

Bjúgur

Bjúgur er óeðlileg vökvasöfnun í vefjum líkamans utan blóðrásakerfis. Of mikill vökvi safnast í millifrumuvef og kallast bjúgur (e. edema). Bjúgur er algengastur á fótleggjum og fótum, en getur líka komið fram á höndum, handleggjum, andliti og á kvið. Bjúgur er ekki sjúkdómur, heldur merki um líkamlegan sjúkleika eða ástand sem getur skapast af ýmsum orsökum.

Orsakir

Orsakir bjúgs eða vökvasöfnunar, geta verið margar og stundum eru þær fleiri en ein hjá sama einstaklingi.

- Krabbameinið sjálft getur valdið vökvasöfnun og sést til dæmis hjá þeim sem eru með krabbamein í nýrum, lifur og eggjastokkum
- Krabbameinslyfjameðferð veldur oft bjúgmyndun á fótleggjum, ökkulum, höndum og andliti
- Ýmis lyf geta valdið bjúg t.d. notkun stera, andhormóna, bólgueyðandi lyfja og blóðþrýstingslyfja
- Ofnæmisviðbrögð geta framkallað bjúgmyndun í andliti og öndunarvegi
- Vannæring og skortur á próteinum í blóði
- Hreyfingarleysi
- Aðrir sjúkdómar t.d. í nýrum, lifur og hjarta
- Truflun á blóðrás

Einkenni og greining

Einkenni bjúgs geta verið allt frá því að vera væg yfir í að vera mjög mikil. Mikilvægt er að greina merki um bjúg snemma til þess að reyna að koma í veg fyrir að hann verði mjög mikill og hafi hamlandi áhrif

- Bólga og þyngslatilfinning í útlím
- Tilfinning um að föt, skór, skartgripir séu of þröng
- Minni hreyfanleiki í liðamótum, s.s. úlnliðum, ökkulum, ristum og fingrum
- Glansandi, þétt og/eða stíf húð á bjúgsvæðinu
- Dæld kemur á húð við þrýsting (til dæmis eftir þrönga sokka)
- Skyndileg þyngdaraukning
- Minnkuð þvaglát
- Mæði, andþyngli
- Þensla og aukning á ummáli kviðar

Mikilvægt að leita eftir aðstoð tafarlaust

- Ef þú finnur fyrir erfiðleikum við öndun og andþyngslum þarf að leita strax aðstoðar á bráðamóttöku

Mikilvægt að leita eftir ráðleggingum/ aðstoð innan 24 klukkustunda

Hafðu samband við deildina eða bráðamóttöku ef þú finnur skyndilega fyrir eftirfarandi:

- Mikilli þyngdaraukningu
- Mikilli bjúgsöfnun
- Andþyngslum og mæði
- Minnkuðum þvaglát
- Bjúg og verkí fótlegg eða handlegg

Meðferð

Mikilvægt er að reyna að finna orsök fyrir bjúg til að geta veitt viðeigandi meðferð, en árangur meðferðar fer eftir því hver orsökina er. Bjúg sem orsakast af lyfjum eða vannæringu er mögulegt að minnka. Bjúg sem orsakast af krabbameinum getur verið erfiðara að meðhöndla. Eftirtalin úrræði fara eftir orsök og alvarleika ástands.

- Þvagræsilyf
- Vigta sig reglulega til að meta bjúgsöfnun í líkama
- Fá ráðgjöf með mataræði
- Minnka saltneyslu
- Hreyfing
- Hafa hærra undir svæðum sem eru með bjúg, t.d. hækka undir fæti eða hendi við setu og legu
- Forðast fatnað sem þrengir að
- Forðast langvarandi stöður og að krossleggja fætur
- Teygjusokkar
- Sogæðameðferð hjá sjúkrabjálffara
- Sjúkrabjálfun og æfingar fyrir útlími

Heimildir.

www.Oncolink.org

www.chemocare.com

www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects