

Lenfedèm ak Kansè nan Tete

Kisa lenfedèm nan ye?

Lenfedèm nan se yon anfleman likid ki vin akimile nan tisi ki pa anba po a lakoz. Likid sa a rele “lymph”.

Kisa ki lakoz lenfedèm nan?

Ni operasyon ni radyasyon gangliyon lenfatik yo kapab bloke sikilasyon lymph lan. Sa lakoz vin gen yon anfleman ki pa grav, byen souvan apre yon operasyon epi yon radyasyon, ki konn bese, an jeneral, ofiramezi w ap geri. Anfleman ki pa disparèt oswa ki ogmante yo kapab se yon lenfedèm.

Kilè lenfedèm nan vin devlope?

Byenke lenfedèm ki lye ak kansè nan tete a kapab vin devlope plizyè semèn, mwa, oswa menm plizyè ane apre operasyon oswa radyasyon rejyonal gangliyon lenfatik yo, pifò ka yo konn rive nan espas twa (3) lane apre operasyon an.

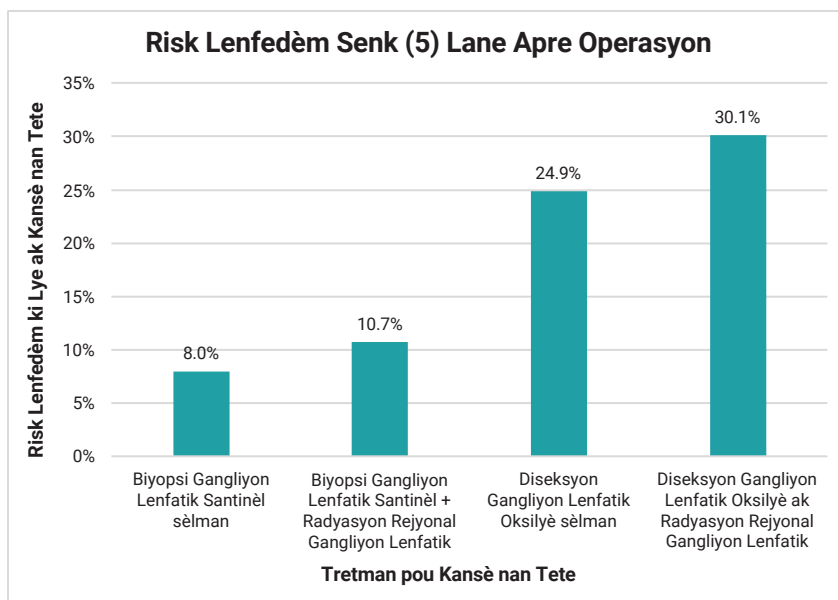
Ki risk ki genyen pou mwen vin gen lenfedèm?

Se pa tout moun ki te resevwa tretman pou kansè nan tete ki ap devlope lenfedèm. Grafik ki nan paj ki vin apre a montre risk ki genyen pou devlope yon lenfedèm, baze kalite tretman an.

Pami faktè risk pou gen lenfedèm yo, gen enfeksyon nan po (selilit) ak lefètke w pran anpil pwa (obèz) nan moman dyagnostik kansè nan tete a, ki ogmante risk pou lenfedèm ki lye ak kansè nan tete.

- **Biyopsi santinèl pou gangliyon lenfatik la (SLNB)** se yon biyopsi yo fè pou gangliyon santinèl yo. Yo se premye gangliyon lenfatik ki drene lymph lan apati tisi tete a.
- **Diseksyon gangliyon lenfatik oksilyè yo (ALND)** se lè chirijyen an retire lòt gangliyan lenfatik ak tisi pa anba bra a, apre yon biyopsi nan gangliyon santinèl la montre prezans yon kansè nan kèk gangliyon. Sa pèmèt yo evalye jis nan ki pwen kansè a gaye nan rejyon sa a. Chirijyen an pa retire tout gangliyon lenfatik yo anba bra a pandan pwosedi sa a.
- **Radyasyon rejyonal gangliyon lenfatik yo (RLNR)** se radyasyon gangliyon lenfatik ki toutotou tete a, san wete gangliyon sipra-klavikilè yo (pa anlè klavikil la), ±gangliyon aksilè yo (anba bra a), epi ±gangliyon mamè yo (touple mitan pwotrin ou). Radyasyon tete a POUKONT li PA ogmante risk lenfedèm nan.

Grafik ki anba a rezime risk ki genyen pou devlope yon lenfedèm nan espas senk (5) lane apre operasyon an, selon kalite tretman ou resevwa pou kansè nan tete a:



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.

Anplis operasyon epi radyasyon gangliyon lenfatik yo, gen lòt faktè ki kapab ogmante risk pou gen lenfedèm, san nou pa konnen egzakteman jis nan ki pwen:

- Enfeksyon po nan zèsèl (selilit)
- Peze twòp pwa nan moman dyagnostik kansè nan tete a (endis mas kòporèl >25 kg/m²)
- Pasyan ki rapòte yo te gen yon kòdon (yon liy oswa kòdon toutolon bra a ki kapab rive apre operasyon an epi ki kapab lakoz doulè oswa limite mouvman bra w). Pale ak ekip ou a si w panse ou kapab gen yon kòdon.

Kilè ap gen pi gwo risk pou mwen vin gen yon lenfedèm?

- Tan pou lenfedèm nan parèt depann souvan sou operasyon ou te fè pou retire gangliyon lenfatik la.
- Pasyan ki te fè diseksyon gangliyon lenfatik aksilè yo gen pi gwo risk pandan premye ane apre operasyon an.
- Pasyan ki te fè biyopsi gangliyon lenfatik santinèl yo ap gen pi gwo risk pita, epi byen souvan, yo kapab vin gen lenfedèm nan 3-4 lane apre operasyon an.
- Lenfedèm nan kapab rive nan nenpòt moman, sepandan, pifò pasyan ki vin gen lenfedèm, sa rive nan 5 premye ane apre operasyon an.
- Li enpòtan pou kontinye fè tès depistaj lenfedèm pandan 5 lane yo, yon fason pou nou kapab idantifye lenfedèm nan byen bonè.

Kijan mwen ap fè konnen si mwen gen lenfedèm?

Ou kapab vin gen lenfedèm apre tretman pou kansè nan tete, nan nivo pwatrin, tete, bra, men, oswa do w, nan pati nan kò w kote yo te trete w pou kansè nan tete a, yo rele kote ki afekte tou. Si yo te retire gangliyon lenfatik nan zèsèl ou nan toulede kote yo, lenfedèm nan kapab devlope nan youn nan kote yo, oswa nan toulede.

Zòn ki kapab devlope lenfedèm:

- Zòn ki soti nan mitan pwatrin ou pou rive nan zepòl oswa tete w nan kote ki afekte a
- Anba bra w ki afekte a
- Toutolon bra w ki afekte a
- Toutolon kote w afekte a
- Men w ki afekte a

Lenfedèm nan kapab afekte sèlman yon zòn (pa egzanp, bra a) oswa plizyè zòn (pa egzanp men an ak bra a)

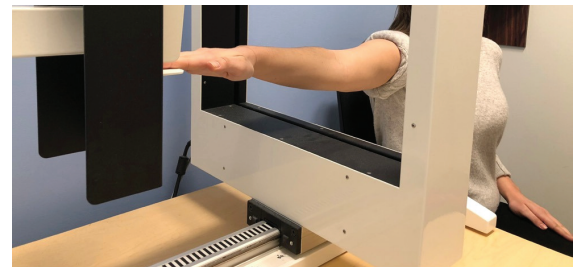
Nan premye siy lenfedèm yo gen:

- Anfleman vizib
- Yon sansasyon anfleman (menmsi w pa kapab wè kote ki anfle a)
- Santi w tete w oswa bra w lou
- Ou santi bra w vin pi gwo
- Rad, soutyen oswa bijou w yo vin pi sere pase nòmal
- Bijou oswa rad ou yo kite yon ti boul oswa yon mak sou po w

Ki fason ou fè tès depistaj pou lenfedèm?

Mass General Cancer Center (MGCC) gen yon **Pwogram Tès Depistaj Lenfedèm** kote nou mezire bra w anvan operasyon an, apre operasyon an, epi toutolon swen suivi a pandan 5 lane. Epiou, nou ap poze w kesyon konsènan nenpòt sentòm ou kapab genyen, nan moman nou ap pran mezi a.

Nou itilize yon machin ki rele **Pewomèt** pou pran mezi bra w. Se yon mezi ki rapid, li pa envazif, ki pa bay doulè, epi ki pa ogmante risk pou w vin gen lenfedèm kèlkeswa fason an. Nan machin sa a gen yon kad pou kamera. W ap chita sou yon chèz toupre machin nan epi nou ap deplase kad la anwo epi anba bra w pou li mezire volim bra w. Nou mezire toulede bra yo chak fwa ou vini pou yon vizit depistaj. Gen kèk ti ogmantasyon nan volim bra a ki mwens pase 10%, ki kapab nòmal.



Yo itilize yon pewomèt pou mezire volim bra dam sa a.

Epiou, nou ap chèche yon seri nouvo teknoloji pou ede nou amelyore tès depistaj lenfedèm yo nan MGCC ansanm ak lòt kote. Ou kapab gen opòtinite pou patisipe nan plis tès depistaj nan kad pwogram ou an. Tanpri, pale ansanm ak ekip ou a si sa enterese w.

Ki fason yo fè dyagnostik pou lenfedèm nan?

Nou ap refere w bay yon terapet ki sètifye nan kesyon lenfedèm pou evalye si volim bra w ogmante $\geq 10\%$, epi/oswa si ou devlope sentòm lenfedèm nan. Nou kapab refere w pi bonè si w gen yon gwo risk pou gen lenfedèm. Terapet ki sètifye nan kesyon lenfedèm nan ap fè dyagnostik pou lenfedèm nan sou baz mezi pewomèt ou a, sentòm ou yo epi egzamen klinik ou an.

Objektif nou se dyagnostike lenfedèm nan byen bonè, epi ofri tretman byen bonè pou anpeche anfleman an pwogrese. Tretman byen bonè a plis efikas tank anfleman an nouvo epi li fliyid anpil.

Foto ki anba a montre diferan nivo konsènan anfleman bra a:



Èske lenfedèm nan kapab trete?

Wi, yon Terapet ki Sètifye nan kesyon Lenfedèm kapab trete lenfedèm nan. Tretman an kapab soti nan mete yon koudyè konpresyon pandan lajounen pou rive nan drenaj lenfatik alamen oswa yon terapi dekonjestiv konplè, selon nivo anfleman an. Tretman w lan ap toujou gen seyans edikasyon ak egzèsis ladan. Objektif tretman an se diminye anfleman an ak sentòm yo, epi ede w fè tranzisyon yon fason pou w kapab jere anfleman an poukont ou.

Èske mwen kapab fè prevansyon kont lenfedèm?

Pa gen okenn prèv ki montre yo kapab fè prevansyon kont lenfedèm oswa gen kèk konpòtman ki lakoz li, men, gen kèk bagay ou kapab fè pou pran swen sante bra w. Gen kèk egzanj anba a (poze ekip ou a kesyon konsènan resous ki disponib nan MGCC yo):

- Patisipe nan Pwogram Tès Depistaj Lenfedèm MGCC a.
- Byen pran swen po w (lave li epi idrate li chak jou, trete maleng oswa enfeksyon ki gen nan zòn kote yo trete kansè nan tete a san pèdi tan, pou evite enfeksyon).
- Kenbe pwa kò w. Nou konprann li kapab difisil anpil pou w fè sa pandan tretman an.
- Fè egzèsis regilyèman. Nan rekòmandasyon apre tretman pou kansè nan tete a, gen: 150 minit aktivite ayewobik modere chak semèn (mache, naje) ak egzèsis rezistan pandan 2-3 fwa chak semèn. Li pi bon pou w suiv yon pwogram yo ap sipèvize epi pou w pwogrese vrèman dousman apre tretman an.

Fè atasyon ak fason kò w ap reyaji devan nenpòt aktivite oswa blesi. Chak moun gen deklanchman ki diferan pou lenfedèm nan.

Bagay pou w Kenbe nan Lespri w

Leve bagay ki lou

- Kantite pwa ou kapab leve an sekirite a diferan pou chak moun. Li pi bon pou w kòmanse leve bagay ki lejè. Kòmanse ak yon pwa ki peze yon liv.
- Ogmante pwa w ap leve a toupiti, men, fè atasyon ak fason kò w ap reyaji. Ou dwe kapab santi w alèz pou leve yon pwa, epi pou w fatige apre w fin leve li 10 fwa. Doulè ak anfleman w genyen apre yon aktivite se yon seri siy ki montre w te fè twòp.

Mouvman repete

- Pou pifò moun, pa gen pwoblèm pou yo fè mouvman bra ki repete yo tankou pase mòp, pase aspiratè, pentire, rame, leve pwa, epi itilize machin pou fè egzèsis yo. Sepandan, gen kèk pasyan ki panse se aktivite sa yo ki kapab te deklannche lenfedèm yo a.
 - Pifò nan pasyan sa yo fè konnen yo te fè yon pakèt aktivite alafwa. Pou kòmanse, fè yon peryòd aktivite toukout (5-10 minit), epi pwogrese tou dousman.
- Pandan w ap fè aktivite yo, siveye nenpòt sentòm nan pwatrin, tete, bra oswa men w. Si bra w oswa men w vin anfle oswa yo ap fè w mal pandan oswa apre yon aktivite, ou dwe sispann fè aktivite sa a oswa diminye fòs la epi/oswa kantite tan w ap itilize bra ak men w.

Beny cho oswa sona

- Si w pral itilize yon beny cho oswa yon sona, kòmanse dousman (5 minit, pa egzanzp) epi siveye kò w pou siy anfleman pandan pwochen 24 èdtan yo. Ogmante tan w ap itilize beny cho oswa sona a ofiramezi.

Vwayaje nan avyon

- Bwè dlo anvan, pandan, epi apre vwayaj ou a. Lè w rete idrate, sa kapab ede w kontinye fè fliyid yo sikile.
- Detire bra w pa anlè tèt ou pandan w ap ret tann pou w monte avyon an epi pandan vwayaj la.
- Si w pa gen lenfedèm, pa gen anyen ki pwouve ou bezwen mete yon koudyè konpresyon kòm prevansyon lè w ap vwayaje.
- Si w gen lenfedèm, itilize yon koudyè konpresyon lè w ap vwayaje. Yon koudyè konpresyon dwe ajiste yon fason pwofesyonèl grasa èd yon terapet sètifye nan kesyon lenfedèm, epi ou dwe santi li konfòtab nan bra w.

Egzèsis ak Aktivite

Yo fè anpil etid rechèch enpòtan sou efè egzèsis yo genyen sou lenfedèm. Si li fèt sou siveyans epi li ogmante dousman, egzèsis pa kapab lakoz moun ki gen risk yo vin gen lenfedèm, epi li pa kapab lakoz li vin pi mal pou moun ki gen lenfedèm yo.

Kòmanse yon pwogram egzèsis tou dousman epi ak tout konesans ou, pandan w ap kite bra w gide w sou fason pou ogmante aktivite w yo byen rapid. Objektif nou se ede w kontinye fè aktivite ou renmen yo epi ki fè pati estil lavi w ap mennen chak jou a.

Gen aktivite tankou mache, naje, fè yoga, detire, ak leve pwa ki se yon seri bon chwa. Se yon pwofesyonèl swen sante ki dwe preskri egzèsis yo. Pale ak ekip tretman w lan pou plis enfòmasyon.

Kijan mwen kapab pwoteje tèt mwen kont enfeksyon nan po?

Enfeksyon nan po yo kapab lakoz risk pou w vin gen lenfedèm. Nòmalman, w ap gen kote ki koupe epi ki grafonyen detanzantan. Toutotan bagay sa yo geri yon fason ki nòmal, ou pa gen okenn rezon pou w ap enkyete w. Si w gen yon kote ki koupe epi ki sanble enfekte (anpil mak wouj nan zòn nan, doule a ogmante, oswa lafyèw oswa frison), tanpri, chèche jwenn swen medikal san pèdi tan nan menm jou a. Si w gen risk pou vin gen lenfedèm, enfeksyon yo dwe trete san pèdi tan.

Men kisa ki gen nan yon bon swen pou po:

- Lave epi idrate po w chak jou pou evite po w fè boul, vin sèk, oswa gen bouton.
- Pwoteje tèt ou pou ensèk pa mòde w.
- Itilize yon ekran solèy ki gen yon SPF 30 oswa plis pou evite solèy la boule w.
- Eseye pouse kitikil ou yo (po ki pa anba zong ou yo) olye ou koupe yo. Toujou itilize enstriman ki te byen netwaye lè w ap pran swen zong ou yo.
- Eseye diminye posibilite pou bèt domestik yo grafonyen oswa mòde w.
- Lave kote w koupe yo ak savon ak dlo.

Pa gen okenn prèw ki montre kesyon fè enjeksyon, liy entravenez, pran san, oswa pran tansyon nan bra, nan menm kote ak kansè nan tete w la, lakoz lenfedèm.

- Ou kapab chwazi fè operasyon medikal sèlman nan kote yo pa t retire gangliyon lenfatik la, sitou si gen gwo risk pou w gen lenfedèm (apre yon diseksyon gangliyon lenfatik oksilyè a).
- Si w te sèlman fè yon biyopsi gangliyon santinèl, risk pou w gen lenfedèm nan piti, epi ou kapab itilize bra ou prefere a pou fè pwosedi sa yo.
- Enjeksyon izole, pran tansyon oswa pran san, pa gen rapò ak yon ogmantasyon konsènan bra ki ap anfle. Si w bezwen itilize kote yo fè tretman w lan pou pwosedi sa yo, ou kapab fè sa.

E konsènan vaksen kont COVID?

- Pasyan yo te trete pou yon kansè nan tete yo sanble gen menm sentòm ak popilasyon jeneral la apre vaksinasyon kont COVID la.
- Anfleman gangliyon lenfatik toupre anplasman kote yo te bay vaksen COVID la se yon efè segondè vaksen Moderna ak vaksen Pfizer yo genyen sou 10-15% moun ki vaksine yo.
- Nou pa konnen si anfleman gangliyon lenfatik apre vaksinasyon kont COVID la ogmante risk pou devlope lenfedèm. Nou ap etidye kesyon sa a.
- Nou rekòmande pou w pran vaksen swa nan janm ou oswa nan kote yo pa t retire gangliyon lenfatik la.
- Ou dwe konnen ou kapab vin gen anfleman gangliyon lenfatik nan lòt bò ki opoze ak kote w te resevwa vaksen an tou. Pa egzanp, si w te resevwa vaksen w lan nan bra dwat ou, ou kapab gen yon anfleman gangliyon lenfatik anba bra dwat ou, anba bra goch ou, oswa nan chak kote ki pa anlè klavikil ou.
- Nan pifò ka, anfleman gangliyon lenfatik la ap disparèt nan espas yon semèn apre vaksen kont COVID la. Si li pa disparèt, tanpri, pale sou sa ak ekip ou a.

Fè atansyon ak lenfedèm nan, men, ou pa bezwen pè li. Chèche konnen ki faktè risk ou genyen, fè tès depistaj epi chèche konn kijan pou detekte lenfedèm.

Tanpri, pale ak ekip tretman w lan konsènan nenpòt enkyetid oswa kesyon ou genyen sou devlopman lenfedèm nan.