

PREVENÇÃO DO LINFEDEMA PÓS - MASTECTOMIA

O Linfedema do Membro Superior (inchação) é uma complicação da mastectomia ou da quadrantectomia com esvaziamento axilar, mas mesmo em cirurgias mais conservadoras há possibilidade do seu desenvolvimento. A Radioterapia pós-operatória pode contribuir para o seu aparecimento. As infecções no membro superior do lado operado, que podem acontecer em qualquer tempo após a cirurgia são causas frequentes de linfedema. A inchação poderá aparecer em qualquer segmento do lado operado (braço, antebraço ou mão), surgindo em qualquer época, desde imediatamente após a cirurgia até anos depois.

A frequência do linfedema diminuiu sensivelmente nos últimos anos, graças aos progressos nas técnicas cirúrgicas e ao número cada vez menor de cirurgias radicais realizadas.

A observação das orientações pós-operatórias, associadas ao tratamento fisioterápico, quando indicado, contribuirá decisivamente para a prevenção, tratamento e controle do Linfedema. Estude cuidadosamente os itens abaixo, anote suas dúvidas na folha anexa, para esclarecimento, com o seu Médico, durante o período dos curativos pós-cirúrgicos.

1. O aparecimento de qualquer edema (inchaço) no lado operado (peito, braço, antebraço, mão e dedos), precisa ser comunicado ao Médico Assistente.
2. Se você notar em qualquer época – Dor, Vermelhidão na pele, aumento da Temperatura e Edema, mesmo que numa pequena área, por exemplo, no dorso da mão, deve informar prontamente ao seu Médico, se possível no mesmo dia. Relate ainda se juntamente com os sintomas acima você sentiu calafrios ou febre.
3. Evite sol em excesso e banhos muito quentes.
4. Não permita injeções, administração de soros ou coleta de sangue para exames no braço operado. Evite medir a pressão arterial no braço do lado operado.
5. Use luvas térmicas para atividades na cozinha. Cuidado com as queimaduras com panelas, água fervente e no forno. Use luvas de borracha para lavar louça e roupas. Peça indicação de um Dermatologista se tiver alergia nas mãos ou alterações nas unhas. Muito cuidado com atividades de costura. Não se exponha a riscos desnecessários com agulhas.
6. Evite traumatizar o membro operado. Caso aconteçam cortes, arranhões, queimaduras ou pancadas, lave o ferimento com muita água e sabão antibacteriano, (tenha sempre em casa, Sabonete Protex ou Soapex, em barra ou líquido (você acha em qualquer Farmácia). Enxugue com gaze seca, aplique Clorexidina Degermante ou outro Antisséptico Cutâneo e cubra com Band-Aid. Esses itens devem fazer parte da sua farmácia doméstica, nunca se sabe quando serão necessários. Repita o curativo quantas vezes precisar. Se o ferimento for maior que o tamanho de um Band-Aid, você deverá comunicar ao Médico Assistente.

7. O braço deve estar sempre limpo, seco e hidratado com um creme de sua preferência. Depilação axilar pode ser feita no final do banho, com aparelho de lâminas descartáveis, sempre novo. É opcional usar um depilador elétrico, que corte rente a pele.
8. Dieta com muito Sal, excesso de peso corporal, carregar objetos pesados (acima de 5 kg), usar roupas quentes, bolsas, relógio ou jóias, no lado operado, ou sutiãs apertados, podem contribuir para o linfedema..
9. Pode fazer as unhas, porém nunca retire as cutículas.
10. Evite dormir sobre o lado operado ou comprimir o braço. Pode deixar o braço em qualquer posição, evitando permanecer imobilizado durante muito tempo.
11. Se você ainda não fez cirurgia reconstrutora, deverá usar prótese externa, para efeito estético e melhora da postura.
12. A prática de esportes é liberada. Respeite as limitações recomendadas. Boas atividades físicas incluem: caminhadas ou hidroginástica (de manhã cedo ou no final do dia), ginástica localizada, danças, alongamento, banho de mar, etc.
13. É fundamental que você NÃO FUME, controle a sua pressão arterial e glicose sanguínea (se tiver diabetes).
14. Leve uma vida normal, seguindo com responsabilidade as instruções apresentadas. Lembre-se que a vida é o nosso maior bem. Cuidar da sua saúde faz parte dessa fantástica experiência.
15. Anote abaixo as suas dúvidas. Você deverá esclarecê-las durante os retornos para curativos.

Fortaleza, ____/____/____

Dr. Ricardo Montefusco
CRM 3859