INFORMACJA DLA PACJENTA

Obrzęk limfatyczny

Jak rozpoznać problem, na czym polega leczenie i kiedy obrzęk wymaga pilnej diagnostyki.

Co to jest obrzęk limfatyczny?

Obrzęk limfatyczny powstaje, gdy układ limfatyczny nie jest w stanie odprowadzić wystarczającej ilości płynu i białek z tkanek. Z czasem przewlekły zastój może prowadzić do włóknienia tkanki podskórnej, pogrubienia skóry i zwiększonego ryzyka zakażeń.

Pierwotny i wtórny obrzęk limfatyczny

Obrzęk pierwotny

- wynika z wrodzonych lub rozwojowych nieprawidłowości układu limfatycznego,
- może ujawnić się w różnym wieku, nie tylko w dzieciństwie.

Obrzęk wtórny

- może powstać po operacjach i radioterapii onkologicznej,
- po urazach, zakażeniach lub zakrzepicy,
- może współistnieć z przewlekłą chorobą żylną i otyłością.

> Nie każdy obrzęk kończyny jest limfatyczny. Obrzęk może mieć również przyczynę żylną, sercową, nerkową, polekową, zapalną lub mieszaną. Dlatego leczenie powinno poprzedzać ustalenie przyczyny.

Jak wygląda obrzęk limfatyczny?

- początkowo może być miękki i zmniejszać się po odpoczynku,
- z czasem staje się bardziej trwały i twardszy,
- często obejmuje stopę i palce, choć obraz zależy od przyczyny,
- mogą pojawić się pogrubienie skóry, fałdy, ograniczenie ruchomości, a w zaawansowanych stadiach wyciek chłonki.

Podstawy leczenia

- Kompresjoterapia: podstawowy element leczenia wielu postaci obrzęku, dobrany do stanu tętnic, kształtu kończyny i możliwości pacjenta.
- Ruch i ćwiczenia: praca mięśni wspiera odpływ płynu z kończyny.
- Pielęgnacja skóry: codzienna higiena i zapobieganie pęknięciom skóry zmniejszają ryzyko zakażenia.
- Edukacja i samoopieka: regularność leczenia ma większe znaczenie niż pojedyncze zabiegi.
- Manualny drenaż limfatyczny: może być elementem terapii kompleksowej, ale nie zastępuje właściwie dobranej kompresji.

Czy stosuje się leki moczopędne?

W izolowanym przewlekłym obrzęku limfatycznym diuretyki nie są rutynowym leczeniem samego obrzęku. Mogą być potrzebne z innych przyczyn, np. w chorobach serca lub nerek, dlatego nie należy samodzielnie ich rozpoczynać ani odstawiać.

Skóra wymaga szczególnej ochrony

- utrzymuj skórę czystą i dobrze nawilżoną,
- lecz drobne skaleczenia i otarcia,
- unikaj chodzenia boso, jeśli obrzęk dotyczy stopy,
- dbaj o paznokcie i przestrzenie międzypalcowe,
- zgłaszaj nawracające zakażenia skóry.

Kiedy potrzebna jest pilna ocena?

> Nagły jednostronny obrzęk, ból i zaczerwienienie nie powinny być automatycznie przypisywane obrzękowi limfatycznemu. Wymagają oceny m.in. pod kątem zakrzepicy. Gorączka, dreszcze oraz szybko narastające zaczerwienienie i bolesność skóry mogą świadczyć o zakażeniu i wymagają pilnego kontaktu z lekarzem.

Rola USG Duplex Doppler

USG nie służy do bezpośredniego "oglądania limfy", ale jest bardzo przydatne w ocenie przyczyny obrzęku. Pozwala sprawdzić drożność żył, wykluczyć zakrzepicę, ocenić refluks żylny i rozpoznać sytuacje, w których obrzęk ma charakter żylno-limfatyczny.

> Cel leczenia: zmniejszyć obrzęk, zapobiegać jego narastaniu, chronić skórę i zachować możliwie dobrą sprawność kończyny. Obrzęk limfatyczny jest zwykle chorobą przewlekłą, dlatego najważniejsza jest regularność postępowania.

Ważne: Materiał ma charakter edukacyjny. Zalecenia przekazane przez lekarza po konkretnym zabiegu lub konsultacji mają pierwszeństwo przed informacjami ogólnymi.
Źródła: International Society of Lymphology: The Diagnosis and Treatment of Peripheral Lymphedema - 2023 Consensus Document; ESVS Clinical Practice Guidelines on Chronic Venous Disease (2022).