרטורות קיצוניות, כמו בעת חשיפה לשמש, חשיפה לקור עז, מקלחות חמות מאוד, או סאונות. הסבר: חום, למשל, מגביר את זרימת הדם אל הרקמות ומכביד על הפינוי הלימפתי.

יש לשמור על ניקיון קפדני של העור. לאחר הרחצה היומית יש לייבש בעדינות, אך היטב,

יש לעטות כפפות על הידיים בעת ביצוע כל עבודה העלולה לגרום לפציעה, אפילו הקטנה ביותר.

היזהרי מפגיעות ישירות, כגון: חתכים, כוויות וכדומה.

הימנעי מגילוח בית השחי והמפשעה בסכין גילוח (מומלץ להשתמש במכשיר גילוח חשמלי) ומחתכים בעור שסביב הציפורניים.

היזהרי מעקיצת יתושים ומשריטות בעלי חיים, והימנעי מטיפול בדיקור סיני ביד בצד המנותח.

יש להימנע מלקיחת דם, מהחדרת עירווי אלקטרודות מקבלת זריקה בזרוע שבצד המנותח.

הסבר: כל פגיעה בעור מאפשרת חדירת חיידקים ועלולה לגרום להתפתחות בצקת, בשל ניקוז לא תקין באזור, בהיעדר קשריות לימפה.

במקרה של פציעה, יש לחטא את המקום. אם בעקבות הפציעה הגפה מתנפחת, מכאיבה, חמה למגע ואדומה (סימנים להתפתחות דלקת) - יש לפנות מיד לרופא לקבלת טיפול.

יש למדוד לחץ דם בזרוע שאינה בצד המנותח, ולהימנע גם מענידת תכשיטים (כמו טבעת או שעון) הלוחצים על הזרוע או על כף היד בצד המנותח. יש להקפיד על לבוש רפוי ולהימנע מלבישת בגדים הדוקים, כגון: גרביים, תחתונים או חזייה.

יש להימנע גם מנשיאת תיק על הכתף בצד המנותח, ולרוקן את התיק מחפצים לא נחוצים. **הסבר:** השרוול המנופח של מכשיר מדידת לחץ הדם ורצועת התיק עלולים להגביל את הזרימה ברשת הלימפתית השטחית, למוטט את כלי הלימפה העדינים ולגרום לחסימה נוספת במערכת הלימפה.

להופעת בצקת לימפתית, או לצמצום החמרת בצקת לימפתית קיימת.

המלצות רבות להפחתת הסיכון הינן גישות המסתמכות על הגיון ישר ובריא, ומבוססות על ידע בתחום האנטומיה והפיזיולוגיה של הגוף ועל ניסיון קליני של מומחים בתחום. בשל השונות הגופנית בין אדם לאדם ומגוון הסיבות העלולות לגרום להופעת בצקת - על כל אדם עם בצקת לימפתית או בסיכון לפתח בצקת לימפתית, לאמץ התנהגויות מנע המותאמות עבורו.

מהניסיון המצטבר עולה, כי הקפדה על ההנחיות המפורטות להלן מפחיתה את הסיכון לפתח לימפאדמה או להחמיר לימפאדמה קיימת, מסייעת בשמירה על הגפה ומשפרת את התפקוד היומיומי.

הסכמה בנוגע להנחיות אלו החלה להתערער, בעקבות מאמרים חדשים שפורסמו בשנת 2016

(Ferguson et al 2016). מטרת המחקרים החדשים היתה לעמוד על הקשר בין ביצוע בדיקות דם, זריקות, שימוש במד לחץ דם, טראומה וצלוליטיס ביד שבסיכון ללימפאדמה וטיסות, לבין עליה בנפח היד אצל קבוצת נשים שטופלו בסרטן שד ונסרקו ללימפאדמה.

בין השנים 2014-2005, פרגוסון ועמיתיו בדקו 632 נשים שטופלו בסרטן השד, ביניהם מטופלות שעברו ALND ו-SLNB ונבדקו באופן פרוספקטיבי להופעת לימפאדמה. בכל פנישת מעקב, נמדדו שתי הידיים באמצעות Photoelectric pyrometer - (מכשיר למדידת היקפים וחישוב נפח הגפה באמצעות אור אינפרא

את הזרוע הבצקתית ולמרוח קרם גוף. **הסבר:** חשוב לשמור על גמישות העור ושלמותו בכדי למנוע גירויים ודלקות.

- מומלץ לבצע פעילות גופנית מאוזנת, כגון: הליכה, רכיבה על אופניים או שחייה. אם הופיעה נפיחות - מומלץ לבצע את הפעילות עם חבישת לחץ. יש להקפיד שהפעילות אינה גורמת לעייפות, למאמץ יתר של הגפה, לכאב או לבצקת. **הסבר:** כיוון השרירים בעת עשיית ספורט פועל כמו משאבה, ומסייע באיסוף הנוזל הלימפתי מן הרקמות.

- יש להימנע מהשמנת יתר. לפי מחקרים מדעיים, השמנת יתר ידועה כגורם סיכון עיקרי לבצקת לימפתית. יש לשמור על דיאטה עשירת סיבים תזונתיים ודלת מלח. **הסבר:** עלייה במשקל עלולה להגדיל את הנפיחות בגפה.

- בטיסות ארוכות, מומלץ לחבוש את היד או ללבוש שרוול לחץ, ולהשאירה במצב זה עד לאחר הנחיתה. כמו כן, חשוב לנוע, להפעיל את הגפה הנמצאת בסיכון וכך לשמור על הידרציה טובה (מעבר נוזלים ברקמות) במהלך הטיסה. **הסבר:** לחץ האוויר הנמוך מקשה על הניקוז הלימפתי ועלול לגרום להופעת בצקת או להחמרתה.

הנחיות אלו, נועדו לסייע להפחית את הסיכון לפתח בצקת לימפתית ואינן הנחיות למניעה.

הסיבה להתפתחות בצקת לימפתית אצל חלק מהמטופלות בלבד, עדיין אינה ברורה. אין די ראיות מדעיות בדבר הדרך להפחתת הסיכון



ביד, אנו מקווים לייצר הוכחות שמעלות ספק הגיוני להנחיות המכבידות איכשהו, ולעודד חקירה נוספת על התנהגות ללא אמצעי זהירות והסיכון ללימפאדמה.

בעקבות מחקרם פורסם מאמר מסדרת The Oncology Grand Round, בביטאון Journal of Clinical Oncology בשם "Lymphedema Precautions: Time to?" □ Ahn & Port - על ידי 2016.

סדרת המאמרים נועדה לאפשר לקוראים הבנה קלינית של תוצאות מחקרי מפתח שפורסמו, כאשר כל מאמר כולל: הצגת מקרה, תיאור של האבחנה והאתגרים הטיפוליים, סקירה ספרותית רלוונטית וסיכום של הצעת הטיפול של מחבר המאמר.

במאמר זה, ניסו החוקרים Ahn & Port 2016, מניתוח של המחקר של Ferguson et al., 2016 ומספרות נוספת, לצייר תמונה של מסקנות גורפות יותר, לפיהן אין הצדקה להמשיך ולהימנע מדקירות, מדידת לחץ דם ביד שבצד המנותח, או שימוש בשרוול לחץ בזמן טיסות. במאמרם הציגו הכותבים חקר מקרה, של אישה שעברה למפקטומי משמאל עם גבולות נקיים. מטופלת זו עברה SLNB, עם 3 קשריות שליליות לגרורות וטיפול בהקרנות. אחרי כל אלה חזרה לביקור מעקב. הנבדקת הינה נגנית מקצועית בוויולה והתעניינה כיצד תוכל למנוע לימפאדמה בטיסה הקרובה מניו יורק לוונינה. בהתייחסם לסקירה ספרותית רלוונטית, החוקרים לא המליצו למטופלת על שימוש בשרוול לחץ לזמן הטיסה, בגלל חסר בראיות מבוססות מחקר התומכות בתאוריה, שזמן טיסה מעלה סיכון ללימפאדמה. בנוסף, דיווחו כי ארבע שנים לאחר הניתוח, המטופלת לא פיתחה סימני לימפאדמה. Ahn & Port 2016 מציינים, שמניעת לימפאדמה הינה מטרה חשובה עבור הנשים שחלו בסרטן השד. אולם, בהתבססם על המחקר של Ferguson et al. 2016, שלא הראה נתונים לכך שמדידת לחץ דם, דקירות, שרוולי לחץ, טיסות, פיזיותרפיה או ניתוחים משפיעים על הסיכון לפתח לימפאדמה, בחרו להתחשב בתהליכי ההטמעה המורכבים של אמצעי הזהירות. מכיוון שכך, המלצותיהם מבוססות המחקר למנותחות אקסילה, הן

לפני ואחרי הניתוח ובוצע מעקב לאורך 24 חודשים. בנוסף, המטופלות נתבקשו למלא סקר בו דיווחו על מספר בדיקות הדם, זריקות, מדידות לחץ דם וטראומות שהתרחשו ביד שבצד המנותח, מספר הטיסות ואורכן, מאז הפגישה הקודמת, והאם השתמשו בשרוול בזמן הטיסה.

הבדלי הנפח היחסיים בין הידיים, חושבו אצל מנותחות שד אחד ואצל מנותחות שני השדיים באמצעות נוסחת Weight Adjusted Change, שלוקחת בחשבון שינויים במשקל ומשווה כל יד ביחס לעצמה בכל אחת מהמדידות. לימפאדמה ביד הוגדרה כשההבדל היה □ 10 □. הוצאו מהמחקר נשים שהשתמשו בשרוול בזמן טיסה ונשים שלקו בצלוליטיס בתקופה שאחרי הניתוח, עקב חסר בנתונים על גורמי סיכון. וכן, אלה שאובחנו עם גרורות מרוחקות או עם חזרה של ממאירות בשד.

תוצאות מחקרם מלמד, שב-3041 מדידות לא נמצא קשר משמעותי בין העלייה בנפח היד היחסי ובין בדיקת דם אחת או יותר, זריקות, מספר הטיסות ואורך הטיסה. עם זאת, נמצא קשר משמעותי בין עליה בנפח היד היחסי ובין Body Mass Index ? 25, ALND, הקרנות על קשריות אזוריות וצלוליטיס. מסקנתם היתה, שבדיקות דם, זריקות ומדידת לחץ דם ביד שבצד המנותח, כמו גם טיסות, לא משויכים לעליה בנפח היד שבצד המנותח.

למחקר מגבלות רבות, שאת עיקרן נמנה כאן: זמן מעקב חציוני קצר יחסית, של 24 חודשים, לנוכח העובדה שלימפאדמה יכולה להופיע גם שנים רבות לאחר הניתוח; במאמר לא הוכנסה אינפורמציה על מטופלות שקיבלו פיזיותרפיה. סביר להניח שלפחות חלקן הודרכו להנחיות למניעה, או שנחשפו בעצמן למידע על ההנחיות ולכן נמנעו מטיסות ומהתערבויות רפואיות כדקירות ומדידת לחץ דם ביד שבצד המנותח, ולכן גם מיעוט הדיווחים על אירועים גורמי סיכון במחקר זה. עובדה זו יכולה להטות את תוצאות המחקר.

פרגוסון ועמיתיו מודעים למגבלות הללו ולכן הם מסכמים בזהירות את ממצאיהם: **"למרות שלא ניתן לטעון באופן מוחלט שנקיטת מנהגים מפחיתי סיכון אינם משפיעים על לימפאדמה**

לימפאדמה ו"שלא תדאג", ולכן לא שינתה את הרגליה. בהתבוננות רטרוספקטיבית, לדבריה, התנהלות זו הובילה להגברת טראומות ליד שבסיכון ללימפאדמה. כעת, למרות שאינה זקוקה יותר לטיפולים בסרטן השד, עליה לטפל מדי יום ביד הלימפאדמה על מנת לשלוט בנפיחות ולמנוע החמרה. סיפורה של פרופ' נודלמן מהווה דוגמה לסיפורים שכולנו, פיזיותרפיסטים לימפאדמה, מכירים מנשים המגיעות לקליניקה.

להלן עיקרי דבריה של פרופ' נודלמן:

לימפאדמה הינה מחלה כרונית, שאינה ניתנת לריפוי, אלא רק לשיפור ולמצב מבוקר. אם כך, מדוע להסתכן? גם פרוצדורה שסיכונה קטן, אם תגרום ללימפאדמה, הרי שזו תהיה 100% לימפאדמה, כרונית, בלתי ניתנת לריפוי ותפגע משמעותית באיכות החיים ובתפקוד היומיומי אצל ניצולות סרטן השד.

למרות שלימפאדמה מופיעה לרוב בשנים הראשונות לאחר הטיפול בסרטן השד, הסיכון הינו לכל החיים.

המהלך להפרכת ההמלצות להורדת הסיכונים ללימפאדמה קורה מתוך כוונה טובה, ומתוך שאיפה להקל על נשים שעברו טיפולים לסרטן השד. אולם, היארעות של לימפאדמה, הינה הכבדה עצומה על אותן נשים שזו תיגרם להן.

ללימפאדמה אין קריטריונים אבחנתיים אוניברסליים והאבחנה דורשת הערכה קלינית.

נפיחות היא רק סממן אחד של האבחנה, ולימפאדמה קלינית יכולה להתקיים גם כשאינה ניתנת למדידה. בנוסף, לימפאדמה אינה רק נפיחות, אלא מצב דלקתי תהליכי, שנגרם מסטגנציה (עימדון) של נוזל לימפתי.

הביקורת של פרופ' נודלמן על המאמרים, שעמדתם להקל על ההמלצות להפחתת הסיכון ללימפאדמה:

הדיווחים על חשיפה לגורמי סיכון היו ביוזמת הנבדקות. רק אחוז קטן מהנבדקות דיווחו שנחשפו לגורם מסכן. הנשים נמדדו בעזרת Photoelectric pyrometer, אשר מודד רק את הזרוע והאמה מעל שורש כף היד, ולא יכול למדוד

הימנעות מעליה במשקל ומזיהומים בלבד. לדבריהם, משאר ההנחיות, ניתן להתעלם. למעשה, פרגוסון ועמיתיו 2016 חשבו, שלא די בתיאורי מקרה ובניסיון קליני מצטבר וביקשו נתונים מדעיים במחקר סטטיסטי, כדי להצדיק מדעית את ההנחיות המקובלות. בסיכום מחקרם התצפיתי, לאחר שלא ניתן היה להוכיח באופן מדעי את הדבר, הביעו ספק זהיר מבלי לפסול את גישת ההנחיות המניעתיות.

אחרים (Ahn & Port (2016) ערכו סקירה ספרותית והפכו את המסקנות של Ferguson ועמיתים (2016) לגורפות יותר, הוסיפו תיאור מקרה בודד, ובחרו להציג למעשה, עמדה קיצונית "לנטישת" ההנחיות המקובלות לטובת "שחרור" המנותחות מ"עול" אמצעי הזהירות.

זמן קצר לאחר פרסום שני מאמרים אלה, ד"ר ג'ודית נודלמן, פרופסור לרפואת משפחה בארה"ב ומטפלת לימפאדמה, הגיבה בשני מאמרי ביקורת חריפים: Debunking Lymphedema Risk - Reduction Behaviors: Risky Conclusion. Lymphatic Research and Biology, 14(3), 124-126.

Nudelman, J. (2016). Do No Harm: Lymphedema Risk Reduction Behavior. Journal of Clinical Oncology, 34(25), 3109.

פרופ' נודלמן מעורבת אישית ורגשית בנושא הנידון, וסובלת בעצמה מ-Breast Cancer-Related Lymphedema - BCRL. פרופ' נודלמן מתארת את הנזק העלול לקרות, כאשר חוסכים מהמטופלת מידע והנחיות לגבי התנהגויות העשויות למנוע או לצמצם לימפאדמה. היא מספרת שלא קיבלה אינפורמציה או הנחיות מהצוות הרפואי שטיפל בה, על הפחתת הסיכון ללימפאדמה. נאמר לה שיש לה 7% סיכון לפתח



לסיכום

פחד או דאגה הינם מצבים לא נעימים, אולם הם גם שומרים עלינו. אם כדי למנוע פחד נסתיר נתונים, הרי שנפגע בזכות החולים לדעת ובזכות הבחירה שלהם. חשוב להבהיר למטופלות, שהסיכון הינו סיכון קטן באחוזים, שעדיין לא ידועות הסיבות והמנגנון הגורם ללימפאדמה ושההוראות הינן רק לצורך הפחתת סיכון, לא מניעה.

חשוב לעדכן את המנותחות מה ההסבר ההגיוני, המסתמך על ידע פיזיולוגי ואנטומי. חשוב לאפשר להן, תוך מתן אינפורמציה מלאה, תוך מתן כבוד לאינטליגנציה שלהן ולזכויותיהן, להחליט כיצד לנהוג. סביר להניח שהרוב יבחרו לקחת לתשומת ליבן את ההנחיות ולאמץ לפחות חלק מהן. בשל העובדה שלא ניתן לערוך מחקר התערבותי מסיבות אתיות, כל שנותר הוא לבסס את ההמלצות על הניסיון הקליני, על תיאורי מקרה ועל מחקרי תצפית. הסיבות לשונות הגדולה בהתפתחות לימפאדמה בנשים שעברו טיפולים דומים, אינה ברורה. בימים אלו, כשהרפואה מתארגנת בכיוון של "תפירת חליפה טיפולית אישית" לכל מטופל, מעבר לסטטיסטיקה, ישנה חשיבות מרכזית ללמידה מתוך תיאורי המקרה הפרטניים וללימוד והיכרות עם השונות בין המקרים, כדי להדריך את המטופלות.

הביקורת של Ferguson ועמיתיו היא, שההמלצות מבוססות על סיפורי מקרה אנקדוטיים ואין הוכחה מדעית לנחיצות השמירה על ההמלצות, אשר מכבידות על המטופלות וגורמות לחרדה, כשהמטופלות אינן מצליחות לשמור עליהן. לכן יש חשיבות לחקור בעניין. המחקר חשוב, כדי לאמוד את מימדי התופעה וללמוד עליה אקדמית ומעשית, לצורך הדרכת המטופלות תוך למידה מן המקרים הפרטיים. במקום להגיע למסקנות המצמצמות את ההמלצות עד כדי התעלמות מסיכונים, יש מקום בעינינו להציג בפני המטופלות את התמונה המורכבת ולידע אותן ב"תסריטים" השונים האפשריים, כדי שהן תוכלנה לקבל החלטה מודעת על רמת הסיכון שהן רוצות לקחת בחייהן.

המחקר והסטטיסטיקה חשובים ונחוצים לשם הלמידה האקדמית. אולם, אם אישה פוגשת את הצד הלא נכון של הסטטיסטיקה ומפתחת לימפאדמה, הסטטיסטיקה מתייתרת.

בצקת בכף היד, בחזה, בגו או למדוד עליית נפח בכל הרביע העליון שבצד שבסיכון.

הפירומטר לא מזהה לימפאדמה סאב קלינית ללא הפרשי נפחות מדידים.

לימפאדמה אינה מחלה סטאטית, והפירומטר לא יזהה את אותן נשים עם בצקת "מתנדנדת" או לא יציבה.

הם אמנם לא מצאו שבין מעט המשתתפות במחקר, אשר טילפנו להודיע שעברו התערבות רפואית ביד שבצד המנותח, או טסו ללא שרוול לחץ, עליה משמעותית בזרוע ובאמה שנמדדו, אך גם לא יכלו לומר בוודאות שמצבים כאלה בטוחים.

זמן חציון מעקב קצר יחסית של כ-2 חודשים. לימפאדמה הוגדרה כהפרש גדול או שווה ל-10%. הגדרה זו אינה אוניברסלית! מה עם אלה שההפרש אצלן קטן יותר, למשל הבדל של 10%? הנבדקות לא נשאלו על סימנים סובייקטיביים בדיווח העצמי. מכיוון שמחקר התערבותי אינו מוסרי, נצטרך תמיד להסתמך על מחקרים תצפיתיים בלימפאדמה. האבחנה ללימפאדמה הינה קלינית, ולכן ניסיון קליני הינו רלוונטי. ידוע כי הסיכונים ללימפאדמה כוללים גורמים רבים נוספים: הקרנות על השד ועל הקשריות, גודל הניתוח (מסטקטומי/ ניתוח משמר שד, כולל מספר הקשריות שנכרתו), נטייה גנטית, גיל, דלקות, עייפות של המשאבה הגנטית, axillary web syndrome – אשר מערב התקשות (סקלרוזיס) של הקולקטורים (הכלים המאספים) הלימפתיים העמוקים, כתגובה לטראומה הניתוחית. לא רק השמנת יתר וזיהומים.

ביבליוגרפיה

אתר האגודה למלחמה בסרטן,

<http://www.cancer.org.il/template/publications.aspx?maincat=12>

Ahn, S. & Port, E. (2016). Lymphedema Precautions: Time to abandon old practice? *Journal of Clinical Oncology*, 34(7), 655-658.

Clark, B., Sitzia, J., & Harlow, W. (2005) Incidence and risk of arm edema following treatment for breast cancer: A three-year follow-up study. *QJM*, 98(5), 343-348.

Ferguson, C., Swaroop, M., Horuck, N., Skolny, M., Miller, C., Jammallo, L., ... Taghian, A. (2016). Impact of ipsilateral blood draws, injections, blood pressure measurements, and air travel on the risk of lymphedema for patients treated for breast cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 34(7), 691-698.

Mansel, R. E., Fallowfield, L., Kissin, M., Goyal, A., Newcombe, R. G., Dixon, J. M., ... Ell, P. J. (2006).

Randomized multicenter trial of sentinel node biopsy versus standard axillary treatment in operable breast cancer: The ALMANAC Trial. *Journal of National Cancer Institute*, 3;98(9), 599-609.

Nudelman, J. (2016). Debunking Lymphedema Risk-Reduction Behaviors: Risky Conclusion. *Lymphatic Research and Biology*, 14(3), 124-126.

Nudelman, J. (2016). Do No Harm: Lymphedema Risk Reduction Behavior. *Journal of Clinical Oncology*, 34(25), 3109.

Sener, S. F., Winchester, D. E., Martz, C. H., Feldman, J., Cavanaugh, J. A., Weigel, B., ...

Morehead, C. (2001). Lymphedema after sentinel lymphadenectomy for breast carcinoma. *Cancer*, 92, 748-752.

Stanley, G. (2017). Polly Jiacovelli, Manual Lymph Drainage. <http://www.pollyjiacovelli.com/link-of-the-week/>

Warren, A. G., Brorson, H., Borud, L. J., & Slavin, S. A. (2007). Lymphedema A Comprehensive Review. *Annals of Plastic Surgery*, 59, 464-472.

ברוח הימים האלה, כאשר בחוק זכויות החולה אנו מתבקשים לכבד את זכותו לדעת, כדי שיוכל לקבל החלטה ולבחור את ההתנהלות, וכאשר הרפואה צועדת בכיוון של רפואה מותאמת אישית, חשוב להציג בפני המטופלות את התמונה הרחבה ולהשאיר בידיהן את אפשרות הבחירה. לדעתנו, יש להציג את הסיכונים ולהבהיר שאין ערובה למניעת לימפאדמה. לפי מידע מצטבר, יש מספר המלצות להתנהגות היכולה להפחית את הסיכון להופעת לימפאדמה. כל מטופלת תחליט, על סמך המידע הקיים וניסיונם של אחרים כיצד לנהוג.

הסיבה להעלאת הדיון בזמן הנוכחי, הינה פרסום מאמרים המטילים בספק את נחיצות ההמלצות, לנוכח התפתחות ניתוחי קשריות הלימפה מ-ALND ל-SLNB, אשר ללא ספק הפחיתה את הסיכון להתפתחות לימפאדמה. חשוב לציין, שבין התלבטות על הצורך בהנחיות ועד ביטול ההנחיות - יש מרחק גדול.

כפי שכתב (Stanley, 2017), פרופסור למחקר לימפתי ורפואי בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת סטנפורד, אל חברי רשת האקדמיה והמחקר הלימפתי: "הגיע לידיעתי, כי יש עליה בבלבול בקהילת הבריאות, בדבר הצורך באסטרטגיות מניעתיות בבתי החולים ובמרפאות עבור ניצולי סרטן השד, בדבר הסיכון לפתח בצקת לימפית. ישנה נטייה מדאיגה שגדלה - להתעלם משיטות עתיקות יומין כדי להגן על הזרוע שבסיכון ממחטים, אינפוזיות תוך ורידיות, מכשירי מדידת לחץ דם ופרוצדורות רפואיות אחרות, המהווים סכנה פוטנציאלית להחשת בצקת לימפית. מחקרים מבוקרים עדיין חסרים, אולם, בהעדר ראיות מוחלטות, עלינו לשים לב למה שנהוג לחשוב, אשר נתמך על ידי עשרות שנים של תצפיות בפרקטיקה הקלינית".

המאמר נכתב ע"י רותי פלג ודפנה פוליטי סופרין, המייצגות את עמדת הפיזיותרפיסטים המתמחים בטיפול בלימפאדמה בישראל.

מערכת כלי הלימפה של העור, חלק א'

יחזקאל יאדו, פיזיותרפיסט מטפל בלימפאדמה

מבנה מערכת הלימפה: בתוך רקמת התאים מצויים סיבים רבים. בין הסיבים, בתוך הנוזל, מתחילים כלי הלימפה. כלי הלימפה התחיליים נראים כמו אצבעות התלויות על סיבי הרקמה הבין תאית. הם מצופים בתאים. בין התאים ישנם מרווחים. בין המרווחים אשר בין התאים, יכולים נוזלים וחלבונים להיכנס אל מערכת הלימפה ולעזוב את הנוזל הבין תאי. כלי הלימפה התחיליים הללו (המכונים גם נימים לימפאטיים על שום הפתחים הזעירים הממוקמים בדפנותיהם) מתנקזים מעט עמוק יותר בעור, למאספים הלימפאטיים. המאספים הלימפאטיים הינה רשת הפרושה על פני כל העור שלנו, והמנקזת אליה את הנימים הלימפאטיים התחיליים מכל הגוף. דמיינו את גוף האדם מוקף ברשת שלמה של כלי לימפה מאספים. בתוך הרשת הזו אין שסתומים, כך שכל טיפת לימפה יכולה בכל חלקי עור הגוף. אבל, בפועל, הלימפה אינה משוטטת זמן ארוך בצינורות המאספים, כיוון שהיא נשאבת דרך מאספים עמוקים יותר אל כלי לימפה המכונים לימפאנגיונים. הלימפאנגיונים של העור מונחים על הרקמה המבדילה בין העור לשרירים (פציה), בעומק העור. הלימפאנגיונים מנותבים אל עבר קשריות הלימפה, לשם עובר נוזל הלימפה.

אין בכוונתי להעמיס על הקוראים, ועל כן, אודות מבנה הלימפאנגיון ואודות קשריות הלימפה, תוכלו לקרא בגיליון הבא של 'דפי מידע'.

מטרת כתבה זו, הסבר ורענון הידע באשר למערכת הלימפה במצב בריא. לימפאדמה הינו מצב בו קיים שיבוש כלשהו במערכת זו.

אז בואו נתחיל באנטומיה.

תאי העור בגופנו חיים בתוך נוזל המספק להם את תזונתם והקולט מהם את הפסולת, כמו יצורים חד תאיים החיים במים. בתוך הנוזל הזה, חיים חיידקים ווירוסים, תאי חיסון של הגוף, הורמונים, ומולקולות שונות. הנוזל מקבל אספקה בלתי פוסקת ממערכת הדם, דרך נימי הדם. נימי הדם הם כלי דם קטנים, בעלי קוטר קטן, ולהם פתחים זעירים מהם יוצאים כל הזמן חומרים אל הנוזל אשר בין התאים, וכך יש לתאים סביבת חיים מזינה. רק חלק קטן מתוכן נוזל הדם אשר בנים הדם, יוצא דרך הפתחים הזעירים. רוב רובו של נוזל הדם חוזר דרך המערכת הוורידית אל הלב.

אז מה קורה עם ניקוז הנוזלים מתוך הנוזל הבין תאי? לא ייתכן מצב בו יש מילוי תמידי, ואין ניקוז. הנוזל הבין תאי לא מתנקז אל מערכת הדם** *הדם הינו סטרילי. הנוזל הבין תאי עשיר בפסולת, כגון חיידקים, תאים מתים וחומרים אחרים אשר לא נרצה בדם שלנו. אז אם הנוזל הבין תאי אינו מתנקז אל מערכת הדם, לאן הוא מתנקז? והתשובה היא, דרך מערכת הלימפה. **ניקוז הנוזל הבין תאי החוצה מן הרקמה, הוא תפקיד מערכת כלי הלימפה.** על מערכת הלימפה להיות מסוגלת לנקז מתוך הרקמה חיידקים, תאים מתים, פסולת (כגון שברי זכוכית זעירים או גרגירי אבק), הורמונים אשר שוטטו ברקמה, וכמובן, מים.

** מובא כאן חידוש. בספרים רבים ולא מעודכנים, כתובים עדיין דברים שונים.

A. YUVAL

Import & Distribution



א. יובל בע"מ
www.ayuval.com
avi@ayuval.com

טלפון : 052-5411118 • פקס : 08-6585559 • הסנהדרין 3 יבנה

הלימפאנגיון, מערכת כלי הלימפה של העור. חלק ב'

יחזקאל לניאדו, פיזיותרפיסט מטפל בלימפאדמה



איור, כלי לימפה המורכב מלימפאנגיונים

בין כל שני שסתומים, מלופף סביב דופן הצינור הקטן, מצוי שריר חלק. כך נעה הלימפה בגופינו. שריר מתכווץ, מעביר את תכולת הנוזל הלימפאטי ללימפאנגיון הבא המצוי מעבר לשסתום, וכן הלאה.

אשאל מה גורם לשריר בדופן הלימפאנגיון להתכווץ. מדוע יתכווצו השרירים העוטפים את הדופן?

אמנה כאן שלוש (מתוך חמש) תשובות לשאלה.

1. קוצב אוטומטי. כל עוד האדם חי, יתכווצו הלימפאנגיונים בגופו בכל מספר שניות. כמו בלב, מותקן בכל לימפאנגיון קוצב האחראי לכך. אין לנו אפשרות להשפיע על פעילות קוצבים אלה, ואין די בפעולת הכיווץ האוטומטית כדי לשנע את כל הנוזל הלימפאטי.

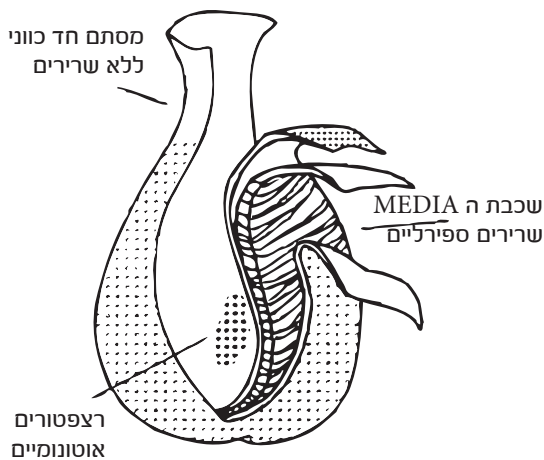
2. אדרנלין. אדרנלין הוא הורמון המופרש בגופינו והמאפשר לתאים 'לתקשר' זה עם זה. אדרנלין הוא הורמון המתח (סטרס). כאשר הוא מופרש בכמויות גדולות, יוזרם דם רב יותר לשרירי השלד, פעילות הלב תומרן, נפח הראיה יעלה, ומנגד, תופחת פעילות המעיים. האדרנלין מכווץ את הלימפאנגיונים. בזמן פעילות גופנית (כמו ריצה), יוזרם

בכתבה זו נעסוק בנושא הלימפאנגיון, הוא שם כלי הלימפה הגדולים והעמוקים יותר בגוף. הלימפאנגיונים נמצאים בעומק העור, בשכבה העוטפת את השרירים והמבדילה אותם מן העור (פציה). בגב כף היד, לדוגמה, ימצאו הלימפאנגיונים בעומק 2 מ"מ לערך, ובישבנים יימצאו הלימפאנגיונים בעומק של כ-2 סנטימטרים מן העור החיצוני, תלוי, כמובן, בעובי רקמת השומן. יש חשיבות לעומק המצאות הלימפאנגיון ביחס לשכבה החיצונית של העור. בטיפול ידני (גם בעיסוי עצמי) ובחבישה, מומלץ לתרגל יכולת מגע בשכבה בה נמצאים הלימפאנגיונים. את הסיבה לכך אסביר בהמשך.

מבנה: לימפאנגיונים מרכיבים את 'צינורות' הלימפה הארוכים בגופנו. הם בנויים מיחידות קטנות באורך מילימטרים בודדים. כל לימפאנגיון תחום בשסתום חד כווני המונע חזרה לימפאטי. השסתום עלול לקרוס במצב של לחץ מתמשך המופעל עליו לאורך זמן. אם יש פגיעה במספר לימפאנגיונים בגפה (כמו בעקבות ניתוח), יעלה הלחץ בלימפאנגיונים האחרים בגפה, ושסתומים בהם עלולים לקרוס. זו אחת הסיבות להחמרה של לימפאדמה כרונית. בכל עת נותרים פחות כלי לימפה פעילים, והלחץ על כלי הלימפה התקינים עולה. לכן, חשוב להימנע מפציעות בגפה. פציעה עלולה לאפשר לחיידקים לחדור לגפה ולהגביר את העומס על כלי הלימפה. חשוב להימנע מעבודה מאומצת החוזרת על עצמה, סחיבות, ובמקרה של לימפאדמה ברגליים, להימנע מעמידה ממושכת.

נשוב למבנה הלימפאנגיון. ישנם שסתומים חד כיווניים, ובניהם כמעין צינור באורך מספר מילימטרים.

עקרון מתיחת השרירים בדופן הלימפאנגיון עומד בבסיס טכניקות העיסוי הלימפאטי. במהלך העיסוי הלימפאטי מניעים את העור ביחס לרקמה העוטפת את השרירים, ואז מאפשרים לעור להשתחרר. השרירים בדופן הלימפאנגיון חווים מתיחה ושחרור חליפות, גירוי המאפשר כוּץ מהיר ומלא יותר. מחקרים מראים כי טכניקת הניקוז בדופן, והכוּץ הלימפאטי הידני מגבירה את נפח הניקוז הלימפאטי עד פי □ ממצב מנוחה. לכן בעיסוי לימפאטי, עצמי או על ידי פיזיותרפיסט, חשוב להרגיש את השכבה בה נמצאים הלימפאנגיונים. בעומק העור, חיצונית לשרירים (כ2 מילימטר עומק במקומות בהם אין רקמת שומן עבה כמו גב כף היד או אזור עצם הבריח). בשכבת העור, הלימפאנגיונים זורמים לעבר קשריות הלימפה. על כך, בגיליון הבא של 'דפי מידע, עמותת לימפאדמה בישראל'.



אדרנלין ללימפאנגיונים, ונקבל יותר כיווצים. כיוון שרבים מקוראי שורות אלה סובלים מלימפאדמה, אמליץ כאן על פעילות גופנית ממריצה. אולם, עודף אדרנלין ברקמה לאורך זמן עלול ליצור כוּץ ממושך בלימפאנגיונים.

אם לימפאנגיונים מכוּצים לאורך זמן, תואט כמות הלימפה העוברת דרכם. בנוסף לתרגילים אקטיביים, חשוב לתרגל גם הרפיה, במיוחד בארצנו, זבת הדבש והלחץ. כעת נוכל להבין את חשיבות היות הטיפול הלימפאטי הידני נעים ומרגיע והיות החלל בו מתבצע הטיפול מרגיע ונוסף בטחון. אנחנו רוצים להשיג כוּצים, אך אם לא נרפה את כלי הלימפה בין כוּץ לכוּץ, נקבל עבירות לימפאטית מופחתת.

□ קיים עקרון פיזיולוגי לפיו שריר הנמתח בעצמה מסוימת, יתכוּץ. עקרון זה ישים גם לגבי השריר בדופן הלימפאנגיון. אם ימתח השריר פעמים רבות, הוא יתכוּץ בתדירות ובעצמה גבוהים יותר, ובמערכת הלימפה יעבור נוזל לימפאטי רב יותר. נוזל לימפאטי המגיע מן הלימפאנגיון הקודם בשרשרת הלימפאנגיונים, יגרום למתיחת השרירים וכוּצים. בנוסף על הגירוי מתוך דופן הלימפאנגיון, פעילות חיצונית, כמו כוּצי שרירים, הולם כלי דם ותנועתיות מפרקים ועור גורמת למתיחתם וכוּצים של כלי הלימפה, ועל ידי כך לשיפור הניקוז הלימפאטי. כן, מטרת שורות אלה הינה להוסיף טעם נוסף לקיום פעילות גופנית. אפילו פתיחה וסגירה של אצבעות ובהונות בעת צפייה בטלוויזיה, יש בהם משום המרצה למערכת הלימפה, ולמותר לציין לשבח פעילויות אינטנסיביות יותר.



לימפאדמה ומשתנים

בעריכת דורית אקרמן זונשיין, פיזיותרפיסטית מוסמכת לטיפול בלימפאדמה

האם משתנים מסוכנים ?

כל תרופה עלולה לגרום להשפעות לא רצויות בחלק מהאנשים. יחד עם זאת, בשימוש מושכל משתנים אינם מובילים לבעיות חמורות. יש סוגים שונים של משתנים - חלקם חזקים יותר מאחרים. דיזותיאזיד לדוגמא הוא בעל יכולת מינורית במינונים נמוכים. ניתן להמשיך בשימוש בהם לאורך זמן, כפי שקורה בטיפול בלחץ דם גבוה. שימוש במינונים גבוהים יותר או במשתנים חזקים יותר עלול לגרום לירידה ברמות האשלגן בדם, מה שעשוי להוביל לחולשה, עלייה בחומצת שתן שעלולה לגרום לגאוסט, ועלול לפגוע במאזן הסוכר בדם. הסיבוכים הללו אינם מתרחשים בטווח הקצר. רק שימוש ממושך לאורך תקופת זמן יעשה זאת.

בשימוש ממושך, הכליות מתרגלות למשתנים כך שעם הזמן התרופה מפסיקה להשפיע, והבצקת עלולה להחמיר. כדי להימנע מכך, יש להפחית את מינון התרופה בצורה הדרגתית כאשר יש צורך להפסיק את השימוש בה.

לסיכום

משתנים אינם מומלצים לשימוש שגרתי בלימפאדמה. לעיתים הם יכולים לסייע במקרים חמורים של בצקת ובנסיבות בהן יש יותר מגורם אחד התורם להיווצרותה של לימפאדמה.

מהם משתנים ?

תרופות משתנות גורמות לכליות לאבד יותר מים. הן עוזרות במיוחד לטיפול במצבים רפואיים כגון אי ספיקת לב, כבד, שחמת, לחץ דם גבוה ומחלות כליות מסויימות. כאלה הגורמות לנפיחות בגפיים התחתונות.

מתי יש לרשום תרופות משתנות ?

הרופאים רושמים תרופות משתנות לכל אחד המפתח בצקת בגלל שזו אופציה נוחה ובטוחה. בעיקר אם הסיבה אינה ברורה באופן מיידי. אך אם הנפיחות אינה פוחתת יש להפסיק את השימוש במשתנים ולבצע בדיקות מקיפות כדי לגלות מהן הסיבות שהובילו להתפתחותה.

מדוע אין להשתמש במשתנים לטיפול בלימפאדמה ?

באופן כללי בצקת מתהווה כתוצאה מאחת משתי הסיבות - יציאה עודפת של נוזלים מכלי הדם אל הרקמות, או חוסר ניקוז של נוזלים מהרקמות דרך כלי הלימפה. או משילוב של השניים. משתנים יכולים להשפיע על מעבר נוזלים מהדם אל הרקמות אך אין להם את היכולת להשפיע על הניקוז הלימפתי. לכן אינם יכולים לסייע במצבים של לימפאדמה טהורה אשר נגרמים כתוצאה מליקוי בניקוז הלימפתי. למעשה, בצקת אשר מגיבה למשתנים קרוב לוודאי אינה לימפאדמה, ולהיפך: בצקת אשר אינה מגיבה למשתנים היא לימפאדמה. בתחילת תהליך היווצרותה של לימפאדמה ניתן לראות שיפור מסויים.

המשתנים יכולים לסייע במקרים חמורים של לימפאדמה כאשר יש מעורבות של בעיות נוספות התורמות לנפיחות. למשל לימפאדמה ראשונית מעורבת עם בעיות לבביות.



MEGO AFEK AC Ltd.
Compression Therapy Systems



info@megofek.com
077-9084296

טבעת המלך שלמה

כשהגיע המשרת לבסוף לארמון המלך, שמח שלמה וצהל עד מאוד, הוא לא האמין שמשרתו באמת יחזור אליו עם תוצאות. המשרת הגיש לאדונו את הטבעת, המלך החכם נתן בה מבט אחד ומיד נעלם החיוך מפניו. כל אנשי חצר המלכות הסתקרנו לראות מה כתוב על הטבעת הקסומה, ולבסוף כשהביטו בה, ראו את המשפט הפשוט הבא:

“למרות הכל, גם זה יחלוף”

המשפט הפשוט הזה טומן בחובו אמת שעלינו לנצור בליבנו - גם אם נדמה לנו שהכל עובד לטובתנו ואנחנו על גג העולם, עלינו לזכור כי כל זה עלול להיעלם יום אחד. מצד שני, וזהו הצד המשמח של המשפט, כל הסבל, כל התסכול, כל הימים הקשים אותם אנחנו חווים לפעמים, גם אלה עתידים להיעלם ולהישכח כלא היו. **שלחו את הסיפור החכם הזה לכל חבריכם, כדי להזכיר להם שאפילו הרגעים הקשים ביותר חולפים בסופו של דבר.**

יום אחד, שלמה המלך, החכם באדם, רצה לבחון את יושרו ואת חוכמתו של משרתו הנאמן, בניה בן יהוידע. המלך רם המעלה זימן אליו את משרתו ודרש ממנו לבצע משימה, בידיעה כי לא ניתן להשלים אותה. שלמה המלך אמר לבניה: **“בעוד 6 חודשים יחול חג הסוכות. בחג זה אני מעוניין לענווד טבעת קסם. אדם עצוב שיביט בטבעת יהפוך מיד לשמה, ואדם מאושר שיביט בה יהפוך עצוב ברגע”.**

המשרת הנאמן יצא מיד אל המסע בעקבות הטבעת המסתורית. חלף חודש, חלפו חודשיים, ובניה, שביקר אצל כל צורף ורוכל בממלכה, נותר ללא מענה. חלפו עוד חודשיים, בניה הגיע עד לגבולותיה של הממלכה, אך עדיין לא מצא איש אשר שמע על טבעת קסומה שכזו.

בניה, המשרת הנאמן, הפך עם הזמן למתוסכל. בכל מאודו רצה להגשים את משאלתו של אדונו, אך כל כמה שלא ניסה, לא עלה בידיו למצוא את הטבעת המסתורית. הדכאון עלה בו והוא כמעט אמר נואש, עד שיום אחד לפני חג הסוכות הגיע לסדנתו הקטנה של צורף עני בכפר קטן.

המשרת, שכבר לא היה לו מה להפסיד, שאל גם את הצורף הזקן: **“אמור לי אדוני, האם שמעת מימך על טבעת קסומה הגורמת לסובל להפוך למאושר ואת המאושר הופכת לסובל?”** הצורף הזקן חשב שני רגעים, הוציא טבעת נחושת קטנה מאחת המגירות, חרט עליה דבר מה והגיש למשרת. בניה, שבמשך החודשים שעברו הספיק לאבד כל תקווה, נתן מבט אחד בכתובת על הטבעת, ומיד אורו עיניו. הוא הודה לצורף, שילם לו שק מטבעות זהב ומיהר, מאושר, לכיוון ארמון המלך שלמה.





DYN Diagnostics



פרטי התקשרות של DYN

לייעוץ, הכוונה ורכישה:

1-800-333636

www.dynotc.co.il

lympho-orders@dyn.co.il

מרשם בריאות

פנקייק מלוח (מתאים לביה"ס במקום כריך)

המרכיבים לבלילה (מספיק בהחלט ל־ ילדים, וגם איזה אחד לאימא)



1 כוס קמח (אפשר ואפילו רצוי מלא, אבל ילדים
שמתנגדים לצבע הכהה ממליצה להתחיל עם 1
כוס קמח מלא 2 לבן)

חצי כפית מלח

1 כפית אבקת אפייה

1 ביצה

1 כוס חלב

מערבבים במטרפה,
ועכשיו מגיע החלק הכיפי

התוספות

אפשר להוסיף פחות או יותר כל מה שהילדים אוהבים, מוסיפים לבלילה (לפני הטיגון)
כמות של חצי כוס עד כוס

אז מה אפשר להוסיף?

גבינה צהובה או מוצרלה מגורדת

גרגרי תירס (להיט)

זיתים

פטרוזילה ובצל מטוגן (ילדים שלא מוציאים "חתיכות" :-))

גבינה מלוחה

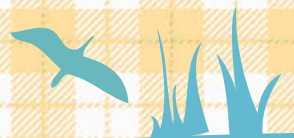
זעתר

ואני אפילו מכירה ילדה אחת שאוהבת את הפנקייק שלה עם טונה.

למאותגרי הבוקר,

אפשר להכין את הבלילה של הפנקייק בערב,
לשמור במקרר ובבוקר רק להוסיף את התוספת
ולטגן על מחבת משומנת.

מיואבון!



easywrap®

חבישות אחץ מתקדמות

איכות חיים לסובלים מגפיים נפוחות

• מוכר על ידי כל קופות נחולים
• הדרכה מקצועית למטפלים ומטופלים

• למטופלי לימפאדמה
• לסובלים מבעיות ורידים
• לטיפול בפצעים קשעע ריפוי



מכון אורטופדי ברזילי להב

משרד 077-460-4700 | ליאט 052-8384850



עמותת לימפאדמה בישראל
Israeli Lymphedema Association
www.ial.org.il

קבוצת תמיכה למטופלים עם לימפאדמה

מטרות ומהות של קבוצת תמיכה

בתל אביב מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת על ידי גב' איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית הלמפתית ענבל ספקטור ענתבי. הפגישות מתקיימות בבית השחמט שברחוב טאגור 26, רמת אביב, תל-אביב, בימי שלישי בשעה 16.00 אחת לחודש. המעוניינים להצטרף מוזמנים ליצור קשר עם איילת אלבלה בנייד:

02270

ברחובות מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת ע"י ורדה מור והפיזיותרפיסטית הלימפתית טלי מורי. קבוצה זו כרגע בהפסקה. המעוניינים להצטרף מוזמנים ליצור קשר עם ורדה מור בנייד: 066000000

ברעננה מופעלת קבוצת תמיכה ללימפאדמה ראשונית בריכוזה של איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית הלימפתית דפנה פוליטי. קבוצה זו נפגשת אחת לחודש, בימי שני, בקליניקה של דפנה פוליטי, רחוב שרה אהרונוסון 1, ברעננה.

המעוניינים להצטרף מוזמנים ליצור קשר עם איילת אלבלה בנייד: 02270

קיימות גם קבוצות הפעלה, אותן מפעילות פיזיותרפיסטיות לימפתיות בקופות החולים השונות. גם הן מהוות סוג של קבוצות תמיכה. כדאי להתעניין בהן דרך הקופות.

הזדמנות לאנשים עם בעיה משותפת:

- לפגוש אחרים במצב דומה להם, ליצור קשר אישי פנים אל פנים
- לגלות שאינם לבד
- לשתף אחרים בדרכי ההתמודדות עם הבעיה
- ליצור לעצמם פרספקטיבה ביחס לבעיה עם מתמודדים
- לקבל ולתת הבנה ועידוד לבעיה
- לקבל ולתת חיזוקים וביטחון לגבי התמודדות עם הבעיה
- לזכות ב"אוזן קשבת" מצד אחרים ולשמע לאחרים "אוזן קשבת"
- להתעשר בידע שצברו אחרים מתוך התמודדותם עם הבעיה
- לזכות במסגרת התייחסות על בסיס שוויוני עם עמיתים להם בעיה דומה

הפגישות הקבוצתיות מנוצלות להפעלה ותרגול מותאם למטופלי לימפאדמה, לדיון בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.



THUASNE

תוואן סרוויטקס בע"מ | הנגר 6, כפר סבא

טל' 09-7668488 | פקס 09-7668498

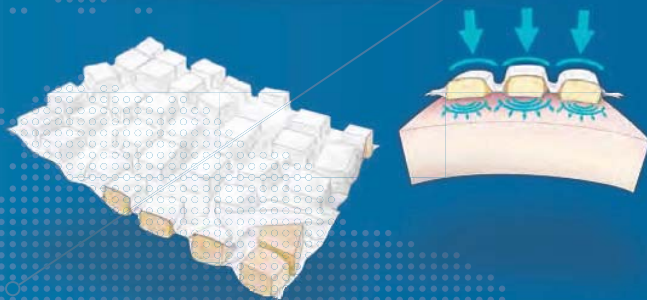
info@thuasne.co.il | www.thuasne.co.il

MOBIDERM®



מה זה מובידרם?

המובידרם הינו פטנט ייחודי של חברת תוואן הצרפתית המורכב מקוביות קצף קטנות המפוזרות בצורה א-סימטרית ועטופות בציפוי רך ורציף.



למה צריך את זה?

לטיפול בלימפאדמה בשלב האינטנסיבי ובשלב השימור.



איך זה עובד?

קוביות המובידרם מייצרות לחץ משתנה במגע עם הגפה ובכך מבצעות ניקוז לימפאטי משלים.

איך משתמשים בזה?

ניתן להשתמש במובידרם כחבישה או כמוצר מוכן - כפפה, שרוול וכדומה.

מתי משתמשים בזה?

ניתן להשתמש במובידרם כטיפול לילה וגם כטיפול יום.







עמותת לימפדמה בישראל
Israeli Lymphedema Association
www.ial.org.il

תכנית הכנס ה-11 של עמותת לימפדמה בישראל

יום שני 19 בפברואר 2018

מרכז הירידים ביתן 10, רמת אביב



ת"ד 479 חדרה 3810401
טלפון: 04-6051011/2
פקס: 04-6666950
E-mail: gudovitchbar@gmail.com
Web: www.gbar.co.il



DYN Diagnostics
לייעוץ, הכוונה ורכישה:
1-800-333636
www.dynotc.co.il
lympho-orders@dyn.co.il



א. יובל בע"מ
הסנהדרין 3 יבנה
טלפון: 052-5411118
פקס: 08-6585559
avi@ayuval.com



הנגר 22 א.ת. נוה השרון
טל: 09-7760300
פקס: 09-7760303
www.ami.co.il



info@meoafek.com
077-9084296



מכון אורטופדי ברזילי להב
רח' ביאליק 79, רמת גן
(פינת ז'בוטינסקי)
טל: 077-4604700



תואן סרוויטקס בע"מ
MOBIDERM שרוולי וגרבי
ליטיפול בבצקת לימפאטית
הנגר 6, כפר סבא
טל: 09-7668488
www.thuasne.co.il

התכנסות ורישום

8:00 - 9:00

דברי פתיחה
גב' איילת אלבלה - יו"ר העמותה

9:00 - 9:10

"עוד חזון למועד"
בהנחיית שומי אחיטוב סלע
פיזיותרפיסטית לימפטית

9:10 - 9:20

לימפדמה:
1. עם סרטן גרורתי
2. טיפול ב באמצעות תא לחץ
3. Axillary Web Syndrome
4. האם טבעונות מומלצת

9:20 - 9:50

דפנה פוליטי - פיזיותרפיסטית לימפטית
מציגה עבודותיהם של:
ליאור צובל, מאיה גור, אריה רונה רזן, יעל לוי

9:50 - 10:50

ניתוחי לימפדמה מתקדמים. כל החידושים
ד"ר אמיר ענבל - מומחה בכירורגיה פלסטית, מיקרוכירורג,
ניתוחי לימפדמה ב"ח איכילוב, מרפאה פרטית תל אביב

הפסקת קפה + סיור בתצוגת ציוד ומוצרים רפואיים

11:20 - 11:30

סיפור אישי
אילנית

11:20 - 11:30

הצגת מוצרים ע"י החברות בתערוכה

11:30 - 12:40

אסיפה שנתית

12:40 - 13:10

הפסקת צהריים + כיבוד
סיור בתצוגת ציוד ומוצרים רפואיים

13:10 - 14:10

Newest concepts and practice in diagnosis and therapy of leg edema
(postinflammatory, post cancer therapy, post trauma) - conservative and surgical
גישה חדשנית באיבחון וטיפול בבצקות ברגליים-שמרני וניתוחי

14:10 - 15:10

Waldemar L Olszewski MD PhD Dr. h. causa Genoa
Professor of Surgery
Central Clinical Hospital
Warsaw Poland

סקירת פתרונות כירורגיים לבעיות לימפטיות
נונה קרני - פיזיותרפיסטית לימפטית
בית ראודור אישפוז יום לטיפול בלימפדמה ופצעים

15:10 - 15:40

סיכום, פרסים והפתעות

15:40 - 16:00

עשויים לחול שינויים של הרגע האחרון
פרסום ותצוגת המוצרים באחריות המציגים בלבד

פרטים: 052-5258745