

Лимфатический отек. (Лимфедема или лимфостаз)

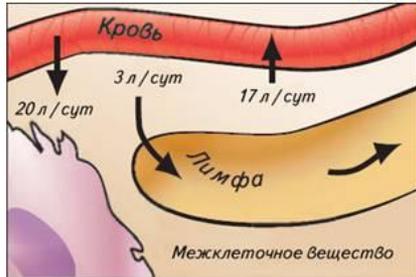
Материалы практического
занятия

Лимфа – бесцветная прозрачная жидкость,

- вырабатываемая в тканях, близкая по составу к плазме крови. Функция лимфы – снабжение клеток и тканей питательными веществами и удаление продуктов обмена веществ. В организме человека содержится примерно 1 – 2 литра лимфы.

Лимфатическая система

Лимфатическая система

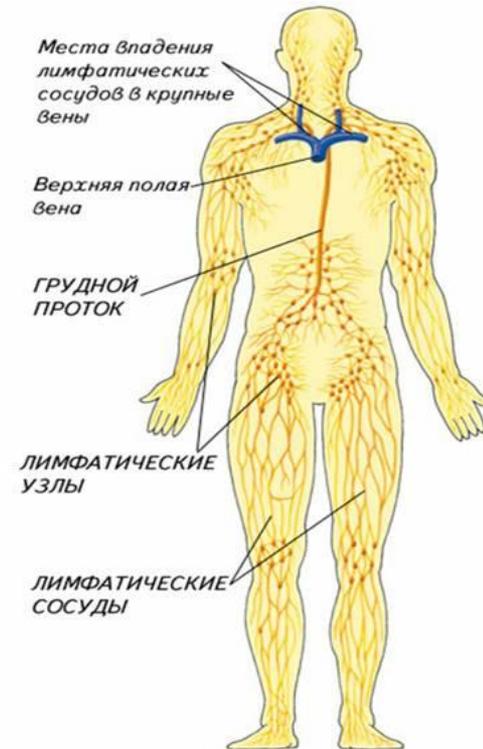


В лимфатическую систему входят: лимфатические капилляры, сосуды, узлы, стволы и протоки.

Функции лимфатической системы:

- поддерживает постоянный объем крови;
- возвращает в кровь белки и другие питательные вещества;
- защищает организм от инфекции.

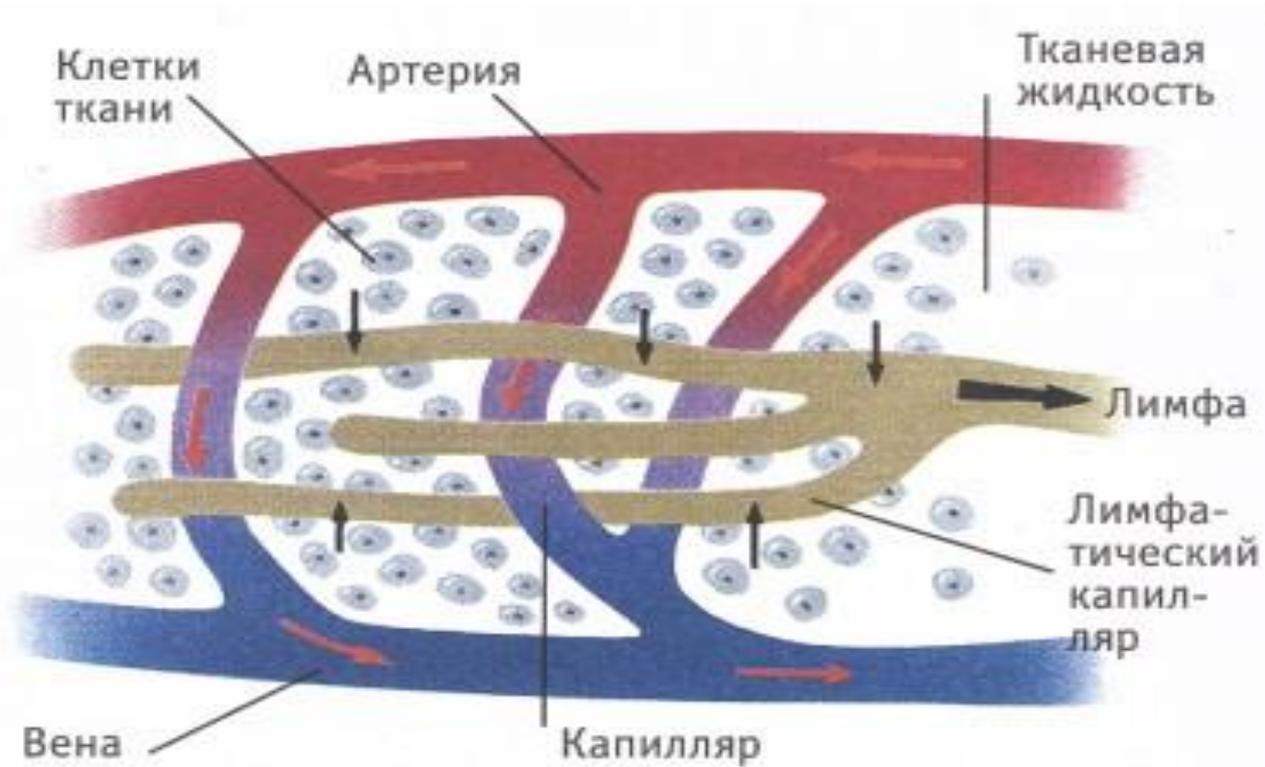
Лимфатическая система



Физиология лимфатической системы

- Продвижение лимфы по лимфатическим капиллярам и сосудам грудного протока обусловлено сокращением мышц тела, сокращением стенок лимфатических сосудов, присасывающим действием грудной клетки, накоплением лимфы, и давлением тканевой жидкости.

Лимфатический капилляр



Клетки тканей тела погружены в жидкость, поступающую из кровеносных капилляров. Избыток жидкости всасывается из межклеточных пространств окончаниями лимфатических капилляров и превращается в лимфу.

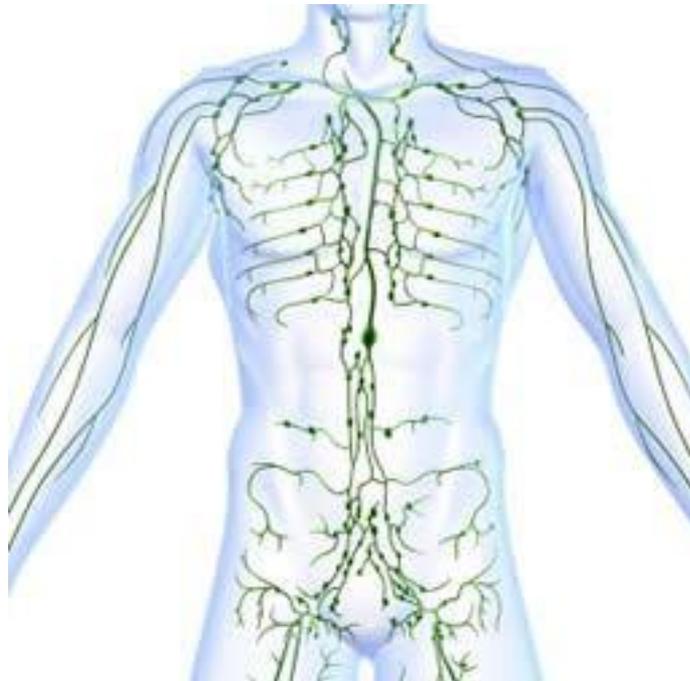
Физиология лимфатической системы

- Лимфа собирает продукты распада и другие вещества из тканей и доставляет их к «фильтрам» - лимфатическим узлам, которые разбросаны по всему организму человека.

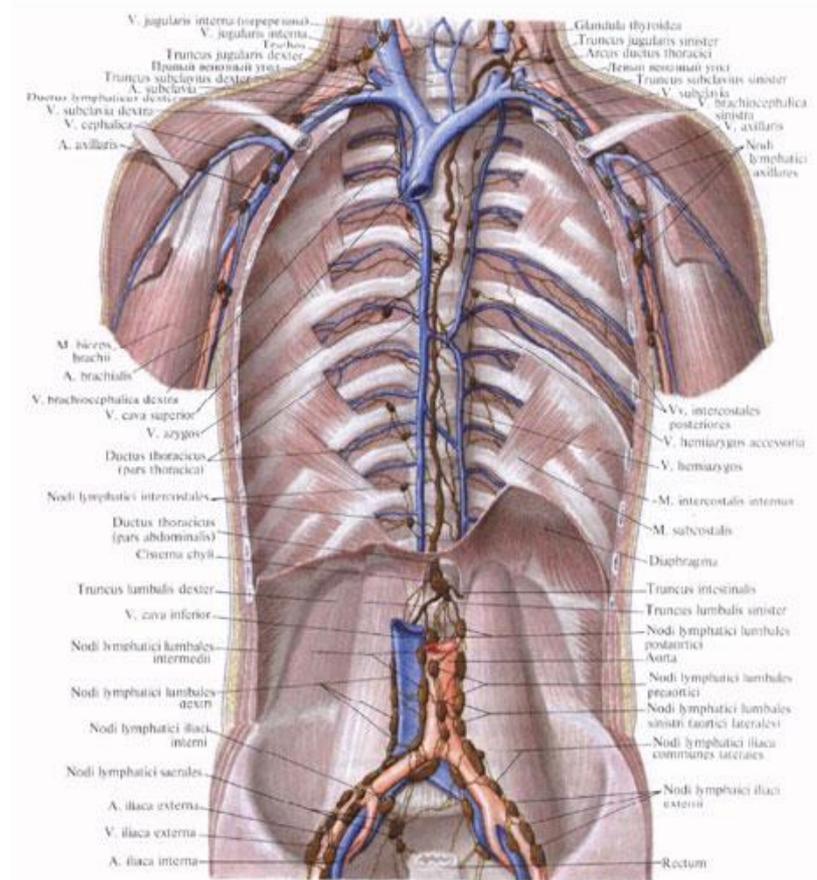
Физиология лимфатической системы

- Лимфатические сосуды вливаются в две крупные вены, расположенные около сердца, таким образом лимфа возвращается в кровеносное русло, где в дальнейшем обрабатывается и доставляется в органы выделения.

Строение лимфатической системы



Грудной проток, лимфатические сосуды и узлы



Физиология лимфатической системы

- Лимфа богата белком.
- Лимфа медленно циркулирует за счет сокращений скелетных и дыхательных мышц. В большинстве частей тела это движение происходит против силы тяжести, охватывая всю обширную сеть крошечных капилляров, называемых лимфатическими.

Лимфатические капилляры

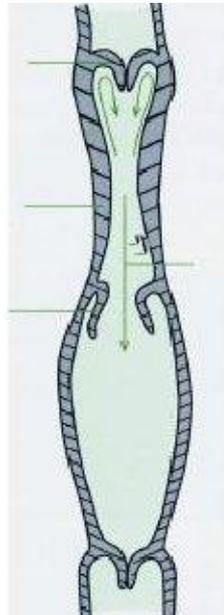
- Эти мельчайшие сосуды с очень тонкими стенками пронизывают весь человеческий организм, но особенно велико их количество в подкожной ткани. Кроме того, в лимфатических сосудах имеются клапаны, которые не позволяют лимфе оттекать обратно.

Строение лимфатического капилляра

Закрытый дистальный клапан

Мышцы стенок сосудов

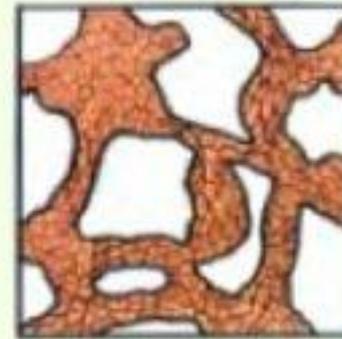
Открытый проксимальный клапан



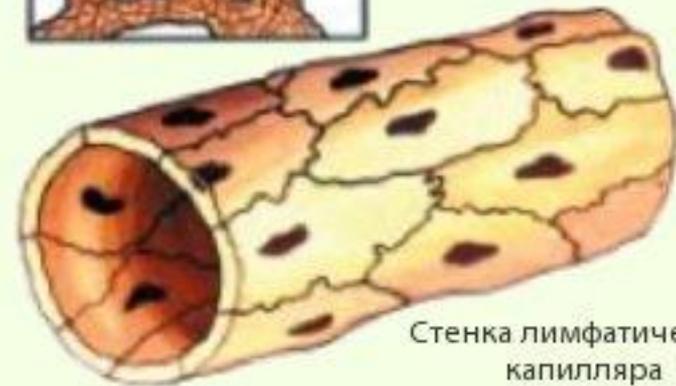
Лимфатический сосуд во время систолы

Направление потока лимфы

Лимфатический сосуд во время диастолы



Сеть лимфатических капилляров в органах



Стенка лимфатического капилляра

Лимфатический отек. (Лимфедема или лимфостаз)

- Лимфедема - это отек тканей, обусловленный нарушением оттока лимфатической жидкости.



ЛИМФЕДЕМА ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ

- Лимфедема является побочным эффектом лечения рака молочной железы. По различным источникам, с лимфедемой верхних конечностей сталкиваются от 20% до 80% женщин, перенесших рак молочной железы и уже прошедших полный курс лечения.

Причины лимфедемы:

1 - при **операции на молочной железе** у женщин зачастую удаляются лимфатические узлы при их поражении и для профилактики рецидивирования рака.



Причины лимфедемы:

2 – вследствие операции и последующей **лучевой терапии** является нарушение оттока лимфы от верхней конечности, что проявляется отеком мягких тканей - лимфа скапливается в коже, жировой ткани, мышцах, нервах и соединительной ткани.

Области поражения

- лимфедема может поражать: всю конечность, кисть, предплечье или плечо, область груди той стороны, где проводилась операция, (верхняя наружная часть молочной железы дает отток лимфы в регионарные подмышечные лимфоузлы).

Лимфедема кисти



Области поражения

- чаще всего поражаются нижние и верхние конечности, однако возможны отеки и на мошонке, груди и вульве.
- операции по поводу онкологических заболеваний (верхние конечности: рак молочной железы, опухоли грудной полости)
- нижние конечности: удаление паховых лимфатических узлов и прилегающей клетчатки при их поражении опухолью или метастазами опухоли, например, операция Дюкена при меланоме кожи стопы с поражением паховых лимфатических узлов
- опухолевые заболевания органов малого таза

Факторы риска развития лимфедемы

- Любые условия, при которых нарушается циркуляция крови и лимфы в верхней конечности.
- Чрезмерно большой вес пациентки. Увеличение веса после лечения рака молочной железы. Это может ухудшить условия микроциркуляции в мягких тканях - ограничивается скорость оттока лимфы из области руки.
- Курение.
- Сахарный диабет.
- Оперативные вмешательства в области подмышки до лечения рака.
- Лимфедема может возникнуть через неделю после операции или через несколько лет. Пусковым механизмом ее может быть травма, инфекция в области руки, либо она может развиваться без каких-либо очевидных причин. Основным толчком к развитию лимфедемы может послужить:

Факторы риска развития лимфедемы

- Травма мягких тканей руки (кожи, мышц), которая приводит к инфекции - всевозможные царапины, ссадины, укусы насекомых, солнечные ожоги, трещины кожи из-за сухости, порезы и т.д.
- Повышенная температура. При высокой температуре отмечается расширение кровеносных сосудов, в результате чего происходит больший приток жидкости в мягкие ткани и повышается риск развития отека.
- Тромбоз. Тромб в вене в области подмышки может привести к нарушению оттока крови из верхней конечности, что сопровождается возникновением отека.
- Длительные перелеты в самолете - редко бывают причиной лимфедемы. Причины - перепады давления во время полета, длительное неудобное положение конечности.
- Риск развития лимфедемы после мастэктомии такой же, как и после облучения области молочной железы.

Симптоматика:

- Пациенты с лимфедемой предъявляют жалобы на боли, припухание отдельных участков пораженных частей тела, слабость, ощущение распирания, тяжесть в пораженной конечности, ограничение подвижности суставов. Кожные покровы в пораженной области бледные, рисунок сети подкожных вен не определяется, кожная складка утолщена.

Методы диагностики

- осмотр, пальпация,
- ультразвуковое исследование вен конечностей, органов брюшной полости,
- УЗИ лимфатических узлов
- исследование органов грудной полости: рентгенография, компьютерная томография, лабораторные исследования.

Осложнения лимфедемы

- Нарушение микроциркуляции в окружающих тканях, развитие фиброза (уплотнения) и трофических язв, участков гиперкератоза.
- Измененная кожа трескается, появляются язвы.
- Иногда развиваются лимфатические свищи между пальцами.
- Рожистое воспаление, которое может стать причиной флегмоны, вызывает облитерацию сохранных лимфатических сосудов и приводит к быстрому прогрессированию заболевания.
- Лимфоангиосаркома.

Трофическая язва после лимфедемы



Классификация

- Врожденная лимфедема. Чаще лимфедема нижних конечностей характер и развивается из-за врожденной гипоплазии или аплазии лимфатических сосудов



ный

Приобретенная, или вторичная

- развивается обычно в результате травм, инфекций, ожогов или хирургического вмешательства и встречается чаще, чем врожденная форма.



Лимфедему необходимо дифференцировать

- с отеками, обусловленными посттромбофлебитическим синдромом, заболеваниями почек и сердца.
- При подозрении на первичную лимфедему проводится дифференциальная диагностика с липедемой (синдромом болезненного ожирения ног). В отличие от лимфедемы, для липедемы характерно симметричное поражение голеней. Стопы при липедеме остаются интактными.

Стадии лимфедемы

- **Начальная стадия** может проходить практически незаметно и исчезать без лечения. У больного появляется небольшая отечность, она прогрессирует едва заметно. Болевых ощущений практически нет.
- **Вторая стадия:** наблюдается мягкий постоянный отек, конечность значительно увеличивается. Нередко утром отек уменьшается, но становится заметен к вечеру. На этой стадии при своевременном и адекватном лечении лимфостаз можно остановить, так как не еще изменений в соединительной ткани.
- **Третья стадия** характеризуется появлением фиброза и склероза. Ввиду разрастания соединительной ткани кожа становится более твердой. Больной жалуется на ощущение натянутой кожи на месте отека, при движении могут ощущаться боли.
- **Четвертая стадия лимфостаза** – «стадия слоновости». У пациента наблюдается необратимый отек, кисты, фиброз. Ввиду разрастания измененных тканей конечность уже не имеет контура и может тяжелеть до такой степени, что нарушается ее подвижность и опорная функция.

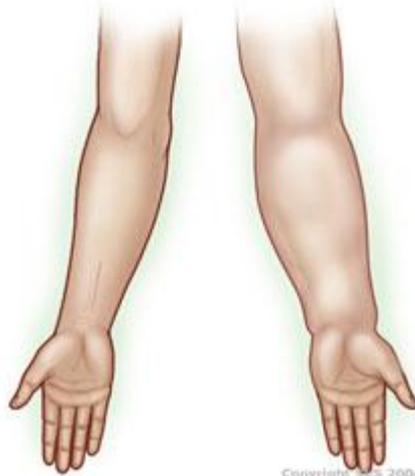
Лимфедема 1 стадии



Лимфедема 2 стадии



Лимфедема 3 стадии



Copyright © 2004

Лимфедема 4 стадии



Лечение лимфедемы

- 1 - необходимо обеспечить отток лимфы из пораженной конечности: в течение дня крайне необходимо проводить дренаж положением. Ноги кладут на твердый валик, руки - на жесткую подушку (высота 8-15 см).
- 2 – компрессия: используется эластичное бинтование или компрессионный трикотаж. Предварительно необходимо на 20 - 30 минут приподнять ноги на 45 градусов, а руки - на 60 градусов. Повязки накладывают примерно на 2 ч.; если повязка находится более 2 ч., то возникает боль. Повязки накладывают 2 раза в день.
- 3 - массаж
- 4 - хирургическое лечение позволяет улучшить отток лимфы из пораженного участка, либо удалить измененную разросшуюся подкожную ткань.
- Применение лечебного пластыря для вен ВАЗОПЛАСТ при лечении лимфедемы

Лечение: упражнения при лимфедеме

- Помните, что данные упражнения не должны утомлять и приводить к излишнему кровенаполнению!
- Держите руку в приподнятом положении

Лечение положением

- Необходимо периодически давать отдых конечности в приподнятом положении, где бы Вы ни были. Необходимо приподнять руку так, чтобы локоть и кисть были выше уровня плеча. Такое положение облегчает отток лимфы от руки в сторону сердца. Если Вы сидите в кресле, откинувшись, то старайтесь не сдавливать при этом мягкие ткани в области подмышки. А также старайтесь не держать руку в приподнятом положении без поддержки в течение длительного времени – это приводит к утомлению мышц и ощущению «затекания» руки.

Выполняйте легкие упражнения

- Физические упражнения при лимфедеме помогают улучшить отток лимфы, а следовательно и уменьшить проявления отека мягких тканей. Движение лимфы по лимфатическим сосудам обеспечивается и сокращениями мышц. Они как бы выдавливают скопившуюся лимфу из мягких тканей в циркуляторное русло, откуда она дальше идет по сосудам.

Сочетание ЛФК и бинтования конечности

- Однако, физические упражнения приводят не только к оттоку лимфы, но и к притоку крови к мягким тканям руки. Это приводит вновь к скоплению жидкости. Поэтому наиболее эффективно в этом случае – это сочетание легких физических упражнений с соответствующим бинтованием руки специальными повязками.

Рекомендуемые упражнения

- Сжав пальцы в кулак, согнуть кистевой сустав и поднести кулак к плечу, затем раскрыть ладонь, разогнуть руку и расслабить ее в обратном порядке. Это "основное упражнение" должно всегда включаться в общий комплекс упражнений и соответственно изменяться (например, после раскрытия ладоней поднимать руки вверх или после раскрытия ладоней вытягивать руки вперед и т.д.).

ЛФК при лимфедеме

- упражнения выполняются как в положении лежа, так и в положении сидя (в последнем случае - следя за удержанием вертикального положения туловища), по 10-15 раз каждое с увеличением темпа упражнений. Количество движений и темп подбираются индивидуально.

Упражнения для плечевого пояса

- Одновременное вращение плечами вперед и назад, а затем попеременно.
- На вдохе оба плеча одновременно поднять вверх, на короткое время задержать и с выдохом медленно опустить.
- Оба плеча одновременно выгнуть назад, вывернуть руки наружу (лопатки вместе), задержать на короткое время и с выдохом, расслабив руки, вновь повернуть кнутри и опустить вдоль туловища.

Упражнения для мышц верхних конечностей

- Положить руку на противоположное плечо и снова отвести ее в исходное положение. Выполняется поочередно обеими руками.
- Медленно и поочередно руки поднимаются вверх и возвращаются в исходное положение.
- Если рука для этого слишком тяжела, соединить ладони и поднять обе руки вверх, после чего вернуть их в исходное положение.

Сочетание ЛФК и дыхательной гимнастики

- практически все упражнения нужно сопровождать так называемой дыхательной гимнастикой (глубокими вдохами и выдохами), так как это усиливает присасывающее действие грудной клетки, улучшая отток лимфы по лимфатическим сосудам.

Снижение веса

- Некоторые пациентки с РМЖ могут иметь избыточный вес даже при отсутствии аппетита. Это связано с ожирением, пониженной физической активностью, скоплением жидкости в организме (отеки), приемом глюкокортикоидов (дексаметазон).
- Избыток массы тела сопровождается ухудшением микроциркуляции в тканях и нарушением оттока лимфы. Отсюда снижение веса имеет большое значение в профилактике и лечении лимфедемы.

Массаж (мануальный лимфодренаж)

- "Транспортный" массаж имеет своей целью отвод скоплений лимфы из мягких тканей. Начинается он всегда в проксимальных (то есть ближних), а не в дистальных частях руки, как это зачастую ошибочно делают, так сперва необходимо освободить проксимальную область лимфатического русла для свободного оттока лимфы из дистальных (дальних) отделов верхней конечности. Массажные движения должны точно идти вдоль лимфатических сосудов.

Массаж

- Абсорбционный массаж характеризуется ритмическим сдавливанием руки по всей окружности с помощью легких движений пальцев и ладони массажиста. Массаж начинается в проксимальных (ближних) частях руки, пораженной лимфедемой, и продвигается в дистальном направлении (то есть, в сторону кончиков пальцев). При этом происходит разрыхление фиброзно измененной жировой клетчатки руки. Сила и давление массажных движений не должны вести к нарушению хрупких лимфатических капилляров и к их постоянной компрессии, а тем самым к блокаде, нарушающей функцию лимфатического насоса.

Дыхательная гимнастика при лимфедеме

- во время вдоха повышается давление в брюшной полости, а в грудной клетке оно снижается. При этом вены расширяются, и происходит всасывание (так называемый эффект насоса). Такие изменения давления обеспечивают возврат крови и лимфы по сосудам в направлении от периферии к центру. В данном случае, лимфа впадает при этом в лимфатические протоки: правый и грудной.

Дыхательная гимнастика закljučается в глубоком дыхании.

- Для этого, пациентка сидя должна сделать глубокий вдох грудью, плечи при этом должны быть свободно опущены, а руки лежать на животе или коленях. После этого следует небольшая задержка дыхания в течение 3 – 5 секунд с последующим медленным выдохом. Это упражнение следует повторять 7 – 8 раз. Комплекс дыхательной гимнастики сочетается с упражнениями для конечностей и самостоятельно 3 – 4 раза в день.

Компрессионный биндаж

- это особые повязки, с помощью которых достигается адекватное сдавливание мягких тканей руки, а соответственно и лимфатических и кровеносных капилляров, что уменьшает застой лимфы и избыточный приток крови в ткани. Используется как составная часть комплексного лечения лимфедемы и проводится после сеанса мануального лимфодренажа.

Компрессионный биндаж

- При правильном наложении такой повязки артериальный приток крови страдает незначительно и питание тканей руки при этом не нарушается. Просвет вен уменьшается, объем крови на венозном участке становится меньше, в результате чего увеличивается скорость кровотока, и тем самым достигается профилактика тромбозов.

Противопоказания:

- нарушение артериального кровотока (например, болезнь или синдром Рейно, диабетическая ангиопатия и т.д.).

Существует три вида бандажных бинтов:

- низкоэластичные бинты, растягивающиеся максимум на 70 %,
- среднеэластичные бинты, растягивающиеся на 70 – 140 %,
- высокоэластичные бинты, растягивающиеся больше, чем на 140 %.

При лечении лимфедемы используются бинты только низкой и средней эластичности.

- Высокоэластичный бинт ввиду усиленного возврата резиновых нитей обеспечивает высокое давление в состоянии покоя и малое рабочее давление, что имеет низкий эффект при воздействии на микроциркуляцию. Низкоэластичный бинт обеспечивает низкое давление в состоянии покоя и высокое рабочее давление. Это означает, что в покое давление бинта малое, а при физической нагрузке оно повышается и сдавливает микроциркуляторное русло.

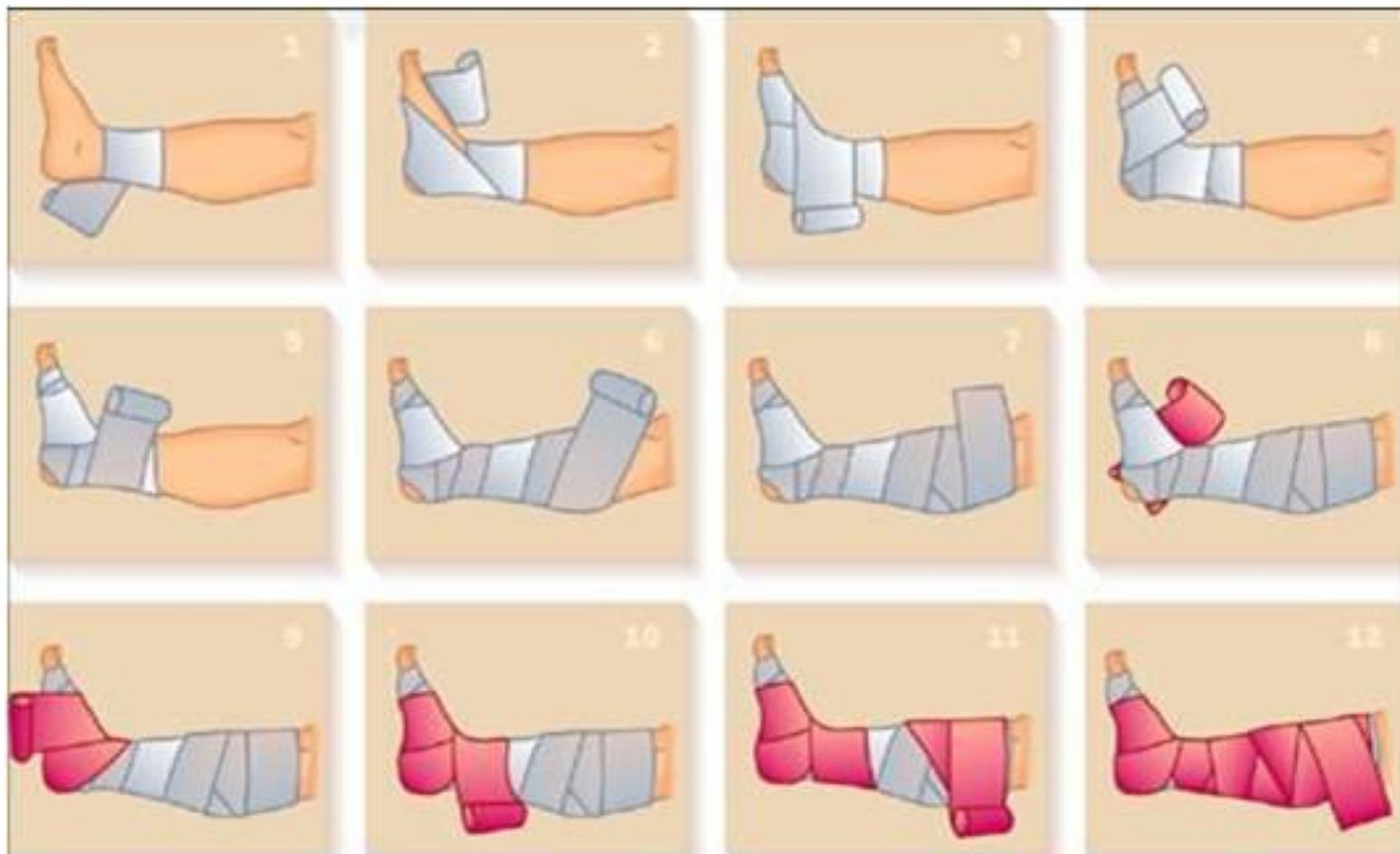
Особенности бинтования (компрессионного биндажа)

- При наложении биндажа на руку необходимо применять мягкие прокладки из поролона толщиной 0,5 – 1,0 см. Это позволяет избежать чрезмерного давления на выступающие части конечности.
- Перед наложением повязки на руку одевается рукав из хлопчатобумажной ткани. Он впитывает пот, предупреждает раздражение кожных покровов и аллергические реакции.
- Направление бинтования принципиального значения не имеет, если бинт натянут равномерно, без образования кармашков и поперечных складок.

Бинтование конечностей при лимфедеме



Бинтование конечностей при лимфедеме



Медикаментозное лечение лимфедемы

- Венотоники (повышают тонус вен и улучшают отток крови и лимфы):
- детралекс по 1т. 2 раза в день,
- флебодиа 600 – 1 т. утром
- троксевазин (троксерутин) гель наружно
- Троксевазин по 1т. 2 раза в сут.
- Анавенол 1т. 3 раза в день

Диуретики (мочегонные препараты)

- фуросемид, торасемид, гипотиазид и др. назначают только при наличии распространенных, общих отеков тела или водянки полостей – плевральной, брюшной, сердечной. Это связано с тем, что мочегонные средства неспособны выводить белок, который растворен в лимфе и «удерживает» жидкость в тканях. Они могут нарушать баланс ионов натрия и калия, что неблагоприятно сказывается на работе сердца, нервной системы и мышц.

Анальгетики и ко-анальгетики

- НПВС: кетонал, диклофенак, найз
- Трамал
- Морфин, омнопон
- Катадалон
- Лирика, тебантин, конвалис
- Дексаметазон
- нейролептики

Повязки для лечения трофических язв

- Повязки «Воскопран» с левомеколем или димексидом, Супрасорб, Melgisorb
- При инфицировании добавляем:
- Цифран ОД 1000 мг по 1 капсуле 1 раз в день
- Для промывания язвы и удаления гнойных налетов 3% перекись водорода, раствор «Пронтосан» или фурациллин 5т. на стакан воды для промывания язвы
- «Банеоцин» или гель «Пронтосан» местно
- Подавление острой воспалительно-аллергической реакции
- Супрастин или тавегил по 1т. 1 раз в день
- Цинковая мазь
- Целестодерм местно на кожу вокруг язвы Для улучшения регенерации трофических нарушений местно применяют мазь «Эбермин»

ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ: ЖИЗНЬ С ЛИМФЕДЕМОЙ

- **Общие советы, предложенные обществом National Lymphedema Network:**
 1. Ни в коем случае не следует игнорировать даже самую безобидную припухлость на руке (пальцах, кисти) или грудной клетке – нужно срочно пройти консультацию у лечащего врача.
 2. При необходимости инъекции, взятия на анализ крови не следует использовать проблемную руку.
 3. Измерение артериального давления следует проводить только на здоровой конечности – руке или ноге (на бедре).
 4. Важно соблюдать правила гигиены: после водных процедур следует пользоваться увлажняющими средствами – лосьонами, молочком и т.п., поврежденную конечность вытирать с осторожностью, лучше тщательно промокнуть. Обязательно нужно проверить, чтобы все складочки, межпальцевое пространство были сухие.

Советы пациентам

- 5. Избегать ритмичных, повторяющихся движений поврежденной конечностью, особенно связанных с противодействием - нельзя чистить, тереть, толкать и т.п.
- 6. Не поднимайте проблемной рукой тяжести (более 6-7 кг или 15 фунтов). Ни в коем случае не используйте тяжелые, с ремнем через плечо, сумки, не носите ничего подобного той в руке, со стороны которой была сделана операция.
- 7. Откажитесь от плотно сидящих украшений, не носите эластичные ленты на поврежденной руке и ее пальцах.
- 8. Не подвергайте руку влиянию сильных температурных перепадов, например, когда купаетесь или моете посуду. Воздержитесь от посещения сауны (бани) и принятия горячих ванн, во всяком случае, руку в ванну не погружайте. Берегите поврежденную руку от солнечных лучей.

Советы пациентам

- 9. Берегите руку от травм и повреждений, любой удар, порез, ожог (неважно, солнечный или какой-либо другой), даже легкая спортивная травма, укус насекомого или царапина могут быть опасны. Тщательно наблюдайте за собой и вовремя реагируйте на малейшее проявление признаков инфицирования.
-
- 10. Выполняя любую работу дома или в саду, обязательно надевайте перчатки, даже если риск повреждения минимален.
-
- 11. При выполнении маникюра не стоит проводить процедуру срезания кутикулы.

Советы пациентам

- 12. Обсудите с врачом приемлемый для вас комплекс упражнений лечебной физкультуры. В любом случае, не стоит перегружать поврежденную руку: при появлении болей, прилягте и поднимите ее вверх. Не стоит себя ограничивать в ходьбе и плавании, рекомендуются легкая аэробика и езда на велосипеде, можно заняться специальным балетом.
- 13. Следует соблюдать некоторые правила для авиаперелетов. Во-первых, обязательно нужно пользоваться компрессионным рукавом требуемого размера. Во-вторых, при длительных авиаперелетах может появиться необходимость в дополнительном бандаже. В-третьих, рекомендуется больше пить.

Советы пациентам

- 14. Женщинам, имеющим большую грудь, следует пользоваться облегченными протезами, так как тяжелые могут слишком сильно давить на надключичные лимфатические узлы. Можно пользоваться мягкими прокладками или просто полосками материи. Следует тщательно подбирать бюстгалтеры: обязательно без косточек, не тесный.
- 15. Для того, чтобы удалить нежелательные волоски из области подмышечной впадины, лучше использовать электробритву, за которой необходимо внимательно следить, вовремя менять лезвия.

Советы пациентам

- 16. Необходимо постоянно носить компрессионный рукав, который должен быть очень хорошо подобран. Снимать его можно только на время сна. Через каждые 4-6 мес. необходимо посещать лечащего врача для проверки эффективности рукава. Если он стал слишком свободным, то есть вероятность уменьшения объема руки или же растяжения самого рукава.
- 17. Будьте бдительны: любое нетипичное расстройство – зуд, сыпь, покраснение кожи, повышение температуры, боль – является признаком осложнения лимфедемы (инфекция) требуют немедленного обращения к врачу.

Советы пациентам

- 18. Необходимо удерживать ваш нормальный вес. Диета должна быть хорошо сбалансированной, с низким содержанием соли (натрия) и с большим количеством клетчатки. Следует отказаться от употребления спиртосодержащих напитков и курения.
- В интерстициальной жидкости, которая скапливается в области отека, имеется очень большое количество белков, но придерживаться низкобелковой диеты не стоит – она не повлечет снижения белка в лимфе, но может способствовать ослаблению соединительной ткани, что опасно. Лучше употреблять легкоусвояемые белки, которые содержатся в рыбе, курице, тофу.

Одежда

- Покупайте только высшего качества. Перед покупкой всегда примеряйте вещи. Они должны быть удобны. Как только они стали свободны, замените их. Или ваша конечность уменьшилась, либо потеряла эластичность одежда. Летом я рекомендую открытые типы одежды.

Обувь

- Если вы носите чулки или бандаж, то вы нуждаетесь в просторной обуви и одежде. Если ваша обувь не позволяет сгибаться конечности, то это ведет к дополнительным расстройствам кровообращения.

Дома:

- Надо поднять ножной конец кровати, либо положить подушки под матрац. Для хорошего дренажа ваши ноги должны быть выше уровня сердца на 8-10 см. Купите себе небольшой складной табурет, наподобие тех, которые используются при путешествиях. Он используется, когда вы долго сидите, ожидая чего-либо. (Я сама учитель, и он находится у меня под столом. Я даже беру его с собой в кинотеатр, некоторые люди имеют костыли, а я стул).
- Используйте кумариновый порошок на проблемную конечность и время от времени увлажняйте ваши ноги или руки. Состояние кожи ухудшается вследствие вялого кровотока.

Удаление волос:

- Не используйте кремы - депиляторы. Они могут вызывать раздражение поверхностных лимфатических узлов, особенно в паховой области и подмышечной. Не используйте также безопасных бритв. Царапина кожи может закончиться инфекцией.

Уничтожение комаров:

- Спреи от москитов должны использоваться всегда, когда вы открываете двери. Конечно, пораженная лимфедемой - привлекательная для насекомых.

Антибиотики:

- При присоединении инфекции необходимо проконсультироваться с лечащим врачом!

Путешествия

- Когда я путешествую самолетом, то обычно использую бинтование, или использую дополнительные колготы. Поверх других, так как компрессия должна быть больше. Возьмите с собой небольшой табурет. Если я путешествую на машине, то выхожу на прогулку каждый час (это применимо и для путешествий на поездах). Всегда держите согнутыми колени и локти полусогнутыми, и используйте что-нибудь для подкладывания под них, чтобы улучшить кровоток. Избегайте попадания прямого солнечного света на ваши конечности в автомобиле или поезде помещая на них газету. Не накладывайте на ноги теплые вещи, чтобы не создавать эффект термостата.

Секрет успеха:

- Стрессы и депрессия могут негативно сказываться на вашей конечности. Не чувствуйте жалости к себе только потому, что у вас лимфедема. Не показывайте страдания на вашем лице. Если вы угнетены, имеете проблемы на работе, то поговорите с другим человеком или больным и вам станет легче. Вы также можете помочь окружающим вас людям.
- Учитесь говорить нет. Некоторые спортивные мероприятия или активные действия должны быть ограничены или прекращены. Если ваша жизнь или работа позволяет вам иметь отдых, пользуйтесь этим, ибо это лучшее средство для лечения лимфедемы.

Профилактика

- Пациентам с нарушением оттока лимфы и повышенным риском развития лимфедемы рекомендуют не создавать дополнительных препятствий лимфооттоку (не следует носить сумочку на больной руке, скрещивать ноги при сидении или измерять АД на пораженной руке). Необходимо содержать пораженную конечность в чистоте. Не рекомендуется ходить босиком или готовить пищу без защитных перчаток.

Профилактика

- Категорически запрещается наносить на кожу пораженной отечной конечности раздражающие мази (кремы, гели), которые усиливают приток крови и увеличивают отек. К таким препаратам относят «Капилар», «Капсаицин» и др.

Профилактика лимфедемы

- Операция удаления так называемых сигнальных лимфоузлов служит альтернативой стандартной подмышечной лимфаденэктомии. При этой методике удаляют лишь те лимфоузлы, которые поражены. Это позволяет сохранить здоровые лимфатические сосуды и снизить риск развития лимфедемы.

Благодарю за внимание!