

## *Лимфедема*

### **Лимфатический отёк после оперативного лечения рака молочной железы**

Термин лимфатический отёк (lymphoedema) или лимфедема происходит от названия лимфатической системы, которая помогает координировать функции иммунной системы в процессе защиты организма от чужеродных веществ и микроорганизмов; включает в себя обширную сеть лимфатических сосудов и лимфатических узлов.

#### **Каким образом работает лимфатическая система?**

Лишняя жидкость собирается из пространств между клетками и тканями в организме и поступает в лимфатические сосуды. Жидкость, называемая лимфой (limpha), не прокачивается через тело, подобно крови, а вместо этого **"проталкивается"** через лимфатическую систему по мере того, как лимфатические сосуды сжимаются окружающими их мышцами.

Фильтры, называемые лимфатическими узлами, удаляют из лимфы вредные примеси, например, бактерии и продукты распада клеток. Лимфа, прежде чем поступить в кровоток, проходит через один или несколько лимфатических узлов.

#### **Что представляет собой лимфатический отёк?**

Лимфатический отёк или лимфедема - это аномальное накопление жидкости, выражающееся отёками, чаще всего на руках или ногах; развивается, когда лимфатические сосуды или лимфатические узлы отсутствуют, аномальны, повреждены или удалены.

#### **Типы лимфатического отёка: первичный и вторичный.**

Первичный лимфатический отёк является редким явлением и обусловлен врождённым отсутствием или отклонением в развитии лимфатических сосудов.

Вторичный лимфатический отёк (называемый часто лимфостазом) возникает в результате закупорки сосуда или его пресечения, нарушающего ток лимфы через лимфатическую систему и может наблюдаться при инфекциях, раке, после операции из-за формирования рубцовой ткани, после травмы, при тромбозе глубоких вен (сгустка крови в вене), после облучения или иного лечения рака.

#### **Кто входит в группу риска развития лимфатического отёка?**

Людам, которым была проведена любая из следующих процедур, может угрожать опасность развития лимфатического отёка:

- Простая мастэктомия в сочетании с удалением подмышечных лимфатических узлов.
- Лампектомия в сочетании с удалением подмышечных лимфатических узлов.
- Модифицированная радикальная мастэктомия в сочетании с удалением подмышечных лимфатических узлов.
- Комбинирование оперативного удаления опухоли и лучевой терапии на область лимфатических узлов (такие как шея, подмышки, пах, область брюшной полости или таза).
- Лучевая терапия на область лимфатических узлов.

Лимфедема может развиваться в течение нескольких дней, месяцев или лет после операции.

**NB! Небольшая отёчность в течение первых четырех-шести недель после операции является нормальной.**

### **Что может произойти после хирургического лечения рака груди?**

Лимфедема развивается после операции на груди, по той причине, что в ходе операции нарушается целостность сосудов, осуществляющих отток жидкости, принимающей участие в работе иммунной системы и может произойти в любой момент после операции. При отсутствии лечения может значительно усугубляться.

После операции по поводу рака груди врач будет наблюдать за происходящими с вашей рукой измерениями. Иногда могут быть покраснение и боль в руке, являющиеся признаком воспаления. В зависимости от ваших симптомов, ваш врач будет рассматривать вопрос о выборе для вас наилучшего метода лечения.

### **Каковы признаки и симптомы лимфедемы?**

**NB!** Если вы подозреваете, любой из симптомов лимфедемы, перечисленных ниже, немедленно позвоните своему врачу. Быстрое лечение может помочь удержать состояние под контролем.

**Отёчность** пальцев, кисти, руки, в области плечей, груди и на ногах. Отёчность может возникнуть в первый раз после травмы (таких, как ушибы, порезы, солнечные ожоги или спортивные травмы), после перенесённой инфекции в поражённой части тела, недавнего лечения от рака или после перелёта продолжительностью более трех часов.

**Ощущение** наполненности, "наливания" или тяжести в руках или ногах.

**Натянутость**, уплотнённость кожи.

**Снижение** гибкости в руке, запястье или лодыжке.

**Затруднения** при попытке надеть или застегнуть одежду на определённом участке тела.

Плотно одеваются браслеты, часы, кольца, чего ранее не наблюдалось.

### **Как диагностируется лимфедема?**

Лимфедема диагностируется на основании тщательной проверки вашего анамнеза, в том числе перенесённых операций и проводимого лечения, оценки текущих симптомов, предпринятой терапии и полного внешнего осмотра. Иногда, могут понадобиться дополнительные исследования.

### **Как лечится лимфедема?**

Лечение лимфедемы может изменяться в зависимости от стадии и причины болезни. Наиболее важным аспектом лечения является научиться заботиться о своем здоровье. Ваш врач или медсестра обучат Вас и членов вашей семьи тому, как следовать предписанному лечению.

Если первые признаки и симптомы отека вызваны инфекцией, то могут быть предписаны антибиотики. Другие виды лечения и профилактики могут включать перевязки, диету, правильный уход за кожей, компрессионные элементы одежды, лечебную гимнастику и **ручной лимфатический дренаж**, представляющий собой мягкий поглаживающий массаж по ходу следования тока лимфы.

### **Как можно предупредить лимфедему?**

Лимфедему можно предотвратить или контролировать, если она развивается, в соответствии с рекомендациями, приведёнными ниже.

#### *Поддержание правильного питания*

*Сокращение потребления пищевых продуктов с высоким содержанием соли и жира.*

*Добейтесь того, чтобы минимум два из четырёх приёмов пищи в течении дня содержали фрукты и три из пяти - овощи.*

*Уделите внимание разнообразию питания, чтобы получать все необходимые питательные вещества.*

*Обращайте внимание на информацию, приведённую на этикетке продуктов - это поможет сделать правильный выбор для здорового образа жизни.*

*Ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как цельнозерновой хлеб, крупы, макароны, рис, свежие фрукты и овощи.*

*Пейте много воды*

*Поддерживайте массу вашего тела идеальной. Консультация диетолога или врача поможет рассчитать свой идеальный вес тела.*

*Избегайте алкогольных напитков.*

*Регулярно делайте физические упражнения*

*Обязательно посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем начинать новую программу упражнений.*

*Для улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы вы должны выполнять аэробные упражнения (в том числе ходьба, плавание, аэробика в положении на полу или специально предписанные упражнения) от 20 до 30 минут по крайней мере три раза в неделю.*

*Уделите время пятиминутной разминке, включая упражнения на растяжку, перед любыми аэробными упражнениями, и 5 - 10 минут, чтобы "остыть" после занятий.*

*Если ваш нормальный режим тренировки включает в себя поднятие тяжестей, посоветуйтесь с врачом о лучшем времени возобновления тренировок, и о том, есть ли какие-либо ограничения по весу.*

*Прекратите любые упражнения при внезапном возникновении боли. Если ваша рука или нога (на стороне, где вы были оперированы) устаёт во время тренировки, "остыньте", а затем отдохните, придав конечности приподнятое положение.*

*Избегайте инфекций*

*При работе по дому или в саду используйте перчатки.*

*Избегайте обрезки кутикулы при проведении маникюра. Будьте осторожны при обрезании ногтей.*

*Чаще мойте руки тёплой водой с мылом, особенно перед приготовлением пищи и после пользования туалетом, или после касания загрязнённых одежды и белья.*

*Защищайте кожу от царапин, язв, ожогов и другие повреждения, способных привести к инфицированию. Используйте электрическую бритву или откажитесь от частого бритья.*

*Используйте репелленты для предотвращения укусов насекомых.*

*Немедленно сообщайте о любых признаках инфекции врачу.*

*Обращайте внимание на признаки инфекции*

*Температура выше 100 градусов по Фаренгейту (38 градусов C).*

*Потливость или озноб.*

*Кожная сыпь.*

*Боль, болезненность, покраснение или отёчность.*

*Рана или порез, которые долго не заживают.*

*Покрасневшие, горячие, сухие на ощупь кожные покровы*

*Боль, першение в горле или болезненность при глотании.*

*Нарушение дренажа пазух, заложенность носа, головные боли, болезненность в области скулы.*

*Стойкий сухой или влажный кашель, который длится более двух дней.*

*Белый налет во рту или на языке.*

*Тошнота, рвота или диарея.*

*Гриппозные симптомы (озноб, головная боль или разбитость) или вообще дурное самочувствие.*

*Проблема мочеиспускания: боль или жжение, постоянные позывы или частое мочеиспускание.*

*Окрашенная кровью, мутная или дурно пахнущая моча.*

*Избегайте тесной, сдавливающей одежды, обуви, ювелирных изделий и тому подобного*

*Женщины должны носить хорошо подогнанные бюстгалтеры; бюстгалтер с бретелями не должен быть слишком жёстким, нужно избегать жестких, с вложенными "косточками", моделей, а также носить прокладки под бретели бюстгалтера, если это необходимо. Обувь должна быть удобная, закрытая на носке; следует избегать жёстких, плотных чулочно-носочных изделий. Часы или ювелирные изделия на больной руке носят свободно, если это вообще допустимо.*

*Избегайте тяжелой работы больной рукой (включая даже сумку или пакет)*

*Также следует избегать повторяющихся движений больной рукой (например при чистке, уборке или толкании коляски). Не носите с собой кошелек или сумку на плече (на стороне, где у вас была операция).*

*Тщательно следите за чистотой вашей кожи*

*Высушивайте тщательно кожу после мытья (в том числе и складки между пальцами рук и ног) и наносите лосьон.*

*Применяйте меры предосторожности во время визитов к врачу*

*Попросить измерять ваше кровяное давление на здоровой руке. И избегайте инъекций или забора крови на оперированной стороне, если это возможно.*

*Сообщите своему врачу о любых симптомах*

*Сообщите врачу, если у вас есть покраснение, отек, сыпь на коже или отёк на оперированной стороне, или если у вас температура более 100 градусов по Фаренгейту (38 градусов C). Эти тревожные признаки инфекции могут быть ранним признаком лимфедемы и должны рассматриваться незамедлительно.*

*Что делать, если у меня уже есть лимфедема?*

*Для уменьшения риска дальнейшего развития отёка продолжайте действовать в соответствии с рекомендациями для предотвращения лимфедемы, перечисленными выше. Кроме того:*

*Избегайте экстремальных температур. Не используйте горячие ванны, гидромассажные ванны, сауны или паровые бани. Используйте тёплую, а не горячую воду при купании и мытье посуды. Всегда пользуйтесь солнцезащитным кремом (SPF не менее 15), когда выходите на улицу.*

*Если вы путешествуете по воздуху, спросите своего врача, есть ли необходимость носить компрессионный бандажный рукав на больной руке или чулок на ноге. Для длительных перелётов могут потребоваться дополнительные бинты. Побеседуйте с вашим лечащим врачом перед вылетом.*

*Сидя или лежа спать, лучше поднять больную руку или ногу, положить её на подушку. Избегайте длительного лежания на больной стороне.*

*Ваш врач может направить вас к профессиональному психотерапевту, специализирующемуся на корректировании состояния у пациентов с лимфедемой. Терапевт оценит ваше состояние и разработает индивидуальный план лечения.*

*Терапия может включать в себя отдельные упражнения или полную программу упражнений, ограничение некоторых видов деятельности, связанных с энергичными или повторяющимися движениями, а также может быть рекомендован компрессионный рукав, перевязочные материалы, ручной лимфодренаж, и, возможно, пресотерапия.*

*Чаще посещайте вашего лечащего врача для получения дополнительных рекомендаций*

### **Каковы прогнозы лимфедемы?**

**NB! Лимфедема не может быть вылечена.** Тем не менее, при надлежащем уходе и лечении, поражённые конечности могут быть восстановлены до нормальных размеров и формы. Кроме того, лимфедему можно лечить и контролировать, с тем, чтобы она не усугублялась.

Если её не лечить, лимфедема может привести к увеличению отёка и уплотнению ткани, что приводит к снижению функции и подвижности в поражённой конечности. Она также может привести к развитию хронических инфекций и других заболеваний.

При обнаруженных симптомах лимфедемы важно немедленно назначить лечение.

### **Куда можно обратиться?**

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ЛИМФЕДЕМОЙ  
ЛИМФА**

**Регистратура (Москва):**

**8 (495) 646-17-86**

---

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ЛИМФЕДЕМОЙ на базе  
оздоровительного центра TERRA VITA**

**Регистратура (Казань)**

**(843)237-83-17**

---

**ПРОДУКЦИЯ брендов: MEDI, SIGVARIS, HARTMANN, SENI**

**ИНТЕРНЕТ - МАГАЗИН ОРТО-ВИТА**

**Orto-vita.ru**

**(843)2494024**