

Uciążliwe obrzęki



System naczyń limfatycznych przebiega równolegle do systemu żylnego, tworząc w całym ciele misterną sieć połączeń. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak ważną rolę odgrywa ten układ w naszym organizmie.

Magdalena HAFEZI-CHOJECKA
 PODOLOG, WYKŁADOWCA KONGRESÓW
 LNE & SPA, WŁAŚCICIELKA CENTRUM
 PODOLOGICZNEGO „NA ZDROWIU” W ŁODZI
www.podologic.org



Równie zaskakujący dla wielu może być fakt, jak wiele chorób może być powiązanych z tym właśnie systemem. W gabinecie podologicznym często konfrontowani jesteśmy z wczesnymi objawami tych problemów.

Przez długi czas system limfatyczny miał dla świata medycznego dużo mniejsze znaczenie niż układ krwionośny, choć w rzeczywistości jest drugim najważniejszym systemem transportu, jakim dysponuje nasz organizm, a w dodatku stanowi bardzo istotne ogniwo naszego systemu odpornościowego – jest w dużym stopniu zaangażowany w walkę z ciałami obcymi i z komórkami nowotworowymi. W skład systemu limfatycznego wchodzi:

- przewody limfatyczne
- węzły limfatyczne
- śledziona
- grasica (tylko u dzieci)
- szpik kostny
- migdałki podniebienne, językowe i gardłowe (pierścień limfatyczny)
- tkanka limfatyczna w jelitach.

Czym jest limfa?

Limfa jest jasnożółtym, wodnistym, bogatym w białko płynem. Z ok. 16 litrów stale krążących w naszym organizmie płynów, 5 litrów przypada na krew, kolejnych 9 litrów to płyny trawienne, a „tylko” 2 litry znajdują się w organach limfatycznych. Limfa, podobnie jak inne płyny organiczne, bogata jest w różne substancje, m.in.: mocznik, kreatyninę, glukozę, sód, potas, jony wapnia, enzymy (np. diastazę, katalazę i lipazę).

Limfa zawiera też produkty wspomagające krzepliwość krwi: fibrynogen oraz substancje, z których się on wywodzi. W czystej formie limfę obserwujemy często na powierzchni ran otarciowych w postaci kropli płynu organicznego.

Obrzęki stóp i nóg

Powodem powstawania obrzęków i opuchlizny stóp oraz podudzi może być długotrwałe siedzenie, stanie, chroniczna dysfunkcja żylnego układu krwionośnego, zaburzenia systemu limfatycznego,

patologiczne złogi tkanki tłuszczowej, jak również chroniczne choroby serca i nerek oraz uboczne działania niektórych leków.

Jeżeli obrzęki ustępują po ułożeniu nóg wysoko (na poziomie serca), na skutek intensywnego ruchu lub po zastosowaniu okładów chłodzących, mamy wtedy do czynienia z zaburzeniami w układzie żylnym. Ten objaw niedoczynności systemu odprowadzającego krew (obrzęk flebologiczny) przez chorych nazywany jest „wodą w nogach”.

Obrzęk limfatyczny, w przeciwieństwie do żylnego, powoduje opuchliznę całej stopy, łącznie z palcami i kostkami. Typowym objawem towarzyszącym jest puchnięcie palców przybierających formę kwadratów z głębokimi fałdami poprzecznymi.

„Kwadratowe palce” są często objawem jednostronnym, choć mogą występować na obu stopach. W rozpoznaniu ważne są następujące informacje:

- Gdzie powstają obrzęki?
- Na jednej czy na obu stopach?
- Jak długo się utrzymują?
- Jaką mają strukturę?
- Inne, towarzyszące objawy chorobowe.

Zaburzenia układu limfatycznego

Uszkodzenia systemu limfatycznego mogą powodować nieprawidłowości w transporcie białek i płynów organicznych. W rezultacie dochodzi do spiętrzenia limfy w tkankach. Ten rodzaj obrzęku limfatycznego występuje najczęściej w kończynach górnych i dolnych.

Typowym objawem są początkowe opuchlizny jednej stopy i jej palców. Po pewnym czasie opuchlizna zajmuje całą nogę. W zależności od przyczyn rozróżniamy obrzęki pierwotne lub wtórne.

Obrzęk limfatyczny pierwotny

Mówimy o nim wówczas, gdy już u niemowlęcia (nierzadko nawet tuż po porodzie) lekarz stwierdza niedorozwój w układzie limfatycznym. Takie zaburzenia rozwojowe mogą się objawiać w dzieciństwie, młodości, a nawet do 35 roku życia. Powodem jest nieprawidłowa budowa naczyń limfatycznych, np.: są one zbyt wąskie lub jest ich zbyt mało.

Choroba może mieć także podłoże genetyczne. Obrzęk pierwotny może być także diagnozowany, kiedy opuchlizna nie cofa się po wyleczeniu zranienia.

Wtórny obrzęk limfatyczny

Dochodzi do niego wtedy, gdy zaburzenia systemu limfatycznego wywołane są przyczynami zewnętrznymi, np. stanami zapalnymi skóry, grzybicą skóry czy ranami pooperacyjnymi. Jedną z najczęstszych przyczyn wtórnych obrzęków są rany po operacjach nowotworów (podczas operacji gruczoły limfatyczne usuwane są częściowo lub całkowicie). Obrzęk wtórny występuje także często na skutek radioterapii.

Usunięcie gruczołów limfatycznych w pachwinie sprawia, że bariera wymiany i transportu limfy staje się wręcz nie do pokonania. Organizm nie jest w stanie jej skompensować. Obrzękowi ulega cała kończyna. U diabetyków docho-

ALEXANDRIA

PROFESSIONAL™

Depilacja pastą cukrową, czyli słodki sukces cukru

DYSTRYBUCJA - SZKOLENIA



jesteśmy na:



Alexandria Professional™ może się poszczycić pionierstwem w branży kosmetycznej w zakresie usuwania owłosienia pastą cukrową. Nasza popularność rośnie od blisko dwudziestu lat, sprzyjając tym samym promocji nowoczesnych gabinetów i salonów Spa, które stosują tę bezpieczną skuteczną i o wysokiej jakości alternatywną formę depilacji.

Kontakt:

**30-709 Kraków
ul. Stoczniovców 3**

GEKO Adam Wolnicki
Generalny importer i dystrybutor

mobile: **608 672 672**

608 672 673

geko.cosmetics@gmail.com

www.alexandriaprofessional.pl

www.gekocosmetics.com

dzi do tych zmian często na skutek zmian arteriosklerotycznych powstałych w trakcie długotrwałej cukrzycy.

Przyczynę obrzęków mogą stanowić permanentny brak ruchu, nadwaga, alkoholizm oraz nieprawidłowe leczenie farmakologiczne. Niezdiagnozowany na czas obrzęk może prowadzić do złogów białek, a w efekcie do powstawania nowej tkanki łącznej i nieodwracalnych zmian tkankowych. Dlatego też pacjentów z niewyjaśnionymi obrzękami powinniśmy zawsze kierować do lekarza.

Uwaga!

Obrzęk limfatyczny pierwotny zaczyna się od kostek i postępuje ku górze – fałdy skórne na stawach podstawnych palców nie dają się unieść (pozytywny objaw Stemmera).

Obrzęk limfatyczny wtórny (na skutek infekcji lub operacji) – fałdy można złapać w palce. W początkowej fazie mogą w ogóle nie występować.

Lekarz w celach diagnostycznych ma do dyspozycji: sonografię, limfografię, fluorescenc-mikro-limfografię, MRI (obrazowanie magnetyczno-rezonansowe) oraz CT (tomografię komputerową).

Leczenie

Nieleczone obrzęki limfatyczne mogą prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Najważniejszym sposobem leczenia są zabiegi fizykalne, pomagające limfie przebyć barierę i znormalizować przepływ.

Do tzw. kompleksowej terapii odbarczającej zaliczamy:

- manualny drenaż limfatyczny w celu pobudzenia czynnych jeszcze przewodów, wykonywany przez specjalistę,
- kompresję za pomocą bandaży lub pończoch uciskowych (tylko po indywidualnym pomiarze i dopasowaniu siły uciskowej!),
- fizjoterapię ruchową,
- pielęgnację skóry.

Działania podologiczne

Profesjonalna pielęgnacja jest bardzo ważna, gdyż skóra w okolicy obrzęków jest zawsze niedożywiona (naczynia dostarczające tkankom tlen są niesprawne), w związku z tym jej odporność jest także obniżona. Taki stan niesie ze sobą niebezpieczeństwa tworzenia się na stopach hiperkeratoz, a wraz z nimi groźbę powstania rozpadlin spowodowanych róż-

nicą grubości naskórka i napięcia pod wpływem obrzęku. Inne niebezpieczeństwo to grzybica skóry stóp i/lub paznokci spowodowana zmienioną odpornością, zastojami limfy, niedożywieniem, maceracją, zmienionym pH skóry czy leczeniem obrzęku antybiotykami. Maceracje w przestrzeniach międzypalcowych i rozpadliny to prosta droga do infekcji grzybiczej i bakteryjnej (gronkowce i paciorkowce, MRSA). Z infekcji tego typu może rozwinąć się najniebezpieczniejsza komplikacja dla obrzęków limfatycznych – erysipiel, czyli róża przyrzanna.

Dla podologa taki stan pacjenta oznacza, że zabieg profilaktyczny czy też leczniczy, musi być wykonany z największą ostrożnością i zachowaniem wszystkich standardów higienicznych. Obrzęki często bowiem niosą ze sobą tzw. pozorne wrastanie paznokcia i największym błędem w sztuce podologicznej byłoby wycinanie jego bocznych elementów.

Ostrożnie!

Podolog często spotyka się z obrzękami stóp i podudzi. Podczas zabiegów musimy szczególnie uważać, aby nie zranić naskórka, pracować tylko sterylnymi narzędziami i dobrze zaplanować terapię. Z powodu utrudnień w odpływie limfy oraz ucisku na naczynia tętnicze i żyłne nawet najmniejsze zranienie może doprowadzić do zakażenia i róży przyrzannej. Jej najbardziej typowe objawy to palące, gorące, początkowo mocno ograniczone zaczerwienienie skóry z odnogami przypominającymi płomienie, pacjenci mają przy tym często gorączkę i dreszcze, a stan zapalny rozwija się wzdłuż naczyń limfatycznych. Jeśli zarazki dotrą do naczyń krwionośnych, pacjentowi grozi zakażenie krwi. Róża przyrzanna może przemienić się szybko w ropowicę, a nawet w gangrenę. Zagrożenie to dotyczy szczególnie diabetyków, których system immunologiczny jest osłabiony na skutek choroby. Pacjenci z podejrzeniem róży muszą być natychmiast kierowani do lekarza.

Stadia obrzęku limfatycznego

Stadium 0 (latent – ukryte): system naczyń limfatycznych funkcjonuje w ograniczony sposób, może jednak jeszcze kompensować skutki odpływu limfy. Odpływ uległ zmianie, która widoczna jest tylko w badaniu scyntygraficznym.

Stadium I (reversible – odwracalne): układ naczyń limfatycznych jest przeciążony. Wieczorami powstają ograniczone, lokalnie miękkie, podobne do ciasta drożdżowego obrzęki, które pozwalają się wcisnąć. W ciągu nocy lub po kilku dniach obrzęk cofa się albo ulega redukcji dzięki utrzymywaniu nóg w pozycji horyzontalnej.

Stadium II (spontan irreversible – spontaniczne, nieodwracalne): obrzęk jest wyraźnie pogrubiony. Ucisk palca nie pozostawia wgłębienia, a sama opuchlizna nie ulega redukcji nawet po kilkugodzinnym ułożeniu horyzontalnym.

Stadium III (elephantiasis – słoniowaczna): obrzęk staje się wyjątkowo potężny i prowadzi do deformacji tkanek. Skóra staje się twarda, na jej powierzchni budują się brodawkowate zmiany w formie rozlanych lub skoncentrowanych grudek. Tkanka łączna również twardnieje.

Co może kryć się za opuchlizną?

Żyłaki, głębokie trombozy żyłaczne, chroniczna niedoczynność żylna, zapalenie żył (może dotyczyć obu nóg), obrzęk limfatyczny (może dotyczyć obu nóg), niedostateczne ukrwienie (ischemia, może dotyczyć obu nóg), infekcje (Erysipel) lub choroby nowotworowe (może dotyczyć obu nóg).

Przyczyny opuchlizny obu kończyn dolnych: brak ruchu, fizjologiczne zmiany w gospodarce hormonalnej (przedmiesiączkowe, ciążowe), niewydolność serca, niewydolność nerek, obrzęk lipidowy, schorzenia wątroby, niedobory białek, alergie, alkoholizm, zaburzenia hormonalne (niewydolność tarczycy, zaburzenia pracy nadnerczy), następstwa operacji, terapie nowotworowe, leki – m.in.: niesteroidowe leki antyreumatyczne, antagoniści wapna, leki diuretyczne (nieprawidłowo dozowane), środki zawierające kortyzon, tabletki antykoncepcyjne oraz HTZ.

Obrzęki stóp i nóg powinny być dla nas sygnałem, aby dokładniej przyjrzeć się naszemu stylowi życia i kondycji organizmu. W wielu przypadkach drobne zmiany w codziennych nawykach zniwelują problem obrzęków, ale może też okazać się, że problem tkwi głębiej i niezbędna będzie konsultacja lekarska. W obu przypadkach nie powinniśmy ignorować sygnałów, które wysyła nam układ limfatyczny!