

**Menn med lymfødem**

**må få bedre helsehjelp**

Norsk lymfødem- og lipødemforbund (NLLF) markerer 6. mars som Den internasjonale lymfødemdagen. Dagen blir også markert i de andre nordiske landene, og vi ønsker at 6. mars blir FNs Internasjonale lymfødemdag.

**LYMFØDEM ER** en kronisk sykdom med hevelser som skyldes svikt i lymfesystemet. Hvert år får flere hundre nye pasienter sykdommen, de fleste som senskade etter kreftsykdom. En del får også lymfødem av andre årsaker, og for noen få er sykdommen medfødt.

Mange har lymfødem uten å vite det, de kjenner bare konsekvensene. Men med tidlig diagnostisering og god behandling kan man leve et godt liv, med små eller begrensede plager. I motsatt fall kan sykdommen være svært plagsom og smertefull. Og i enkelte tilfeller livstruende.

Den vanligste kreftformen for kvinner er brystkreft. Kreften blir operert ut, men det blir også lymfekjertler i bryst, og gjerne også i armhulen. At dette kan føre til lymfødem er kjent, informasjonen er god, diagnose blir ofte stilt tidlig, og mange får god behandling etter kort tid. I tillegg er rutinene ved operasjon at flest mulig lymfekjertler blir spart, og faren for lymfødem blir redusert.

Situasjonen for dem som gjennomgår behandling for andre kreftformer er ikke like bra. Dette rammer menn spesielt. Oppfatningen at lymfødem ikke rammer menn er utbredt, men feil. Mye tyder på at lymfødem er en like vanlig kreft-senskade for menn, som det er for kvinner. Men kunnskapen er mangelfull og informasjonen til menn er for dårlig.

**PROSTATAKREFT RAMMER RUNDT 5000** norske menn hvert år. Det er vår aller vanligste kreftformen. Det finnes ulike former for behandling, operasjon er èn. Da blir hele prostatakjertelen fjernet, samt deler av omkringliggende vev. Lymfesystemet blir skadet og ofte blir mange lymfekjertler fjernet. Enten på grunn av spredning, eller av såkalte preventive årsaker.

Sykehusene har ulike rutiner for både rapportering til Kreftregisteret og informasjon til de kreftrammede mennene. I mange tilfeller får ikke mennene vite at kjertler er fjernet. Og enda sjeldnere får de informasjon om at de risikerer lymfødem som en senskade.

Dermed finnes det ingen oversikt over skader pasienter får av kreftbehandling. Og heller ikke over senskader som oppstår.

**NLLF SER ET STORT BEHOV** for informasjon om lymfødem generelt og risiko for lymfødem hos menn spesielt. Både på grunn av underrapportering av skader på lymfesystemet, og fordi menn har krav på like god informasjon om egen helse som kvinner.

Spesialisthelsetjenesten må informere menn i kreftbehandling om faren for lymfødem, og behandlingen de skal gjennomgå.

Primærleger må spørre menn om hevelser ved etterkontroll og seinere helsekontroller. Lymfødem kan oppstå mange år etter avsluttet kreftbehandling.

Menn som har gjennomgått kreftbehandling, må også selv være oppmerksom på hevelser, og søke hjelp dersom hevelsen ikke går ned innen kort tid.

Og sist men ikke minst, her trengs forskning. Både for å få kartlagt hvor mange menn som får lymfødem og for å sikre at de får behandling. Men enda viktigere forskning på behandlingsmetoder som kan spare mer av lymfesystemet. Det vil nemlig spare mange menn for store lidelser.

**Fakta om: Lymfødem som senskade etter prostatakreft**

Etter operasjon og/eller strålebehandling av prostatakreft hvor man skader eller fjerner lymfer, kan man utvikle lymfødem. Lymfødem er en kronisk hevelse forårsaket av overbelastning

av lymfesystemet eller nedsatt transportkapasitet for lymfevæske. Lymfødem merkes ved at huden kan endre seg og området hovner opp.

Etter prostataoperasjon sees hevelsen ofte i starten som en hevelse i kjønnsorganer, og et eller to ben. Hvis hevelsen blir stående ubehandlet, blir hevelsen langsomt omdannet til vev og forverrer seg.

Opplever du hevelser eller ubehag, er det viktig å komme raskt i gang med behandling. Norsk Fysioterapi Forbund har en egen faggruppe for fysioterapeuter med videreutdanning i Komplett fysikalsk Lymfødembehandling (KFL) som utfører lymfødembehandling - se link nedenfor. Man trenger ikke henvisning for å gå til fysioterapeut. *(Fakta: NLLF/PROFO)*

**Kontakt oss for videre informasjon:**

**Norsk lymfødem og lipødem forbund**

Heidi Rosander, leder NLLFs sentralstyre, e-postadresse, www.nllf.no

Per Strand, leder for Menn med lymfødem i NLLF, e-post: Perstrandducati@gmail.com

 Facebookgruppe for menn med lymfødem
 <https://www.facebook.com/groups/1704022826285597/?ref=bookmarks>

….. ………., lokal kontakt NLLF … e-post og telefon