

**При по-сериозни случаи се препоръчва:**

Систематичен масаж на лимфната система от специалист, веднъж или два пъти дневно, за период от 2-4 седмици и повторение в период от три месеца до една година.

Превръзка от специалист

При по-тежки случаи се препоръчва съчетание от масаж, грижа за кожата и специално подбран комплекс от упражнения за период от 2-4 седмици докато ситуацията се нормализира. Освен това се прави превръзка от нискоеластични бинтове по специална методика. Бандажът трябва да се носи 24 часа. Едва след постигане на стабилен терапевтичен резултат, бандажирането може да се замести с компресивен ръкав, който се сваля през нощта.

Важно е да се запомни, че при пациенти с лимфедем не се прави класически дълбок масаж. Той влошава състоянието на крайника. Употребата на специални помпи (sequential pneumatic compression pumps) няма доказан ефект и е необходимо голямо внимание при употребата им.

Обичайни въпроси:

А) Защо течността не може да тръгне по каналите? Тъй като произвеждането на лимфна течност е непрекъснат процес и течността се заменя веднага щом тръгне по каналите.

Б) Количеството на течностите, които консумирам, може ли да повлияе на лимфедема? Не. Нито ще намали, нито ще увеличи подутината.

В) Употребата на диуретични препарати ще помогне ли за намаляване на лимфната течност? Не.

Г) Как лимфедемът ще се отрази на живота ми? Ако лимфедемът бъде диагностициран на време и бъдат взети съответните мерки, няма да причини много проблеми.

ЛИМФЕДЕМ

Лимфедемът е хронично състояние, което причинява подуване в тъканите на тялото ви. Обикновено са засегнати краката или ръцете, макар и в някои случаи, може да се получи подуване на гърдите, главата или гениталиите.

Една от www.ednaot8.comwww.facebook.com/ednaot8

Не забравяйте, че винаги можете да разчитате на подкрепата на Една от 8 – България. За повече информация, можете да се свържете с нас.

Фондация Нана Гладуиш - Една от осем

Адрес: гр. София, бул. „Витоша“ № 63, ап.8

Мобилен: +359 878 16 17 18

e-mail: info@ednaot8.bg

„Една от 8“ благодарни на международните организации за борба с рака на гърдата, за възможността да използва материали събрани и написани от тях. Оригиналните текстове бяха преведени на български и адаптирани за условията в България.

Europa Donna – Cyprus, National Cancer Institute – USA, Cancer Research UK

www.ednaot8.bgЕдна от 



Какво представлява лимфедемът?

Лимфата е безцветна течност, която се образува в тъканите на тялото. Обикновено се движи зад кръвоносната система в мрежа от вени и жлезци, която се нарича лимфна система. Лимфните жлезци функционират и като филтри, които отстраняват мъртви или неестествени клетки и бактерии. Имат важна роля в защитата на организма срещу инфекции (замърсявания).

Едем подуване ли означава?

Лимфедемът представлява подкожно подуване на тъканите, когато лимфата не може да протича нормално.

Защо се появява лимфедемът?

Лимфедемът се появява, когато лимфните съдове бъдат увредени. Понякога това се случва по време на терапия срещу рак. Например влакнестата тъкан, която се образува след операция или лъчетерапия може да повлияе на някои от лимфните канали. Това пречи на ефективното движение на лимфната течност. Ситуацията е подобна на тази при която в една река е построен бент. Водата се събира зад бента, прелива в бреговете на реката и ако почвата не се отцежда правилно се локализира на едно място. В случая с лимфедема, лимфната течност не може да протича нормално и се натрупва в близките тъкани.

Могат ли да бъдат взети предварителни мерки за лимфедема?

Обикновено не е възможно да се вземат предварителни мерки относно увреждането на лимфната система, тъй като оперативната намеса или лъчетерапията са, вероятно, най-добрите начини за лечение на конкретния случай. Все пак, обикновено е възможно, подуването да се вземе предвид от самото начало, така че да се избегне рискът от задълбочаване на проблема.

Как мога да зная дали съществува риск да ми се появи лимфедем?

Вашият лекар трябва да ви информира за вероятността лимфната ви система да се повлияе от лечението ви. Ако съществува такава вероятност можете да вземете някои профилактични мерки, така че да избегнете свръхнатоварването в другите канали на лимфната система.

Как мога да се погрижа за себе си?

Внимавайте особено в грижата за кожата, тъй като има голяма вероятност да се появи инфекция в засегнатата ръка. Опитайте се да избягвате одрасквания и рани по ръката. Ако се случи нещо такова измийте обилно с вода или приложете антисептичен препарат. Ако забележите какъвто и да е признак на инфекция, като например зачервяване или свръхчувствителност на кожата, веднага се свържете с лекаря си.

- Използвайте хидратиращ крем, за да избегнете изсушаването на кожата.
- Избягвайте да прилагате инжекции или да давате кръв от засегнатата ръка.
- Избягвайте измерването на кръвното налягане от засегнатата ръка.
- Носете ръкавици, когато работите в градината, когато миете чинии или когато използвате фурната.
- Използвайте електрическа самообръсначка или обезкосмяващ крем за подмишниците. Не използвайте бръснач.
- Внимавайте, когато режете ноктите на засегнатата ръка. Използвайте нокторезачка и не режете кожичките.
- Опитайте се да използвате ръката си естествено, тъй като мускулната дейност спомага за протичането на лимфната течност.
- Избягвайте да извършвате внезапни интензивни движения със засегнатата ръка, като например, да пренасяте тежки предмети или да вдигате тежки покупки.

- Носете свободни дрехи, които не ограничават и не дразнят ръката или тялото.
- Избягвайте прекомерната топлина или студ, като например сауна или ледени душове.
- Използвайте слънцезащитни продукти и избягвайте прекомерното излагане на слънцето.
- Използвайте препарати за отблъскване на насекоми, за да попречите на евентуални ухапвания. Ако тази област бъде засегната, незабавно се свържете с лекаря си.
- Поддържайте теглото си в идеалните за вашия ръст нива.

Какво трябва да направя, когато забележа някаква подутина?

Винаги информирайте своя лекар ако забележите някаква подутина. Съществуват много възможни причини за подутината и лекарят ви трябва да диагностицира евентуалната причина. Трябва да го уведомите, независимо колко малка е подутината, тъй като винаги е по-лесно проблемът да се реши в началните му стадии.

Какво е лечението на лимфедема?

Въпреки че увреждането на лимфната система не може да се възстанови, е възможно лимфата от подутото място да се премести на друго място, където лимфната система функционира нормално. В такъв случай е възможно течността да премине през системата и да се оттече. Преносът на лимфна течност може да се постигне по различни начини и това зависи от сериозността на подутината.

Препоръчват се следните основни грижи:

- Грижа за кожата за по-добро съхранение на тъканите и намаляване на риска от инфекции.
- Външен натиск с употреба на еластични ръкавици.
- Физическа активност и движение.
- Обучение за и прилагане на лесен масаж на лимфната система от самата вас или ваш близък човек.