

## LYMFEDÉM

Lymfedém je chronické neinfekční onemocnění, charakterizované rozvojem tuhého, bledého a většinou nebolestivého otoku. Nejčastěji postihuje dolní a horní končetiny, může však být i v obličeji, na krku, hrudníku a v podbřišku, někdy i v oblasti zevního genitálu.

### Lymfatický (mízní) systém – k čemu nám slouží?

Krevní kapiláry neustále propouštějí do tkání krevní bílkoviny, které díky své větší velikosti nemohou být zpět odváděny krevním systémem. Lymfatický systém je jednocestný systém, který do určité míry kopíruje cestu žilního systému a pomáhá odvádět ty částice, které žilní systém pro svou velikost nepojme – tedy již zmíněné bílkoviny s navázanou vodou, tuky, bakterie apod. Začíná slepě zakončenými kapilárami ve tkáních, které se postupně sbíhají ve větší cévy a mízní kmeny. Soutokem těchto kmenů vzniká hrudní mízovod, který v oblasti krku ústí do žilního systému. Do mízní soustavy jsou zakomponovány lymfatické uzliny, které lymfu filtrují.

Dokud je přepravní kapacita lymfatického systému vyšší, než je množství mízy, které se musí transportovat, je vše v pořádku. Jakmile dojde ke snížení přepravní kapacity lymfatického systému, dochází k manifestaci mízního otoku – lymfedému.

### Co je příčinou lymfedému?

**Primární (vrozený) lymfedém** vzniká díky vrozené poruše vývoje nebo funkce lymfatických cév. Může se manifestovat ihned po narození, ale častěji se objeví až v období puberty, někdy i později v průběhu života. Tento typ otoku začíná na končetinách od prstů a postupuje směrem nahoru. Jeho vývoj je poměrně pomalý.

**Sekundární (získaný) lymfedém** vzniká v důsledku poškození lymfatických cév či uzlin ze známé příčiny, tj. po operacích, v důsledku ozařování, po úrazech, po infekcích podkoží (po erysipelu – růži). Otok vzniká v místě pod postižením lymfatického systému a šíří se směrem k prstům. Vývoj tohoto typu lymfedém bývá rychlejší.

### Mohou nastat v průběhu onemocnění lymfedém nějaké další komplikace?

**Nejzávažnější** komplikací lymfedému je erysipel (růže). Onemocnění postihuje až třetinu nemocných s lymfedémem a má tendenci se opakovat. Jedná se o akutní infekci, probíhající i v mízních cévách. Díky tomu po proběhlé růži se výrazně zvyšuje riziko zhoršení lymfedému.

**Nejčastější** komplikací lymfedému dolních končetin je mezivrstevní plíseň. Vzácněji se mohou u rozsáhlých typů otoků objevit neurologické nebo ortopedické potíže.

Rozvíjející se lymfedém může být provázen i četnými kožními příznaky zhrubnutí pokožky, přes tvorbu bradavičnatých výrůstků (verruccosis lymphostatica) až po únik mízy z postižené kůže (lymphorrhoea).

### Jak se lymfedém léčí?

Základní pilíře léčby vychází z neúčinnějšího efektu na mízní systém – jejich mechanického ovlivnění. Nedílnou součástí léčby lymfedému je péče o kůži. V mnoha případech se velmi účinně uplatňuje v léčbě lymfo-tejping. Zatím neexistuje žádný účinný lék, který by plně nahradil níže uvedenou léčbu. Medikamentózní léčba je doplňková a nejvíce se uplatňuje v léčbě komplikací. U nevelkého počtu pacientů je možné zvážit i chirurgickou léčbu.

### Jaké jsou tedy základní pilíře léčby lymfedému?

**Zevní komprese** – je základním pilířem léčby lymfedému a po celou dobu onemocnění, mnohdy doživotně. Nutná je její každodenní aplikace. Zpočátku většinou doporučujeme kompresi ve formě vícevrstevné kompresní bandáže. Jakmile se otok již rozměrově nemění nebo vymizí, je možné již přistoupit k předpisu kompresních elastických návleků. Elastické návleky u nemocných s lymfedémem jsou odlišné od těch, které se běžně předepisují u žilních onemocnění. Musí být pevné, neelastické. Díky vyššímu obsahu bavlny i odlišnému způsobu pletení (ploché pletení) jsou silnější, ale nemají tendenci se zaškrcovat.

**Manuální (ruční) lymfodrenáž** – pomocí speciálních hmatů, kdy hýbeme kůží a podkožím, posilujeme původní a dosud zachovanou vstřebávací a přepravní kapacitu lymfatického systému. Manuální lymfodrenáž může být kombinována s přístrojovou lymfodrenáží. Přístrojovou lymfodrenáž však nikdy nepoužíváme samostatně bez předchozího ošetření lymfatických uzlin v oblasti krku a podpaží nebo třísel!

**Speciální protiotoková gymnastika** se provádí 1–2krát denně po dobu 15–20 minut. Cvičí se vždy s kompresní bandáží nebo návlekiem.

**Péče o kůži** musí být nedílnou součástí každodenní péče o lymfedém. Je zaměřena na udržení dostatečné kožní bariéry proti působení zevních vlivů – zvláště infekce.

**Přesné schéma léčby navrhne váš ošetřující lékař na základě rozsahu otoku s přihlédnutím k vašemu celkovému zdravotnímu a fyzickému stavu.**

### Režimová opatření u nemocných s lymfedém – co si mohou dovolit a co ne

Dodržování režimových opatření je nedílnou součástí léčby. Jejich přijetí a dodržování významně ovlivní průběh vašeho onemocnění.

### PÉČE O TĚLO

- Důsledně dbejte o čistotu těla, na místa postižená lymfedémem je vhodné používat antiseptická mydla.

- Ke koupeli používejte spíše sprchu, teplota vody by neměla přesáhnout 30 stupňů C.
- Ihned po koupeli použijte pleťové mléko – udržování správné hydratace pokožky a kyselého pH je vhodnou prevencí rozvoje infekce kůže (plísňové i bakteriální.)
- Noste ochranné pomůcky při práci na zahradě i v domácnosti (rukavice/obuv).
- Pedikúru u nemocných s lymfedémem dolních končetin provádět spíše nasucho (medicinální).
- U kadeřníka nevysoušet vlasy horkým vzduchem u nemocných s lymfedémem horních končetin a lymfedémem hlavy a krku.
- Neprovádějte epilaci (odstranění chloupků) na místech postižených lymfedémem.
- Nevystavujte se pobytu v teplém prostředí (pobyt na slunci, sauna, termální koupele).
- Snažte se vyvarovat poranění v lymfedémem zasažených oblastech.
- Eventuální poranění ihned ošetřete dezinfekcí.
- Při zvýšeném riziku poštipání hmyzem používejte důsledně repelenty.
- V případě rozvoje jakýchkoliv kožních komplikací ihned vyhledejte kožního lékaře.

## PRÁCE A VOLNÝ ČAS

- Vyvarujte se působení vyšších teplot nad 30 stupňů C (zvláště u nemocných s lymfedémem horních končetin – umývání nádobí teplou vodou, opatrnost při žehlení, pečení – vzduch z trouby).
- Vyvarujte se zdvihání a nošení těžších břemen, přetěžování končetin.
- Nemocní s otoky dolních končetin by neměli dlouho sedět a stát (celodenní práce na zahradě, dlouhé stání u vaření a žehlení, dlouhé cesty autobusem). Práci si vždy rozdělte na kratší intervaly a proložte je chůzí, cvičením nebo polohováním končetin.
- Při domácím odpočinku je vhodné u nemocných s lymfedémem dolních končetin dát nohy do zvýšené polohy.
- Noste volné oblečení. Jakékoliv zaškrcení oděvem v místě otoku může vést ke zhoršení lymfedému.
- Nemocní s otoky dolních končetin – neseďte s nohama přes sebe.
- Nemocné s otoky horních končetin – zvolte lehkou epitézu, širší raménka podprsenky, nenoste šperky a hodinky na postižené končetině.
- Pravidelně sportujte. Volte vytrvalostní pohybové aktivity se zapojením svalových partií celého těla, např. nordicwalking, plavání, jízda na běžkách, jóga.

- Nemocní s otoky dolních končetin – při delších cestách autem dělejte pravidelné přestávky, během kterých se projdete.

## LYMFEDÉM A VÝŽIVA

- Udržujte si optimální hmotnost. Nadváha a obezita ztěžují léčbu lymfedému a v krajních případech ji až znemožňují.
- V případě nadváhy a obezity je nutná redukce hmotnosti a konzultace s odborníkem – obezitologem ve zdravotnickém zařízení.
- Dodržujte pitný režim.
- Dieta, která by mohla lymfedém zásadně ovlivnit, neexistuje.

## PŘI OŠETŘENÍ U JINÉHO LÉKAŘE ČI V LÁZNÍCH VŽDY UPOZORNĚTE NA SVOU DIAGNÓZU LYMFEDÉMU

- Vyvarujte se vpichů do oblasti postižené lymfedémem (injekce, odběry krve, očkování, obstřiky).
- Na postižené končetině si nenechte měřit krevní tlak.
- Dlouhodobé znehybnění končetiny (ortéza, sádrová fixace) může vést ke zhoršení lymfedému. Po sejmutí fixace je nutné co nejdříve opět zahájit protiotokovou terapii.
- Některé léky mohou zhoršovat lymfatické otoky (glukokortikoidy, některé léky na snížení krevního tlaku, gestageny – složka hormonální antikoncepce).
- V rámci lázeňské léčby se vyhněte procedurám, které vedou k prokrvení organismu.

Bližší informace o centrech, poskytujících lymfologickou péči najdete na [www.lympho.cz](http://www.lympho.cz).

Bližší informace o lymfedému, včetně videa s aplikací vícevrstevné kompresní bandáže a navlékání kompresních elastických punčoch najdete na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).

© MUDr. Zuzana Navrátilová, Ph.D. 2017

Edukační projekt České dermatovenerologické společnosti ČSL JEP. Materiál je chráněn autorskými právy a je určen členům ČDS ČLS JEP pro edukační účely v ordinacích. Není povoleno ho mimo tyto účely dále reprodukovat či jakkoliv rozšiřovat, včetně jeho částí. Pro jakékoliv jiné využití je třeba souhlasu autora a redakce Čs. dermatologie.