

Что можно и что нельзя при профилактике лимфедемы

Демехова М.Ю.

phlebos.ru



Лимфедема – это хроническое прогрессирующее заболевание, которое развивается вследствие повреждения лимфатической системы и характеризуется развитием стойкого отека ног.

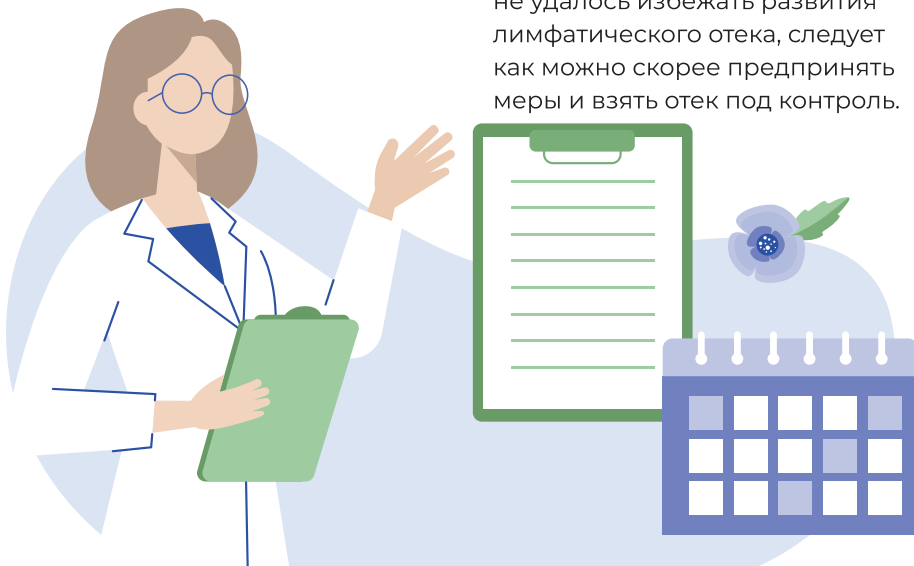
В группе риска находится любой человек, перенесший хирургическую операцию по поводу онкологического заболевания органов малого таза (гинекология, урология), почек или меланомы. Риски усиливаются, если хирургическое лечение сопровождалось удалением регионарных лимфатических узлов и лучевой терапией.

Лимфедема может возникнуть сразу после операции, в течение нескольких месяцев и даже лет после лечения.

Лимфедему можно избежать в случае соблюдения мер профилактики.

Помните, что профилактика – это не стопроцентная защита от развития лимфедемы. Однако, чем внимательнее Вы будете относиться к себе, тем успешнее будут профилактические мероприятия.

Если по какой-то причине Вам не удалось избежать развития лимфатического отека, следует как можно скорее предпринять меры и взять отек под контроль.



Уход за кожей

Кожа является первой линией защиты от возбудителей инфекции и обычно непроницаема для бактерий и других патогенных микроорганизмов. Однако любые дефекты кожи, такие как ожоги, потертости, сухость, повреждение кутикулы, трещины, порезы и укусы насекомых, являются «входными воротами» для инфекционных агентов, приводя к развитию воспаления кожи и подкожной жировой клетчатки.

Уход за кожей и ногтями играет важную роль как в профилактике лимфедемы у пациентов с риском развития этого состояния, так и в лечении уже существующего отека.

Ежедневно проверяйте кожу ног на предмет наличия ссадин, потертостей, трещин и шелушения кожи.

- Обязательная гигиена кожи. Моющий агент (мыло или гель для душа) не должен иметь отдушек, иметь нейтральную для кожи pH (около 5), быть гипоаллергенными.
- После гигиенических водных процедур влага с поверхности кожи должна быть удалена промакивающими (не «растирающими») движениями мягким полотенцем. Особое внимание уделяйте межпальцевым промежуткам.
- Желательно после мытья обрабатывать кожу бесспиртовым раствором антисептика (водный раствор Хлоргексидина, Мирамистин, Октенисепт, Эмиталь, МестаМидин-Сенс).



Увлажнение кожи

Используйте крема и лосьоны, разработанные для чувствительной кожи, гипоаллергенные, с нейтральной щелочной средой (pH около 5).

Средства по уходу за кожей, рекомендованные к использованию при лимфедеме: Eucerin, Aqualan Plus, Cetaphil, La Roche-Posay, Johnson & Johnson Baby Lotion, Липобейз, Эмолиум.



- Чтобы выявить возможные аллергические реакции на средства по уходу за кожей, перед первым применением в области лимфатического отека их следует сначала проверить на здоровой коже.



- Не используйте средства по уходу за кожей, при применении которых до операции Вы отмечали раздражение кожи.



Уход за стопами и ногтями

При уходе за ногтями важно свести риск заражения к минимуму.



- Желательно чтобы ногти были короткими. При уходе за ногтями не используйте ножницы с острыми концами. Перед тем, как укоротить ногти, сделайте ванночку на 10-15 минут чтобы смягчить ногтевую пластину. Придавайте ногтю прямоугольную форму, это поможет избежать врастания ногтевой пластины.
- Используйте межпальцевые прокладки и разделители, чтобы избежать потертости между пальцами.



- Если имеются мозоли или натоптыши, старайтесь аккуратно снимать верхний, ороговевший слой с помощью мягкой пилки для ног. Обязательно проконсультируйтесь у подиатра (или подолога – специалиста по заболеваниям стоп) или специалиста по медицинскому педикюру.
- Обязательно осматривайте все пальцы со стороны подошвы и межпальцевые промежутки (особенно, 4 и 5 пальцы) на предмет трещин и потертостей, так как именно в этих местах в первую очередь будет повреждаться кожа даже при минимальном отеке пальцев.



Уход за стопами и ногтями



- Если Вы предпочитаете салонный маникюр домашнему, желательно делать это у специалистов по медицинскому педикюру. Сразу оговорите с мастером, что для Вас особенно важно избежать любого повреждения кожи в ходе процедуры. Предпочтение стоит отдавать аппаратному педикюру. Если повреждения кожи не удалось избежать, незамедлительно обработайте повреждение спиртовым антисептиком, засыпьте порошком Банеоцин® и заклейте пластырем.



- Не используйте стойкие покрытия для ногтей типа гель-лаков, так как между искусственным покрытием и ногтевой пластиной может развиваться инфекция.
- Избегайте срезания кутикулы. Для ее удаления лучше использовать специальные устройства для отодвигания кутикулы (апельсиновая палочка, пушер).



Выбор одежды



- Старайтесь носить свободную обувь с закрытыми пальцами, чтобы избежать риск потертостей и травм.



- Старайтесь не носить носки с тугими резинками.
- Не носите на лодыжках и пальцах ног ювелирных украшений
- Следует избегать тугого нижнего белья, тесной одежды, а также грубых тканей, которые могут вызвать раздражение и потертость кожи при трении во время движения.



Компрессионный трикотаж

- Для профилактики лимфатического отека необходимо носить компрессионный трикотаж в течение всего периода Вашей активности, особенно во время занятий спортом.
- Следите, чтобы резинка от чулка не формировала «перетяжку» на бедре и подходила Вам по размеру.
- Компрессионный трикотаж целесообразно подбирать совместно с врачом-лимфологом. Если у Вас нет возможности посетить лимфолога, следует приобрести компрессионный трикотаж (чулки либо колготы) круговой вязки. Отдавать предпочтение лучше второму классу компрессии, особенно если Вы много времени проводите «на ногах».



Травмы кожи

Для удаления нежелательных волос:

- не используйте бритвенные лезвия (чтобы избежать порезов), все виды эпиляции (чтобы избежать ожога или раздражения кожи);
- используйте электрическую бритву.



- Во время летнего отдыха на даче или на природе пользуйтесь спреями-репеллентами для защиты от укусов насекомых.
- При выборе места отдыха отдавайте предпочтение регионам с минимальным количеством кровососущих насекомых.
- Всегда носите с собой спиртовую салфетку, порошок Банеоцин® и пластырь на случай ссадины или царапины.



- Не делайте татуировки на ногах, ягодицах, нижних отделах живота и спины.



Путешествия

- При путешествии (автомобиль, поезд, самолет) необходимо надевать компрессионный трикотаж не менее, чем за 2 часа до поездки и снимать его через 2 часа после поездки (перелета).
- Старайтесь делать регулярные остановки (если Вы путешествуете в автомобиле) или прогуливаться по салону (в случае авиапутешествий). Необходимо давать легкую нагрузку мышцам голени, чтобы улучшить отток лимфатической жидкости.



Высокая температура

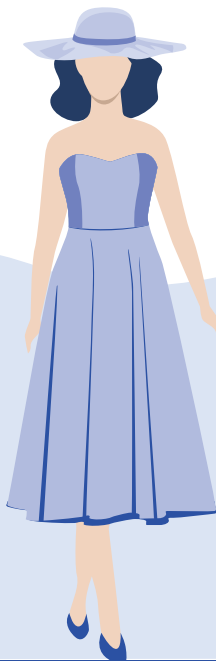


- Следует отказаться от посещения бани, сауны, джакузи. Так же рекомендовано отказаться от контрастного душа и ныряния в прорубь.
- Избегайте солнечных ожогов. Старайтесь закрывать ноги одеждой. Всегда используйте крем с самым высоким фактором защиты от UVA/UVB лучей (SPF50+).



- Не принимайте очень горячий душ.
- Не следует применять как разогревающие, так и охлаждающие компрессы в области ног, ягодиц, нижней части живота и спины.
- Не посещайте сеансы традиционного массажа нижней части живота и спины, ягодиц, ног.

Примечание: ручной лимфодренажный массаж не является формой традиционного массажа и не просто желателен, но крайне необходим как элемент комплексной противоотечной терапии при устранении лимфатического отека.



Физическая нагрузка

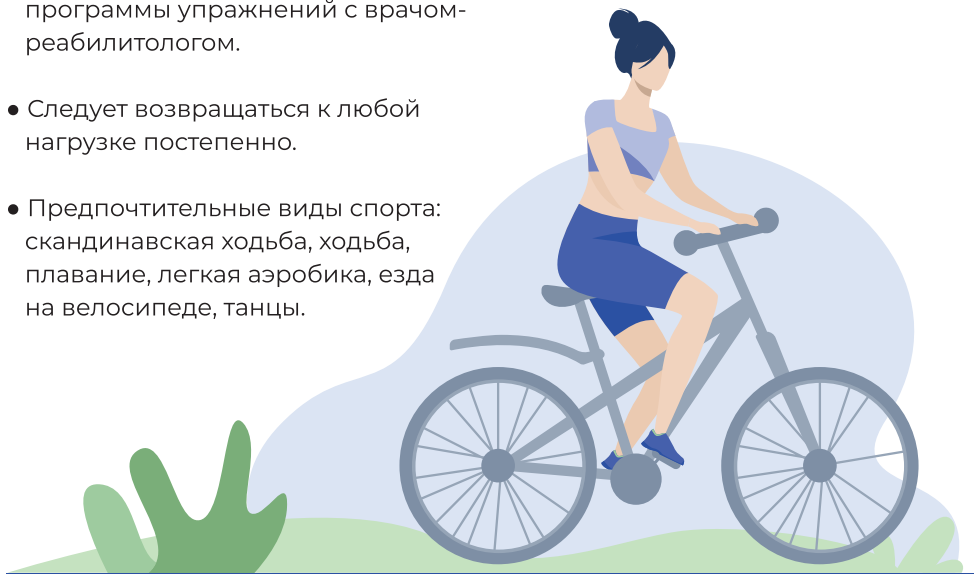
Обязательно подберите комплекс упражнений вместе с врачом-реабилитологом. Важно помнить, что на каждом сроке после операции, для каждой стадии лимфедемы должен быть подобран свой комплекс упражнений.



- При выполнении комплекса упражнений обязательно используйте компрессионный трикотаж, вне зависимости от наличия и выраженности отека.
- Если в ходе правильного выполнения упражнений Вы чувствуете боль в ногах, уменьшите нагрузку и обсудите возможность изменения программы упражнений с врачом-реабилитологом.
- Следует возвращаться к любой нагрузке постепенно.
- Предпочтительные виды спорта: скандинавская ходьба, ходьба, плавание, легкая аэробика, езда на велосипеде, танцы.



- Избегайте статических нагрузок на ногу. Желательно избегать нагрузок с утяжелением типа становой тяги или жима ногами лежа.
- Если до операции Вы занимались бегом, то не стоит сразу возвращаться к той дистанции, которая была для Вас привычной до операции.



Рекомендации по питанию

Специальной диеты при лимфедеме не существует. Необходимо соблюдать общие рекомендации диетологов.



- Старайтесь поддерживать свой нормальный вес.
- Придерживайтесь хорошо сбалансированного питания.
- Рассчитайте суточный каллораж с учетом Вашего нормального веса и режима активности.
- Старайтесь выдерживать низкое потребление соли и жира.
- Потребляйте больше продуктов, содержащих клетчатку.



- Не рекомендуется ограничивать потребление белковой пищи, так как это может привести к серьезным для здоровья последствиям. Уменьшение белковой пищи не уменьшит белковый компонент отека и не окажет положительного влияния на отек.
- Не ограничивайте себя в питьевом режиме, это никак не отразится на состоянии лимфатического отека.



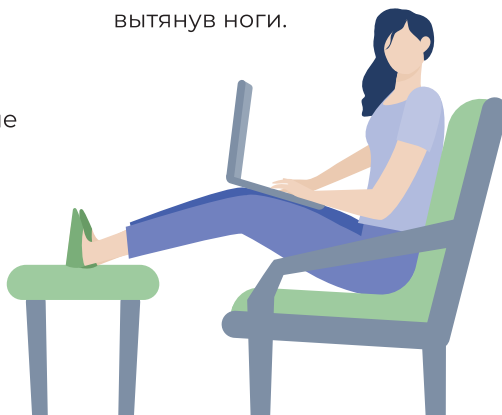
Общие рекомендации



- Как можно чаще приподнимайте ноги.
- Все время, что Вам необходимо провести в положении сидя, шевелите стопами: перекаты с пятки на носок, вытягивайте носки от себя и на себя, крутите стопами в разные стороны.
- Не забывайте, что срок службы компрессионного трикотажа 4-6 месяцев. Обязательно меняйте изделие вовремя. Если вы чувствуете, что компрессионный трикотаж начал не так сильно давить, как раньше – скорее всего, он растянулся и требуется замена на новый.
- Всегда надевайте чистые чулочно-носочные изделия.
- Если Вы заметили признаки инфекции на ногах (покраснение кожи, локальное повышение температуры в области участка покраснения, боль, зуд, сыпь), незамедлительно обратитесь к врачу. В такой ситуации это может быть даже хирург из районной поликлиники.



- Не игнорируйте любое, даже незначительное на Ваш взгляд, увеличение пальцев ног, стопы, лодыжки, всей ноги, ягодицы, нижней части живота или половых органов. Если Вы заметили отек, даже в том случае, если он полностью прошел самостоятельно в течение нескольких дней, обратитесь к врачу (желательно – к лимфологу).
- Старайтесь не сидеть в положении «нога на ногу» или «нога под себя».
- При работе в саду не сидите «на корточках». Постарайтесь подобрать стул удобной высоты и сидите во время работы в саду, вытянув ноги.

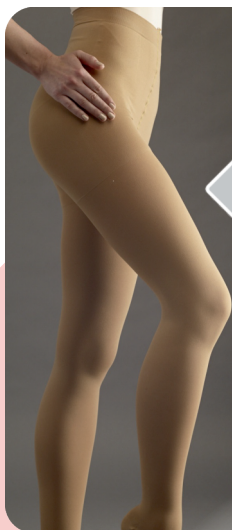


Здоровье и комфорт каждого пациента – наш приоритет!

Живите легко!



TONUS ELAST®



**Профилактика и
уменьшение отеков**

**Комфорт
на протяжении
всего дня**

**Европейское качество
по доступной цене**



QUALITY PRODUCT
OF LATVIA



Вы можете купить продукцию
TONUS ELAST на территории РФ:



в ортопедических
салонах



в аптеках



на маркетплейсах

ООО «Эласт Медикл»
Москва, 115193, Россия
7-я Кожуховская д.20
Тел : + 7 (495) 902 55 12

lv.tonuselast.com elastm.ru



@tonuselast.ru

Имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией
по применению и получить консультацию специалиста

Как вести дневник самоконтроля?

Ведение дневника позволит Вам и Вашему лечащему врачу отследить динамику отека, эффективность проводимых лечебных и/или профилактических мероприятий, провоцирующие факторы в развитии отека или инфекционно-воспалительных осложнений (рожистое воспаление).

- Первые **3 года** после операции необходимо выполнять измерения окружности ног **3-4 раза в неделю**, в дальнейшем частоту измерений можно сократить до 1-2 раз в неделю.
- Всегда измеряйте окружности через 2-3 часа после физической нагрузки. Вносите измерения после нагрузки и саму физическую нагрузку в дневник. Это необходимо для того, чтобы отследить реакцию Вашей лимфатической системы на физическую нагрузку.
- Все измерения всегда проводятся на обеих ногах.
- Старайтесь проводить измерения в одно и то же время.
- Не затягивайте измерительную ленту: она должна ложиться по поверхности кожи, не создавая перетяжек.



Базовые уровни измерения ног:

- 1** Середина стопы – на три пальца ниже складки, которая образуется между голенью и сводом стопы когда вы тяните стопу на себя
- 2** Уровень лодыжки – самая узкая часть голени. Выберите для себя костный ориентир (например, внутреннюю или внешнюю лодыжку) или, стоя на полу, измерьте от пола высоту и в следующие разы измеряйте на том же уровне.
- 3** Мышечный массив – самая широкая часть голени. Для того, чтобы в следующий раз разместить ленту на том же уровне, нащупайте нижний край надколенника (коленная чашечка), измерьте длину между ним и уровнем замера окружности.
- 4** Коленный сустав – линия, соответствующая складке кожи, которая образуется при сгибании колена.
- 5** Середина бедра – выберите точку между верхним краем надколенника и паховой складкой. Измерьте длину от верхнего края надколенника до уровня середины бедра. Следующие измерения начинайте с определения высоты этой точки.
- 6** Самая широкая часть бедра – уровень резинки от обычного чулка или складка под ягодицей.



При необходимости Вы можете добавить дополнительные уровни измерений.

Дневник самоконтроля

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голени	Коленный сустав	Середина бедра	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голени	Коленный сустав	Середина бедро	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)

Дневник самоконтроля

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голени	Коленный сустав	Середина бедра	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голени	Коленный сустав	Середина бедро	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)

Дневник самоконтроля

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голени	Коленный сустав	Середина бедра	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)

Дата		Стопа	Лодыжка	Мышечный массив голень	Коленный сустав	Середина бедро	Самая широкая часть бедра
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Правая нога						
	Левая нога						
	Правая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						
	Левая нога через 2-3 часа после физической нагрузки						

Физическая нагрузка

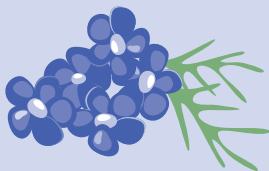
Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

Спорт _____
(укажите вид тренировки, длительность, кол-во подходов и повторений, вес снарядов, если они использовались)

Кожные проявления _____
(необходимо указывать мелкие повреждения, ссадины, потертости, укусы насекомых, сухость кожи)



Материал подготовлен врачом-хирургом, флебологом,
лимфологом Демеховой Мариной Юрьевной
при поддержке компании Tonus Elast



dr.demekhova



phlebos.ru

© 2020 Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами,
будь то электронные или механические, включая фотокопирование
и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете,
если на то нет письменного разрешения владельца.