

الوذمة اللمفاوية وسرطان الثدي

ما الوذمة اللمفاوية؟

الوذمة اللمفاوية هي تورم يحدث بسبب تجمع سائل في الأنسجة تحت الجلد. يُسمى هذا السائل "اللمف".

ما الذي يسبب الوذمة اللمفاوية؟

يمكن أن يؤدي كلٌ من الجراحة وتعرض العقد اللمفاوية للإشعاع إلى منع تدفق سائل اللمف. وهذا يسبب التورم البسيط الذي يحدث غالبًا بعد الجراحة والعلاج الإشعاعي، وعادةً ما يتحسن مع الشفاء. قد يكون التورم الذي لا يزول أو يزداد وذمةً لمفاوية.

متى تظهر الوذمة اللمفاوية؟

رغم أن الوذمة اللمفاوية المرتبطة بسرطان الثدي قد تظهر بعد أسابيع أو شهور أو حتى سنوات من جراحة العقد اللمفاوية أو العلاج الإشعاعي للعقد اللمفاوية الناحية، تحدث معظم الحالات في غضون ثلاث سنوات من الجراحة.

ما هو خطر إصابتي بالوذمة اللمفاوية؟

ليس كل من يخضع لعلاج سرطان الثدي سيُصاب بالوذمة اللمفاوية. يوضح الرسم البياني في الصفحة التالية مخاطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية بناءً على نوع العلاج.

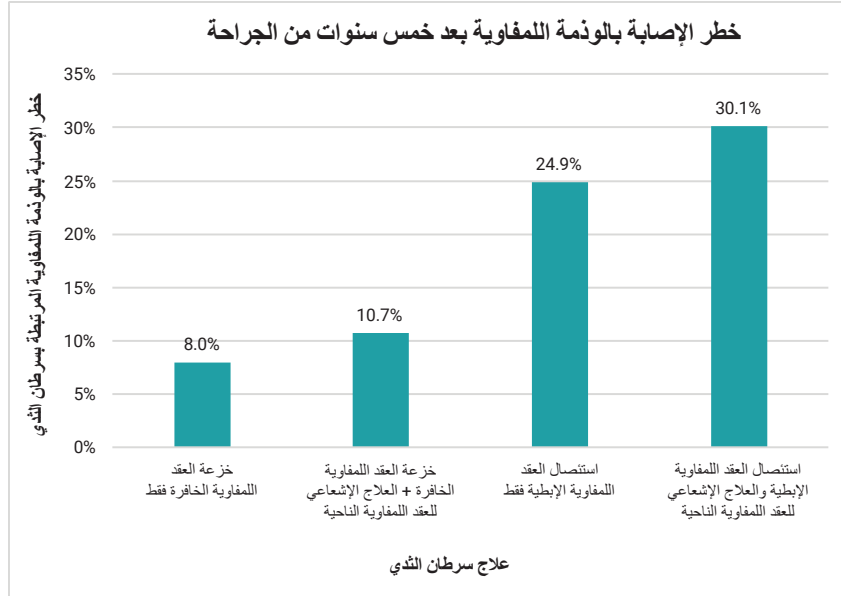
تتضمن عوامل خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية حالات عدوى الجلد (التهاب النسيج الخلوي)، وتؤدي زيادة الوزن المفرطة (السمنة) في وقت تشخيص سرطان الثدي إلى زيادة خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية المرتبطة بسرطان الثدي.

• **خزعة العقد اللمفاوية الخافرة (SLNB)** هي خزعة تؤخذ من العقدة (العقد) الخافرة. هذه هي العقد اللمفاوية الأولى التي تقوم بتصريف اللمف من أنسجة الثدي.

• **استئصال العقد اللمفاوية الإبطية (ALND)** هو الإجراء الذي يزيل فيه الجراح العقد والأنسجة اللمفاوية الإضافية تحت الذراع بعدما أظهر اختبار خزعة العقد الخافرة وجود سرطان في بعض العقد. يُجرى ذلك لمعرفة مدى انتشار السرطان في تلك المنطقة. لا يزيل الجراح جميع العقد اللمفاوية تحت الذراع خلال هذا الإجراء.

• **العلاج الإشعاعي للعقد اللمفاوية الناحية (RLNR)** هو توجيه الإشعاع للعقد اللمفاوية حول الثدي بما في ذلك العقد فوق الترقوة (فوق عظم الطوق)، و±العقد الإبطية (تحت الذراع)، و±العقد الثديية الداخلية (بالقرب من منتصف الصدر). لا يؤدي الإشعاع على الثدي وحده إلى زيادة خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية.

فيما يلي رسم بياني يلخص مخاطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية في غضون خمس سنوات بعد الجراحة، وفقاً لنوع علاج سرطان الثدي المتلقى:



Naoum GE, Roberts S, Brunelle CL, Shui AM, Salama L, Daniell K, Gillespie T, Bucci L, Smith BL, Ho AY, Taghian AG. Quantifying the Impact of Axillary Surgery and Nodal Irradiation on Breast Cancer-Related Lymphedema and Local Tumor Control: Long-Term Results from a Prospective Screening Trial. J Clin Oncol. 2020 Oct 10;38(29):3430-3438.

بالإضافة إلى الجراحة والإشعاع على العقد اللمفاوية، هناك عوامل أخرى يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية، رغم أننا لا نعرف مقدار ذلك بالضبط:

- عدوى الجلد في الإبطين (التهاب النسيج الخلوي)
- زيادة الوزن في وقت تشخيص سرطان الثدي (مؤشر كتلة الجسم أكبر من 25 كجم/م²)
- المرضى الذين أبلغوا عن إصابتهم بالحبال اللمفاوية (خط أو حبل أسفل الذراع يمكن أن يظهر بعد الجراحة ويمكن أن يكون مؤلماً أو يحد من حركة الذراع). تحدثي إلى فريقك إذا شعرت أنك قد تكونين مصابة بالحبال اللمفاوية.

متى أكون في الحالة الأكثر عرضة للإصابة بالوذمة اللمفاوية؟

- غالبًا ما يعتمد توقيت الإصابة بالوذمة اللمفاوية على الجراحة التي خضعت لها لإزالة العقد اللمفاوية.
- المرضى الذين خضعوا لاستئصال العقد اللمفاوية الإبطية يكونون أكثر عرضة للإصابة خلال أول سنة بعد الجراحة.
- المرضى الذين خضعوا لخزعة العقد اللمفاوية الخافرة يكونون أكثر عرضة للإصابة في وقت لاحق، وكثيرًا ما يصابون بالوذمة اللمفاوية بعد 3-4 سنوات من الجراحة.
- يمكن أن تحدث الوذمة اللمفاوية في أي وقت، لكن معظم المرضى الذين يصابون بالوذمة اللمفاوية يتعرضون لذلك خلال أول 5 سنوات بعد الجراحة.
- من المهم مواصلة فحوصات الوذمة اللمفاوية لمدة 5 سنوات حتى تتمكن من رصد الوذمة اللمفاوية مبكرًا.

كيف سأعرف إذا كنت مصابة بالوذمة اللمفاوية؟

يمكن أن تحدث الوذمة اللمفاوية بعد علاج سرطان الثدي في صدرك أو ثديك أو ذراعك أو يدك أو ظهرك في جانب الجسم الذي خضع للعلاج من سرطان الثدي، والمعروف أيضًا بالجانب المصاب. إذا تمت إزالة العقد اللمفاوية من الإبط في كلا جانبي جسمك، يمكن أن تحدث الوذمة اللمفاوية في أي جانب منهما أو كليهما.

المناطق التي يمكن أن تصاب بالوذمة اللمفاوية:

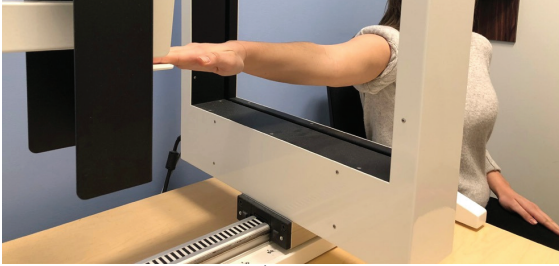
- المنطقة الممتدة من منتصف الصدر إلى الكتف أو الثدي على الجانب المصاب
 - تحت ذراعك المصابة
 - في الجانب السفلي من ذراعك المصابة
 - بطول جانب جسمك المصاب
 - يدك المصابة
- يمكن أن تصيب الوذمة اللمفاوية منطقة واحدة فقط (مثل الذراع) أو عدة مناطق (مثل اليد والذراع)

تشمل العلامات المبكرة للوذمة اللمفاوية ما يلي:

- ظهور تورم
- الشعور بتورم (حتى إذا لم تستطعي رؤية تورم)
- شعور بثقل في الثدي أو الذراع
- شعور بأن حجم ذراعك قد ازداد
- الشعور بضيق الملابس أو حمالة الصدر أو المجوهرات أكثر من المعتاد
- الملابس أو حمالة الصدر أو المجوهرات تترك أثراً أو علامة على جلدك

كيف يتم الفحص للكشف عن الوذمة اللمفاوية؟

إن مركز Mass General Cancer Center (MGCC) لديه برنامج لفحص الوذمة اللمفاوية حيث نقيس ذراعك قبل الجراحة وبعد الجراحة وطوال فترة رعاية المتابعة لمدة 5 سنوات. سوف نسألك أيضاً عن أي أعراض قد تكون لديك في وقت القياس.



يستخدم بيرومتر لقياس حجم ذراع هذه المرأة.

نحن نستخدم جهازاً يُسمى بيرومتر لقياس ذراعك. إنه سريع وغير باضع وغير مؤلم، ولا يزيد خطر إصابتك بالوذمة اللمفاوية بأي شكل من الأشكال. يتكون هذا الجهاز من إطار من الكاميرات. ستجلسين على كرسي بجوار الجهاز وسنحرك الإطار لأعلى ذراعك وأسفله لقياس حجم ذراعك. سوف نقيس كلتا الذراعين في كل مرة تأتين لزيارة الفحص. قد تكون الزيادات الصغيرة التي تقل عن 10% في حجم الذراع طبيعيةً.

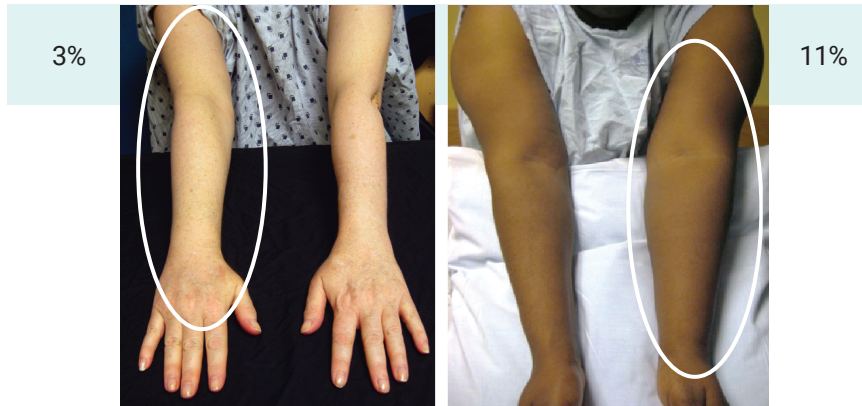
إننا نجري أبحاثاً حول تقنيات أحدث أيضاً لمساعدتنا على تحسين فحوصات الوذمة اللمفاوية في MGCC وغيره. وقد نتاح لك فرصة المشاركة في فحوصات أخرى في برنامجنا. يُرجى سؤال فريقك بشأن ذلك إذا كنت مهتمةً.

كيف تُشخّص الوذمة اللمفاوية؟

سوف نحيلك إلى أحد أخصائيي علاج الوذمة اللمفاوية المعتمدين للتقييم إذا زاد حجم ذراعك بنسبة أكبر من أو تساوي 10% و/أو أصبت بأعراض الوذمة اللمفاوية. ويمكننا إحالتك في وقت مبكر عن ذلك إذا كنت عرضة لخطر مرتفع للإصابة بالوذمة اللمفاوية. سيقوم أخصائي علاج الوذمة اللمفاوية المعتمد بتشخيص الوذمة اللمفاوية بناءً على قياساتك بتقنية بيرومتر وأعراضك والفحص السريري.

هدفنا تشخيص الوذمة اللمفاوية مبكراً، وتقديم العلاج المبكر لمنع تفاقم التورم. يحقق العلاج المبكر نجاحاً أكبر لأن التورم يكون جديداً ومائلاً للسيولة جداً.

تُظهر الصور أدناه مستويات مختلفة من تورم الذراع:



هل يمكن علاج الوذمة اللمفاوية؟

نعم؛ يمكن علاج الوذمة اللمفاوية بواسطة أحد أخصائيي علاج الوذمة اللمفاوية المعتمدين. يمكن أن يتراوح العلاج من ارتداء أكمام ضاغطة في أثناء النهار إلى الخضوع للتصريف اللمفاوي اليدوي أو العلاج الكامل لإزالة الاحتقان، بناءً على مستوى التورم. وستضمن علاجك دائماً التنقيف وممارسة التمارين. إن أهداف العلاج هي تقليل التورم والأعراض، ومساعدتك في الانتقال للتعامل مع حالة التورم بشكل مستقل.

هل يمكنني الوقاية من الوذمة اللمفاوية؟

لا يوجد دليل على أنه يمكن الوقاية من الوذمة اللمفاوية أو أن بعض السلوكيات تسببها، لكن هناك أمورًا يمكنك فعلها للعناية بصحة ذراعك. فيما يلي أمثلة على ذلك (اسأل فريقك بشأن الموارد المتاحة في MGCC):

- المشاركة في برنامج فحص الوذمة اللمفاوية من MGCC.
- اتباع الممارسات الجيدة للعناية بالبشرة (الغسل والترطيب يوميًا، علاج الجروح أو العدوى في منطقة علاج سرطان الثدي بسرعة لتجنب العدوى).
- الحفاظ على وزن جسمك. ندرك أن هذا الأمر يمكن أن يكون صعبًا للغاية في أثناء العلاج.
- ممارسة التمارين بانتظام. تتضمن توصيات ما بعد علاج سرطان الثدي ما يلي: ممارسة أنشطة التمارين الهوائية المعتدلة (المشي، السباحة) لمدة 150 دقيقة كل أسبوع وتمرين المقاومة مرتين إلى 3 مرات أسبوعيًا. من الأفضل اتباع برنامج خاضع للإشراف والتقدم ببطء شديد بعد العلاج.

انتبهي لاستجابة جسمك لأي نشاط أو إصابة. فكل شخص لديه محفزات مختلفة للوذمة اللمفاوية.

أمور ينبغي مراعاتها

رفع الأشياء الثقيلة

- يختلف مقدار الوزن الآمن لرفعه من شخص إلى آخر. من الأفضل البدء برفع الأشياء الخفيفة. فابدئي برطل واحد.
- احرصي على زيادة الوزن الذي ترفعيه ببطء، لكن انتبهي لكيفية تفاعل جسمك. ينبغي أن تكوني قادرة على رفع الوزن بشكل مريح، وأن تشعر بالنعاس بعد رفعه 10 مرات. يُعد الألم والتورم بعد ممارسة أحد الأنشطة علامة على أنك تبذلين مجهودًا أكبر من اللازم.

الحركات المتكررة

- بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن حركات الذراع المتكررة مثل المسح واستخدام المكنسة الكهربائية والطلاء والتجديف ورفع الأثقال واستخدام الأجهزة الرياضية لا تمثل مشكلة لهم. لكن بعض المرضى يشعرون أن هذه الأنواع من الأنشطة ربما تكون قد تسببت في إصابتهم بالوذمة اللمفاوية.
 - ذكر معظم هؤلاء المرضى أنهم قاموا بنشاط واحد لوقت طويل مرة واحدة. فابدئي بممارسة النشاط لفترة قصيرة (5-10 دقائق) وتقدمي ببطء.
- بينما تقومين بالأنشطة، انتبهي لأي أعراض تظهر في الصدر أو الثدي أو الذراع أو اليد. إذا تورمت ذراعك أو يدك أو شعرت بالألم فيهما خلال أحد الأنشطة أو بعده، ينبغي أن توقفي هذا النشاط أو تقللي القوة و/أو مقدار الوقت الذي تستخدمين فيه ذراعك ويدك.

أحواض الاستحمام الساخنة أو حمامات الساونا

- إذا كنت ستستخدمين حوض الاستحمام الساخن أو حمام الساونا، فابدئي ببطء (5 دقائق على سبيل المثال) وراقبي جسمك تحسبًا لظهور علامات التورم على مدار الـ24 ساعة التالية. احرصي على زيادة وقت استخدام حوض الاستحمام الساخن أو حمام الساونا ببطء.

السفر بالطائرة

- اشربي الماء قبل الرحلة وخلالها وبعدها. يمكن أن يساعد الحفاظ على رطوبة جسمك في الحفاظ على حركة السوائل.
- مدي ذراعك فوق رأسك في أثناء الانتظار لصعود الطائرة وخلال الرحلة.
- إذا لم تكوني مصابة بالوذمة اللمفاوية، فلا يوجد دليل على أنك بحاجة إلى ارتداء أكمام ضاغطة للوقاية عند السفر.
- إذا كنت مصابة بالوذمة اللمفاوية، فاستخدمي أكمامًا ضاغطة عند السفر بالطائرة. ينبغي تركيب الكم الضاغطة بشكل احترافي بواسطة أحد أخصائيي علاج الوذمة اللمفاوية المعتمدين، وأن يكون مريحًا على ذراعك.

التمارين والأنشطة

هناك كثير من الدراسات البحثية القيمة حول تأثير التمارين الرياضية في الوذمة اللمفاوية. في حالة خضوعها للإشراف والتقدم فيها ببطء، فإن ممارسة التمارين لا تسبب الوذمة اللمفاوية لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة ولا تؤدي إلى تفاقم الوذمة اللمفاوية لدى أولئك المصابين بها.

اتبعي برنامج تمارين ببطء وحذر، واتركي ذراعك ترشذك في مدى سرعة زيادة الأنشطة. إن هدفنا مساعدتك على مواصلة الأنشطة التي تستمتعين بها وتشكل جزءًا من نمط حياتك اليومية.

تُعد الأنشطة مثل المشي والسباحة واليوجا وتمارين الإطالة ورفع الأثقال جميعها خيارات جيدة. ينبغي أن يصف لك التمرين أحد متخصصي الرعاية الصحية. اطلبي من فريق علاجك مزيدًا من المعلومات.

كيف يمكنني حماية نفسي من عدوى الجلد؟

يمكن أن تعرّضك عدوى الجلد لخطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية. بطبيعة الحال، ستصابين بجروح وخدوش من حين إلى آخر. وطالما أنها تلتئم بشكل طبيعي، فلا داع للقلق. إذا أصبت بجرح يبدو ملوثًا بعدوى (زيادة الاحمرار في المنطقة، أو زيادة الألم أو الحمى أو القشعريرة)، يُرجى طلب الرعاية الطبية فورًا في نفس اليوم. إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية، ينبغي علاج حالات العدوى بسرعة.

جزء من أساليب العناية بالبشرة الجيدة لأي شخص يتضمن ما يلي:

- اغسلي بشرتك ورطبيها يوميًا لتجنب تشقق الجلد أو جفافه أو انحلاله.
- احمي نفسك من لدغات الحشرات.
- استخدمي واقي الشمس بعامل حماية من الشمس (SPF) يبلغ 30 أو أكثر لتجنب حروق الشمس.
- حاولي دفع جليدات الأظافر (الجلد المحيط بأظافرك) إلى الوراء بدلاً من قصها. استخدمي دائمًا الأدوات التي تم تنظيفها جيدًا عند العناية بأظافرك.
- حاولي تقليل الخدوش أو العضات من الحيوانات الأليفة.
- اغسلي الجروح بالماء والصابون.

لا يوجد أي دليل على حدوث الوذمة اللمفاوية بسبب الحقن أو الخطوط الوريدية أو عمليات سحب الدم أو قراءات ضغط الدم على الذراع في نفس الجانب الذي أصبت فيه بسرطان الثدي.

- يمكنك اختيار تنفيذ الإجراءات الطبية فقط في الجانب الذي لم يخضع لإزالة العقد اللمفاوية، خاصةً إذا كنت عرضة لخطر مرتفع للإصابة بالوذمة اللمفاوية (بعد استئصال العقد اللمفاوية الإبطية).
- إذا خضعت لإجراء خزعة العقد اللمفاوية الخافرة فقط، فسيكون خطر إصابتك بالوذمة اللمفاوية منخفضًا ويمكنك استخدام أي من الذراعين حسبما تفضلين لتنفيذ هذه الإجراءات.
- لا ترتبط الحقن أو قياسات ضغط الدم أو عمليات سحب الدم المنعزلة بزيادات في تورم الذراع. إذا كنت بحاجة إلى استخدام جانب الجسم المعالج لتنفيذ هذه الإجراءات، يمكنك فعل ذلك.

ماذا عن لقاح كوفيد؟

- يبدو أن المرضى الذين خضعوا للعلاج من سرطان الثدي يصابون بأعراض مشابهة لعامة الناس بعد تلقي لقاح كوفيد.
- تورم العقد اللمفاوية بالقرب من موضع لقاح كوفيد هو أحد الآثار الجانبية للقاحي Moderna وPfizer لدى 10-15% من الأشخاص الذين تلقوا اللقاح.
- لا نعرف ما إذا كان تورم العقد اللمفاوية بعد لقاح كوفيد يزيد خطر الإصابة بالوذمة اللمفاوية أم لا. إننا ندرس هذا الأمر.
- نوصي بتلقي اللقاح إما على ساقك أو على الجانب الذي لم يخضع لإزالة العقد اللمفاوية.
- ينبغي أن تكون على دراية بأن تورم العقد اللمفاوية قد يحدث أيضًا في الجانب المقابل لموضع اللقاح. على سبيل المثال، إذا تلقيت اللقاح في ذراعك اليمنى، فقد تصابين بتورم العقد اللمفاوية تحت ذراعك اليمنى أو تحت ذراعك اليسرى أو على أي من الجانبين فوق عظم الطوق.
- في معظم الحالات، يزول تورم العقد اللمفاوية خلال أسبوع بعد تلقي لقاح كوفيد. إذا لم يحدث ذلك، يُرجى مناقشة الأمر مع فريقك.

انتبهي للوذمة اللمفاوية لكن لا تخافي منها. احرصي على معرفة عوامل الخطر لديك، والمشاركة في الفحوصات، ومعرفة كيفية رصد الوذمة اللمفاوية.

يُرجى التحدث مع فريق علاجك بشأن أي مخاوف أو أسئلة لديك حول الإصابة بالوذمة اللمفاوية.