

## Co je lymfedém?

Lymfatický (mízní) otok je chronické onemocnění způsobené poruchou odtoku lymfy (mízy) z postižené oblasti. Nejčastěji postihuje končetiny, může se však vyskytnout i jinde (obličej, břicho, genitál ...).

## Jak funguje lymfatický systém?

Úkolem lymfatického systému je vstřebání přebytečné tekutiny, její vyčištění a návrat do krevního řečiště. Lymfatické cévy z tkání odvádějí i větší molekuly a částice (bílkoviny, mikroorganismy, nádorové buňky), které neprojdou stěnou krevních cév.

Do průběhu mízních cév jsou vloženy mízní uzliny, které fungují jako biologické filtry a mají důležitou funkci v obranyschopnosti našeho těla.

## Proč vzniká lymfedém?

Příčiny lymfedému jsou vrozené (primární) a získané (sekundární).

*Primární lymfedém* je způsoben vrozenou špatnou funkcí lymfatického systému. Otok se může objevit již v útlém věku, ale častěji až v období dospívání.

Častější je *sekundární lymfedém*, který vzniká v důsledku poškození lymfatického systému během života – např. po operacích (zejména pro malignitu), po úrazech, ozařování, zánětu, při obezitě.

## Jak lymfedém poznáme?

Lymfedém je bledý, nebolestivý otok, který je nejprve měkký a později tuhne.

Vrozený lymfedém se objevuje většinou nejprve na prstech a postupuje směrem výše.

Sekundární lymfedém vzniká typicky pod překážkou (tedy pod místem, kde došlo k poškození mízního systému, např. jizvou) a šíří se směrem níže.

## Jaké mohou být komplikace lymfedému?

Dlouhotrvající a neléčený otok může způsobit druhotné kožní změny jako je např. zesílení kůže, bradavičnaté výrůstky, ekzémy, mokvání a další. Sloní noha (elefantiáza) je výsledkem zanedbaného, neléčeného otoku. Častou komplikací bývají i infekční onemocnění, zejména růže (erysipel) a plísňe.

## Jak se lymfedém léčí?

Lymfedém není vyléčitelný, ale správnou léčbou lze otok výrazně ovlivnit, někdy i zcela odstranit. Naopak zanedbání léčby lymfedému vede ke snížení kvality života až k invalidizaci a ohrožuje nemocné komplikacemi. Léčba je dlouhodobá, často celoživotní, a vyžaduje důslednou aktivní spolupráci pacienta s lékařem a lymfoterapeutem.

Základním úkolem je zvýšit funkci zachovalých mízních cév a tím snížit množství tekutiny v podkoží. Léčba sestává převážně z kombinací různých fyzikálních postupů tzv. komplexní fyzikální léčba (komplexní dekongestivní léčba).

## Komplexní fyzikální léčba zahrnuje:

1. **Manuální mízní drenáž (lymfodrenáž)**, kdy lymfoterapeut působí na kůži a podkoží mírným tlakem a pomocí specifických hmatů posiluje funkci lymfatického systému. Jedná se o nebolestivé, pacientovi příjemné ošetření, které začíná ošetřením spádových mízních uzlin a následně se postupuje směrem k otoku. Kvalitativně jde o zcela odlišnou techniku oproti klasické masáži.

2. **Přístrojová komprese** nahrazuje práci lymfoterapeuta a navazuje na předchozí ruční ošetření příslušných uzlin. Využívá tlakové vlny, která se vytváří postupně a plynule nafukováním komor přístroje.

3. **Kompresivní terapie** je nedílnou součástí léčby lymfedému. Zevní komprese tvoří bariéru proti šíření otoku, zvyšuje a zrychluje tok mízy, snižuje její tvorbu a má příznivý vliv na změknutí otoku.

Ve fázi, kdy je potřeba otok zmenšit, se aplikuje zesílená vícevrstevná komprese.

Při dosažení stabilního stavu, kdy se otok již nemění, lze předepsat kompresivní punčochy a návleky.

4. Při speciálních **cvičení** se rovněž stimulují lymfatické cesty. Cvičit je nutné s kompresivní bandáží nebo návlekiem.

Vhodnou pohybovou aktivitou je i plavání, severská chůze (nordic-walking), jóga nebo cyklistika.

Všechny uvedené postupy mají svá omezení, a proto léčbě lymfedému musí předcházet komplexní vyšetření lékařem, který stanoví další postup.

### **Jaká je další možná léčba lymfedému?**

*Lymphotaping* znamená použití tejpovací pásky ke zlepšení odtoku mízy z oblasti, kde provedení bandáže je obtížné (např. obličej, genitál).

V celkové terapii jsou na prvním místě *enzymové preparáty* (Wobenzym, Phlogenzym), podpurný efekt na lymfatický systém mají i některá venofarmaka (léky posilující primárně žilní stěnu).

*Chirurgická léčba* se provádí spíše v určitých ojedinělých případech a v přesně stanovených indikacích. Vždy jí předchází a i na ni navazuje komplexní fyzikální léčba a není základním léčebným postupem.

### **Jaká jsou preventivní režimová opatření?**

Nedílnou součástí léčby lymfatických otoků je dodržování určitých režimových opatření.

- Nepřetěžujte končetinu dlouhodobým stáním či sezením.
- Vyvarujte se zvedání a nošení těžších břemen a přetěžování končetin namáhavou či déle trvající prací. Práci si raději rozdělte a naučte se vnímat pocity a signály Vašeho těla (únava značí potřebu odpočinku,...). Odpočívejte s končetinou ve zvýšené poloze.
- Vyvarujte se jakémukoliv poranění - noste ochranné pomůcky (rukavice), neprovádějte epilaci v terénu lymfedému. Vzniklé poranění (oděrka, štípnutí hmyzem, poranění při manikúře) řádně ošetřete, vhodná je například jodová dezinfekce.
- Kůži pravidelně zvláčňujte pleťovým mlékem, zabráníte jejímu snazšímu poranění a zvýšíte odolnost proti infekci.
- V případě rozvoje jakýchkoliv kožních komplikací ihned vyhledejte lékaře. Obzvláště nebezpečnou a často se vyskytující komplikací je růže (erysipel), která se projevuje celkovou nevolností, horečkou a zarudnutím postižené oblasti. Toto onemocnění vyžaduje léčbu antibiotiky.
- Nevystavujte se pobytu v horkém prostředí (pobyt na slunci, sauna, termální koupele) a vyvarujte se i přímému působení tepla (při žehlení, pečení v troubě). Ke koupeli volte raději sprchu o teplotě do 28 °C.
- Noste vždy volné oblečení, vyvarujte se jakéhokoli zaškrcení v postižené oblasti (pozor na šperky, hodinky, těsný lem ponožky).
- Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost, v případě nadváhy či obezity je nutná redukce. Neexistuje speciální dieta, která by mohla lymfedém zásadně ovlivnit.
- Upozorněte i jiné lékaře na diagnózu lymfedému. Na postižené končetině není vhodné měřit krevní tlak (může dojít k zaškrcení manžetou tonometru) a aplikovat vpichy (injekce, odběry krve, obstřiky). Dlouhodobé znehybnění končetiny (ortéza, sádrová fixace) povede ke zhoršení otoku. Opatrnost je nutná i v průběhu rehabilitace a lázeňské léčby – nelze provádět procedury zvyšující prokrvení kůže (horké koupele). Některé skupiny léků mohou zhoršovat lymfatické otoky (glukokortikoidy, některé léky na snížení krevního tlaku, hormonální antikoncepce – gestageny apod.).

**Závěr:** Lymfedém je závažné, chronicky probíhající onemocnění, jehož prognóza závisí na včasné diagnostice a časném zahájení léčby za bezpodmínečně nutné spolupráce pacienta, na jeho motivaci a důvěře k ošetřujícímu lékaři.

Na dermatovenerologické klinice FN Plzeň se léčí pacienti s lymfedémem od roku 1990. Ročně podstoupí komplexní léčbu kolem 250 pacientů, je možná léčba ambulantní i za hospitalizace.

### **Literatura**

1. Navrátilová Z.: Lymfedém – informace pro pacienty. <http://zilniporadna.cz/temata/5-lymfedemy/95-odborny-radce-lymfedem-informace-pro-pacienty>
2. Benda K.: Lymfedém končetin – co má vědět pacient. Praktická flebologie 2004, 13: 136-138
3. Hýblerová K.: Lymfedém. Referátový výběr 47/2005:10-18

Vypracoval/a: Prof. MUDr. Petra Cetková, Ph.D.

Schválil/a: Prof. MUDr. Petra Cetková, Ph.D.

Dne: 1.8.2014

Platnost do: revize