

Risco de Linfedema

Quem se encontra em risco?

Estima-se que 25-35% dos doentes que completaram a cirurgia e/ ou radioterapia da axila, como parte do seu tratamento do cancro da mama, possam vir a desenvolver linfedema em algum momento da sua vida.

Este valor será menor para pessoas que têm a biopsia sentinela do nódulo linfático da axila, pois esta é menos traumática para o sistema linfático. Ainda não se sabe porque é que algumas pessoas desenvolvem esta condição, e outras não.

A maioria das pessoas que desenvolvem o linfedema após o cancro da mama e o seu tratamento têm apenas sintomas leves a moderados. São apenas os sintomas no braço, mão e dedos no mesmo lado da mama afectada, que ficam «em risco».

Como posso reduzir o risco de desenvolver linfedema?

Enquanto não se souber exactamente o que causa o linfedema, a presença de uma infecção ou lesão no seu 'braço em risco "pode aumentar ligeiramente as hipóteses em o desenvolver. Os seguintes conselhos podem ajudar a proteger o seu braço e mão, e assim, reduzir o risco.

- Tente usar seu braço de forma normal. O exercício gentil, não repetitivo, como caminhadas ou natação, irá manter as suas articulações flexíveis e é importante para a drenagem da linfa.
- Cuide da pele do seu 'braço em risco ". Lave todos os dias e evite usar sabonetes que secam a pele. Também deve evitar usar água muito quente ou fria. Seque o seu braço e mão completamente e use um creme hidratante, tal como um creme aquoso, para ajudar a manter a sua pele flexível e húmida.
- Se possível, evite retirar amostras de sangue do seu 'braço em risco ". Também evite a acupunctura e as injeções nesse braço. Se ambos os seus braços estiverem afectados, as suas amostras de sangue ou pressão sanguínea devem ser retiradas das suas pernas ou pés.
- Tente evitar cortes, arranhões, mordedelas ou picadas de insecto no seu 'braço em risco ". Use luvas de protecção quando fizer jardinagem ou lavagem, e um dedal para costurar. Use um repelente de insectos, quando apropriado. Se a sua pele está danificada, trate-a rapidamente através de limpeza e aplicação de um anti-séptico.
- Evite roer as suas unhas. Use uma lixa de unhas e tome cuidado para evitar danificar as cutículas quando está a cortar as suas unhas, pois isso pode permitir a entrada de bactérias e causar infecções.
- Evite ficar bronzeada. Use um filtro solar com alto factor de protecção (FPS) 15 ou acima deste, e lembre-se de aplicá-lo, mesmo sob a roupa, pois é possível ficar queimada mesmo com determinado tipo de roupa.
- Tenha cuidado ao remover os pêlos indesejados da sua axila. É mais seguro usar um barbeador eléctrico. Não é recomendado o uso de cera porque esta pode causar danos à pele e pode aumentar o risco de infecção. Podem ser usados cremes de depilação, com cautela, e é aconselhável fazer primeiro um teste para verificar as reacções cutâneas. Lembre-se que a área pode estar paralisada, o que significa que não vai sentir qualquer dor ou reacção que se desenvolve; por isso tome cuidado ao aplicar o creme e siga sempre as instruções.
- Evite as situações de constrição em redor do braço e axila causadas por sutiãs apertados, luvas e vestuário ou malas pesadas ao tiracolo. Além disso, certifique-se que relógios, anéis e pulseiras não ficam muito apertados.

- Tente evitar actividades tais como o empurrar ou puxar, cavar o jardim ou trabalho pesados, tais como carregar sacos pesados.
- Em voos longos, viagens de comboio, carro ou viagens de autocarro, tentar exercitar o seu braço suavemente, tanto quanto possível. Se estiver de pé num comboio ou num autocarro, tente não usar o seu "braço de risco" para se apoiar.
- Se vai apanhar um avião, pode querer falar com o seu médico sobre a possibilidade de usar uma luva de compressão devidamente equipada.
- Tente manter um peso corporal saudável, faça exercícios regularmente e siga uma dieta equilibrada.

O que devo fazer se notar um inchaço / uma dilatação?

Se se aperceber de qualquer inchaço/dilatação no braço, mão, dedos, peito ou na parede torácica, informe o mais rapidamente possível o seu enfermeiro ou o especialista do hospital responsável por cuidados torácicos. É importante também dizer-lhes se notar qualquer dor, desconforto ou vermelhidão da pele. Eles podem examiná-la para confirmar se o sintoma está ou não relacionado com o linfedema. Em caso afirmativo, deve de ser encaminhada para um especialista. Se desenvolver um linfedema, os seus sintomas respondem bem ao tratamento, e pode ser controlado e melhorado na maioria dos casos.