

## Hvernig er best að komast í samband við Samhjálp kvenna?

- Með því að snúa sér til hjúkrunarfræðings á þeirri deild sem þú tengist.
- Hringja í Samhjálparkonu á viðtalstíma á þriðjudögum kl. 14.00-16.30. Sími 540 1900.
- Hringja beint í Samhjálp kvenna í farsíma félagsins 898 1712.

Skrifstofa Samhjalpar kvenna er opin á þriðjudögum kl. 14.00-16.30. Skrifstofan er á 1. hæð í húsnæði Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8 í Reykjavík.

Póstfang: Samhjálp kvenna, Pósthólf 5420, 125 Reykjavík  
Vefsíða: [www.samhjalpkvenna.org](http://www.samhjalpkvenna.org)  
Netfang: [samhjalp@krabb.is](mailto:samhjalp@krabb.is)

### Upplýsingar og fræðsla um sogæðabjúg:

Sjúkraþjálfun Landspítala Fossvogi, sími 543 9134.

Bæklingurinn er samstarfsverkefni Samhjalpar kvenna, faghóps um sogæðameðferð sem er innan Félag íslenskra sjúkraþjálfara og Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

Efni hans er tekið saman af sjúkraþjálfurunum Hrafnhildi Ósk Broddadóttur, Maríu Björk Ólafsdóttur, Marjolein Roodbergen og Sigrúnu Jóhannsdóttur.

# Brjóstakrabbamein og sogæðabjúgur



Samhjálp kvenna

Sogæðabjúgur getur myndast í kjölfar skurðaðgerðar vegna krabbameins í brjósti, sérstaklega þegar margir eitlar eru fjarlægðir. Áhættan eykst ef geislað er í holhönd. Ekki er hægt að segja til um hverjir fá sogæðabjúg eða hversu mikill hann verður. Sogæðabjúgur getur jafnvel komið fram mörgum árum eftir meðferð. Mikilvægt er að kynna sér eftirfarandi leiðbeiningar um einkenni sogæðabjúgs, fyrirbyggjandi aðgerðir og meðferðarmöguleika.

## Hvað er sogæðabjúgur?

Sogæðabjúgur er vökvasöfnun sem verður vegna skertrar starfsgetu sogæðakerfisins í ákveðnum líkamshluta, t.d. handlegg. Eitlar og sogæðar mynda sogæðakerfið. Það liggur um allan líkamann og hlutverk þess er að fjarlægja umframvökva, eggjahvítu efni og bakteríur sem blóðrásin ræður ekki við. Sogæðakerfið er hluti af ónæmiskerfi líkamans. Venjulega er vökva skilað til baka í blóðrásina án þess að fólk verði þess vart. Þegar eitlar eru fjarlægðir getur skapast ástand þar sem líkaminn ræður ekki við að flytja aukinn vökva sem myndast, t.d. þegar sýking kemur í sár, við mikla áreynslu eða þar sem heitt er. Vökvinn safnast fyrir og handleggurinn bólgnar upp.

### Byrjunareinkenni geta verið:

- Þroti/bólga
- Spenna og eymsli í húð
- Þyngsli eða þreyta í handlegg
- Ummálsaukning

### Þú getur gert ýmislegt til að vinna gegn myndun sogæðabjúgs

- Hæfileg hreyfing, svo sem sund, ganga eða stafganga er mikilvæg og styrkir sogæðakerfið. Gott er að byrja rólega og auka álagið jafnt og þétt. Finndu þín eigin mörk.
- Forðastu of mikið álag. Við mikla áreynslu eykst blóðflæði og þá eykst álag á sogæðakerfið.
- Vertu varkár varðandi hita og kulda. Þegar þú ferð í heitan pott, gufubað eða ert í heitu loftslagi eykst álagið á sogæðakerfið. Kuldi hefur einnig áhrif á sogæðakerfið. Láttu þér ekki verða kalt, vertu í hlýjum fötum og notaðu vettlinga.
- Húðvernd er mikilvæg. Hugsaðu vel um húðina, notaðu rakakrem og mjög sterka sólvörn.

- Reyndu að komast hjá því að fá sár á handlegginn. Notaðu hlífðarhanska við heimilisstörf og garðvinnu. Leitaðu strax til læknis ef eitthvað bendir til sýkingar í handleggnum aðgerðarmegin, svo sem roði, hiti og verkir.
- Gættu þess að fatnaður, svo sem brjóstahaldari, þrengi ekki að líkamanum því það hægir á flæði í sogæðunum. Það sama á við um skartgrip, hliðartöskur og bakpoka.
- Reyndu að forðast stungur svo sem blóðprufur eða bólusetningar og blóðþrýstingsmælingar á handlegginn aðgerðarmegin.
- Í flugferðum eða við langar kyrrsetur skaltu hreyfa handlegginn öðru hverju. Ef þú hefur einhvern tíma fengið sogæðabjúg er ráðlegt að nota teygjuermi.

## Sogæðabjúgur – hvað þá?

Ef sogæðabjúgur myndast skaltu draga úr álagi tímabundið til að gefa sogæðakerfinu tækifæri til að jafna sig. Gott er að hafa hátt undir handleggnum í hvíld og fylgja fyrrgreindum ráðleggingum.

Ef einkenni minnka ekki á nokkrum dögum eða koma aftur skaltu hafa samband við lækni. Hann getur vísað þér til sjúkraþjálfara sem hefur sérþekkingu í meðferð við sogæðabjúg.

### Meðferð við sogæðabjúg er margþætt:

- Fræðsla
- Æfingar
- Sogæðanudd
- Þrýstingsmeðferð

### Vefslóðir/ítarefni

[www.krabb.is](http://www.krabb.is)  
[www.brjostakrabbamein.is](http://www.brjostakrabbamein.is)  
[www.doktor.is](http://www.doktor.is)  
[www.dalyfo.dk](http://www.dalyfo.dk)  
[www.lymphoedema.org](http://www.lymphoedema.org)  
[www.europadonna.org](http://www.europadonna.org)  
[www.bro.org.se/lymfodem\\_info.php](http://www.bro.org.se/lymfodem_info.php)