

עלון העמותה

פברואר 2014

שלום לכולם,

אנו שמחים לצאת עם עלון נוסף.

בעלון זה תמצאו כתבות על: ניתוח ורידים לסובלים מלימפדמה, נכתבה על-ידי ד"ר אברהמי; כתבת המשך לסידרה של יחזקאל יאדו, על קשריות הלימפה; סיפור אישי; התרשמות מקבוצת התמיכה של רחובות. עלון מגוון ומעניין.

היכוננו! היכוננו!

אנו מזמינים אתכם לכנס השנתי של העמותה, שיתקיים ביום רביעי, 23.04.14 בבית השחמט, רמת-אביב, ת"א. הפעם הכנס יהיה מעט חגיגי לכבוד יום הולדת 10 לקיום העמותה!!! הזמנות יישלחו בהמשך. מקווים לראותכם.

נשמח מאוד אם תיענו לבקשה ותכתבו לנו מרשמים בריאים למייל של העמותה. קראו ותיהנו.

עמותת לימפדמה בישראל (ע"ר)

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

איילת – 052-5258745

סימה – 03-6739861

E-mail : www.ial.org.il

אתר: ial_lymph@walla.com

האם יש מקום לניתוח ורידים לאנשים הסובלים מלימפאדמה?

ד"ר רם אברהמי, כירורגית כלי דם בילינסון, תלם מרכז רפואי תל אביב

לימפאדמה נגרמת בשל הפרעה בניקוז הלימפטי של הגפה. הפתרון הכירורגי ללימפאדמה מאכזב ואינו מאריך ימים, לכן מרבית המצבים מטופלים במסג' לימפטי ואגידות.

אי ספיקה ורידית נגרמת בשל הפרעה בניקוז הוורידים של הגפה. ביטוייה הינו בצקות ברגליים המופיעות בעמידה או בישיבה ממושכת. הטיפול הראשוני הינו גרביים אלסטיות, אך הטיפול הכירורגי הקיים, מביא לשיפור ניכר וקבוע במצב.

כחלק מבירור לימפאדמה בגפיים, חובה להשלים בדיקת דופלקס ורידים, כדי לדעת האם יש מרכיב לאי ספיקה ורידית. אי ספיקה ורידית בנוכחות לימפאדמה עלולה להחמיר משמעותית את הלימפאדמה כי במצב זה יש "שילוב" בצקות לימפטית וורידית.

נשאלת השאלה: 1. האם הטיפולים של מסג' לימפטי ואגידות מספיקים גם כדי לטפל בהפרעה הורידית או שעדיף לטפל בוורידים ללא קשר ללימפאדמה? 2. אם לטפל בוורידים אז איזה טיפול עדיף, ביודענו שניתוח וחתכים בגפה הסובלת מלימפאדמה עלולים לפגוע בניקוז הלימפטי בשל התהליך הדלקתי הנלווה לניתוח?

1. מבחינה עקרונית, כל בעיה אשר ניתנת לטיפול משמעותי תהיה עדיפה על טיפול מתמשך ומייגע. לכן במקרה של אי ספיקה ורידית משמעותית יש לשקול בחיוב את הטיפול הניתוחי.

במקרים שהקליניקה של אי ספיקה ורידית משמעותית: ורידים בולטים, שינויים בעור ובצקות ממקור ורידי, יש לשקול ניתוח. אך במקרים קלים מאוד שה"תרומה" של אי הספיקה הורידית אינה משמעותית, ניתן לבחור בשימוש בגרביים אלסטיות.

2. איך נבחר את הטיפול בוורידים? מגוון הטיפולים הניתוחיים באי ספיקה ורידית השתנה מאוד בשנים האחרונות. בעבר היה ניתן רק לנתח ולהוציא הוורידים. פעולה טובה אך משאירה צלקות ויכולה לפגוע בניקוז לימפטי. היום הטיפולים הינם אנדו וסקולריים. בבסיסם צינטור הווריד והרס שלו בחום על ידי: לייזר, קיטור וגלי קול. לפי צורת החימום נקראת השיטה. שיטות חדשות שאינן דורשות הרדמה הם הדבקה של הווריד, או הרס ברטט clarivein. שיטה ישנה - חדשה היא הזרקת קצף (אלכוהול) לווריד וגרימת דלקת והרס שלו.

בבחירת השיטה, יש להתייחס למידת ההרס הלימפטי הנלווה לפעולה. יש לבחור בשיטה המשרה הכי פחות דלקת לווריד המטופל, ובכך הכי פחות פגיעה לימפטית.

כאן, נראה ששימוש בהזרקות קצף יהיה פוגעני יותר למערכת הלימפה המלווה את הווריד, ולכן לא הייתי ממליץ כטיפול, במקרה של שילוב לימפאדמה ואי ספיקה ורידית.

בטיפולים האנדו וסקולרים האחרים נראה שהשימוש בגלי רדיו הינו עדיף על קיטור וליזר.

Clarivein גורם מעט לתגובה מקומית, ויכול להתאים. יתרונו בחוסר הצורך בהרדמה מקומית כלל.

שיטת ההדבקה הינה חדשה, ולא ניתן לקבוע עדיין את מידת התגובה העורית, אף שיש דיווחים על תגובה מזערית של הרקמה מסביב לווריד.

לסיכום: יש לבחון בכל מקרה של לימפאדמה את מצב הוורידים על ידי דופלקס ובדיקה קלינית. במקרים של מרכיב אי ספיקה ורידית משמעותית, יש להמליץ על טיפול בוורידים ולא להסתפק רק בגרביים אלסטיות, מאחר והטיפול מביא לשיפור משמעותי בבצקת ובלימפאדמה.

ד"ר אברהמי

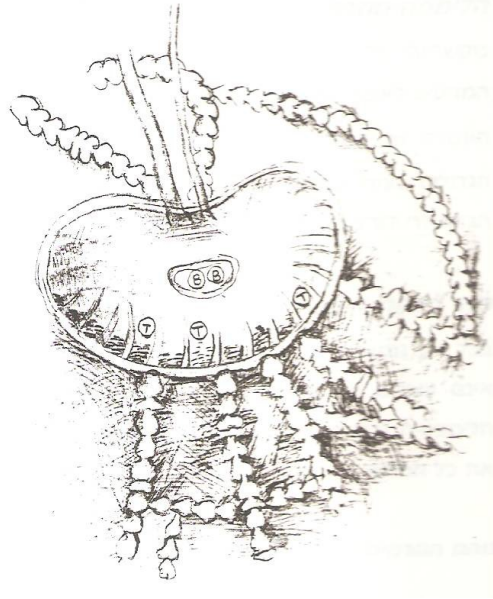


קשריות הלימפה

יחזקאל לניאדו, פיזיותרפיסט מטפל בלימפאדמה

מאמר זה הוא השלישי בסדרת מאמרים המתפרסמת ב'דפי המידע' של עמותת לימפאדמה בישראל, ומטרתו היא לתאר לקהל המטופלים את המבנה והתפקוד של מערכת כלי הלימפה של העור. בכתבות הקודמות, תיארתי את ראשיתה של מערכת הלימפה של העור מתוך החלל אשר בין תאי העור ועד לכלי הלימפה הגדולים המצויים בשכבת התת עור. כלי לימפה אלה מגיעים בסוף דרכם אל קשרית הלימפה.

קשריות הלימפה הינן איברים זעירים (בעלי גודל הנע בין ראש סיכה לגרגר שעועית). לא ברור עדיין מספרן בגוף. קשריות הלימפה קיימות בכל אברי גופינו (למעט מוח ומערכת עצבים מרכזית, שערות, ציפורניים ושיניים). צורת כל קשרית כצורת גרגר שעועית. אל דפנות הקשרית מגיעים כלי הלימפה המנקזים את נוזל הלימפה מהעור. בתוך הקשרית, צמוד לדופנה הפנימי, מצויות מחיצות.



מחיצות

נלי לימפה
וננסים
לקשרית

המחיצות מהוות מסננת ראשונית לנוזל הנכנס. במחיצות נמצאת כמות גדולה של תאי חיסון של גופינו המפרקים חלבונים (בניהם חיידקים). בנוסף על אלה, ישנם גם תאי 'זיכרון' של מערכת החיסון. תאים אלה 'זוכרים' מחלות בהן חלינו בעבר (אדמת, חזרת...) ובמגע עם מחולל המחלה, הם מתרבים במהירות ותוקפים אותו. זו סיבת קיום המחלות בהן לא לוקים מעל פעם אחת. קשרית הלימפה מהווה מחסן למערכת החיסון של הגוף. נמצאים בה תאים רבים נוספים של מערכת החיסון המתרבים כאשר יש צורך. המחיצות משמשות גם כפילטר ביולוגי. ישנם חומרים שלא ניתנים לפרוק בגוף. רסיסי פחם, זכוכית וחול, חומרים כימיים שונים, נכנסים אל מחיצת

קשרית הלימפה, ושוהים שם לנצח. ברוב המקרים התופעה אינה נחשבת למזיקה.

בתוך הקשרית זורם כלי דם בעל פתחים מרובים (סינוס). מטרת כלי דם זה היא ספיחת מים 'מסוננים' מתוך הקשרית בחזרה אל מחזור הדם. כלי דם זה סופח כ 40% מכמות המים הנכנסת לקשרית. כיוון שנוזל הלימפה עובר דרך קשריות רבות, רוב כמות הנוזל נספגת לדם דרך כלי דם אלה, הנמצאים בקשרית הלימפה.

אזור ליבת הקשרית נקרא HILLUM, אליו נכנס וממנו יוצא כלי הדם העובר בקשרית, וממנו יוצאים כלי הלימפה המנקזים את הקשרית.

קשריות לימפה קיימות בגופנו בקבוצות. בכל קבוצה כזו קיימים קשרים רבים בין הקשריות, נוזל הלימפה עובר דרך מספר קשריות בכל אזור. מרבית הנוזל עובר למערכת הדם, ומיעוטו ממשיך לזרום בכלי לימפה עמוקים המתנקזים למערכת הדם באזור הלב.

מיקום קשריות הלימפה במערכת הלימפה של העור:

הלימפה של העור מתנקזת בשש תחנות עיקריות בגופינו. שתי תחנות בצידו הצוואר המנקזות את העור מהפנים, הצוואר והכתף, צד ימין של הפנים, הצוואר והכתף לקשריות בצד ימין וכדומה בצד שמאל. ישנן שתי תחנות באזור בתי השחי, המנקזות את הידיים, החזה והחלקים העליונים של הבטן והגב. קשריות הלימפה במפשעה מנקזות את הרגליים, האגן והחלקים התחתונים בבטן ובגב. תחנות לימפה נוספות קיימות בשקעי המרפק והברך, בין הצלעות, בצדי עמוד השדרה ועצם החזה.

כאשר תחנה לימפאטית אחת נפגעת (ניתוח, קרינה, זיהום חיידקי), יוכל להיווצר גודש לימפאטי בחלקי הגוף המתנקזים לתחנה לימפאטית זו, ובהמשך, אף תתכן התפתחות לימפאדמה. בטיפול לימפאטי, במצב בו ישנה תחנה לימפאטית גדושה או פגועה, נתחיל לעבוד על תחנות לימפאטיות לא פגועות, משם על כלי לימפה העוברים בחלק אשר אינו פגוע מבחינה לימפאטית אל הקשריות הלא פגועות, ורק אז נעביר לימפה מהחלק הפגוע לחלק הלא פגוע.

כאשר מבצעים עיסוי עצמי, חשוב לזכור להתחיל את העיסוי מתחנות לימפאטיות בריאות, ומשם להתקרב אל עבר האזור בעל הגודש הלימפאטי. כשעובדים על גפה לימפאטית. חשוב לא לעבוד לכוון הקשריות הפגועות (אם יש כאלה), כדי לא להזרים נוזל לימפאטי בכלי לימפה הזורמים למקום חסום. סיימנו כאן סידרה בת שלוש כתבות אודות המבנה והתפקוד של מערכת הלימפה של העור, מערכת שפגיעה בה, עשויה להסתיים בלימפאדמה.



28.12.2013

סיפור אישי מאת חברת קבוצת התמיכה ברחובות

לפני כ 8 שנים חליתי בסרטן השד עם גרורה לבית שחי שמאל.
כמובן שעולמי חשך עלי, אך החלטתי להילחם!!!

עברתי את התהליך הרגיל של, ניתוח, כימותרפיה והקרנות. כולל הטראומה של איבוד השיער וחבישת פאה. זמן קצר אחר כך ראיתי שידי השמאלית (אני שמאלית) נפוחה מהרגיל, ניגשתי אל הרופא המנתח איך הוא לא התייחס לזה ופטר אותי שזה תוצאה של הניתוח... ויהיה בסדר.

האונקולוגית שלי גם לא התרגשה, אך בגלל עקשנותי, נתנה לי הפנייה- לפיזיותרפיה. ומשם הדרך נסללה לטיפול לימפטי. התחלתי בטיפול שלוש פעמים בשבוע. סיימתי מכסה של 15 טיפולים שקופת חולים מאשרת ולא חל כל שינוי בידי.
בעצת המטפל שלי, כתבתי לקופת חולים וביקשתי אישור, לפני משורת הדין, למכסה נוספת.

לשמחתי אישרו לי, סדרה נוספת של טיפולים, ואז חלה תזוזה בעניין.
כיום אני מתנהלת מזה כ- 5 שנים עם שרוול לימפטי במשך כל היום. והוא מוסר לקראת הלילה.

את השרוול אני מחליפה מידי שנה, וכמובן אני ממשיכה בטיפול הלימפטי אחת לשבועיים.
הסכמתי לספר (חלק מסיפורי) כדי להעביר מסר ברור- לא לוותר, להתעקש, כי אין אדם שמכיר את גופכם ואת ההתנהלות שלו כמוכם. סמכו על האינטונאציות שלכם גם במצבים שנראים נואשים...

והעיקר לחשוב חיובי!!! ובריאות שמחה!!!



28.12.2013

קבוצת תמיכה- לימפאדמה רחובות

בעירנו רחובות קיימת קבוצת תמיכה לנפגעי לימפאדמה, הפועלת כבר 7 שנים. ומופעלת בידי 2 הרכזות- ורדה מור, וטלי מורי, פיזיותרפיסטית לימפטית. אל הקבוצה באים מהעיר רחובות ומהאזורים הסמוכים נס ציונה, ראשון לציון, גן יבנה, אשדוד ועוד. על קיומה של הקבוצה נודע לי, מהמטפל הלימפטי שלי. בתחילה היססתי- האם ללכת או לא?

אך סקרנותי גברה בי והחלטתי לראות במה מדובר. בפגישה הראשונה חטפתי "הלם" פתאום ראיתי, שאני לא בודדה במערכה, יש עוד אנשים במצבי, מי יותר טוב ומי לא.

ההרגשה שיש אנשים נוספים, עם אותה בעיה מחזקת אותנו, ונוסכת ביטחון! אנחנו נפגשים פעם בחודש ביום ג' בסוף כל חודש, במרכז העיר במקום השייך לעמותת "עלה", המפגש הוא על כוס קפה ועוגה ובאווירה נעימה. ורדה דואגת קודם לכן להרים טלפונים לתזכורת והיא האחראית בפועל להביא מדי פעם אורחים,

כמו רופאים או מנחים אחרים הקשורים בתחום כלי דם ולימפאדמה. כמו כן מגיעים נציגי חברות המדגימים בפנינו את החידושים האחרונים בתחום. כמובן שכולם מנחים בהתנדבות – ויבורכו על כך.

האווירה בקבוצה חברית ותומכת, וכבר קרה שחברה לא יכלה להגיע, והתארגנו ברכבים והמפגש התקיים בביתה- למשל בראשון לציון. גם המארגנת ורדה, זה מספר שנים, עוסקת בכך על טהרת ההתנדבות, בשיתוף טלי מורי הפיזיותרפיסטית הלימפטית טלי- ותודה להן על כך. לדעתי לא קיימת מודעות מספקת לנושא הלימפאדמה, וגם אין מספיק פרסום לקבוצה שלנו. מאוד הייתי רוצה שהקבוצה תהיה גדולה מספרית. טלי הפיזיותרפיסטית הלימפטית- נוסכת בנו ביטחון, ובאישיותה המיוחדת מקלה עלינו את החשיבות וההבנה בטיפול הפיזיותרפי. המפגשים מתקיימים באווירה נעימה ורוח טובה ועוזרים מאוד מאוד. לי מאוד חשוב המפגש כי אנו מפרים אחד את השני בעצות טובות, כל אחד מניסיונו האישי. אני מאמינה שאחדות זה כוח, ושותפות לגורל מחזקת את התחושה שהכול אפשרי!!

מאת ח.

חברת קבוצת רחובות



מרשם בריא

עוגת גבינה "קלה"

בס"ד

המצרכים:

1 ק"ג גבינה לבנה (5%)
5 ביצים גדולות: להפריד את החלמונים מהחלבונים.
3/4 כוס סוכר
1/2 כוס סוכר
שקית אחת של סוכר וניל
3 כפות גדושות קמח תופח
גרידת לימון או תפוז.

אופן ההכנה:

לערבל במיקסר גבינה לבנה, להוסיף חלמונים, 3/4 כוס סוכר, סוכר וניל, קמח תופח וגרידת לימון או תפוז. בנפרד, להקציף את החלבונים עם 1/2 כוס סוכר. (הקציף לא צריך להיות "חזק מדי"). להוסיף את הבלילה של הגבינה לקציף מהביצים בתנועות קיפול.
לאפות בתבנית רגילה בתנור שחומם מראש, בחום חזק למשך 5 דקות ולהנמיך את דרגת החום לבינונית. אופים עד שהחלק העליון של העוגה משחים. (בערך כשעה של אפייה).
לקרר בתנור עד שהעוגה פושרת ואז להוציאה למקרר.
טיפ: כדי ליצור אדים בתנור לשיפור האפייה, יש להכניס תבנית מים רותחים על רשת בחלק התחתון של התנור ואת העוגה לאפות על רשת בחלק האמצעי של התנור.

בהצלחה ובתאבון!!

סימה





קבוצת תמיכה למטופלים עם לימפדמה

מטרות ומהות של קבוצת תמיכה

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 עמם מתמודדים • לקבל ולתת הבנה ועידוד לבעיה • לקבל ולתת חיזוקים וביטחון לגבי התמודדות עם הבעיה • לזכות ב "אוזן קשבת" מצד אחרים ולשמש לאחרים "אוזן קשבת" • להתעשר בידע שצברו אחרים מתוך התמודדותם עם הבעיה • לזכות במסגרת התייחסות על בסיס שוויוני עם עמיתים להם בעיה דומה

בתל אביב מופעלת קבוצת תמיכה המרוכזת על ידי גב' איילת אלבלה והפיזיותרפיסטית אלה מצקין. הפגישות מתקיימות בבית תמי שברחוב מרכז בעלי מלאכה 16 תל-אביב, בימי שלישי ב 17.00 אחת לחודש. הפגישות הקבוצתיות מנוצלות להפעלה ותרגול מותאם למטופלי לימפדמה, לשמיעת הרצאות רלבנטיות, לדיון בבעיות המועלות על ידי המשתתפים, לתרגול עיסוי וחבישה עצמית, ולהיכרות עם שיטות טיפול חדשות.

התאריכים לשנה הקרובה הם:

, 8/4/14 , 11/3/14 , 11/2/14 , 14/1/14 , 10/12/13 , 5/11/13 , 8/10/13
10/6/14 , 13/5/14

המעוניינים יפנו לאיילת בטלפון 052-5258745



קיימות קבוצות תמיכה נוספות :

ברחובות מתקיימת קבוצת תמיכה הנפגשת אחת לחודש, בימי שלישי האחרון של כל חודש, בקפה "עלה", ברחוב לוי אפשטיין ברחובות. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י ורדה מור והפיזיותרפיסטית טלי מורי. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם ורדה מור בפלאפון 054-4554686

קבוצה נוספת ללימפאדמה ראשונית מתכנסת אחת לחודש בימי שלישי לפי תאריך שנקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות דפנה פוליטי ונועה אייזנברג. מקום המפגש: בקליניקה של דפנה פוליטי, רחוב שרה אהרונסון ברעננה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה בפלאפון 052-5258745

קבוצה נוספת מתקיימת בחדרה, בימי חמישי. תאריך המפגש נקבע בכל מפגש. קבוצה זו מנוהלת ומופעלת ע"י איילת אלבלה והפיזיותרפיסטיות אילנה יושע וג'יל ברכה. כל המעוניין להצטרף מוזמן ליצור קשר עם איילת אלבלה לפלאפון 052-5258745

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



חיים אלון סוכנויות בע"מ Haim Alon Agencies Ltd



יבוא ושיווק סיטונאי של עזרי אורתופדיה, שיקום
ופיזיותרפיה
Wholesaler of Orthopedics, Rehabilitation,
Physiotherapy



משווקים מגוון רחב של גרבי לחץ לטיפול בלימפאדמה הכולל גרביים, שרוולים וכפפות לרגליים ולידיים, במוצרי מדף ולפי מידה. משווקים גם פרוטזות סיליקון לשד לאחר ניתוח וחזיות תואמות



ניתן להשיג את מוצרינו במוקדי מכירה בכל רחבי הארץ!
התקשרו למשרדינו לקבלת הפנייה למקום הקרוב ביותר למקום
מגוריכם

טל': 03-5756866