

Что можно и что нельзя при профилактике лимфедемы

Демехова М.Ю.

phlebos.ru



Несмотря на современные подходы к лечению рака молочной железы, риск развития лимфедемы после операции на молочной железе составляет от 30 до 50%.

Важно помнить что этот риск сохраняется на протяжении всей жизни после операции, даже несмотря на то что отек не развился сразу, непосредственно после операции.

Первым и основным инструментом, позволяющим минимизировать риск развития или прогрессии лимфедемы является профилактика.

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» патогенов или инфекционных агентов, приводя к развитию воспаления кожи и подкожной жировой клетчатки.

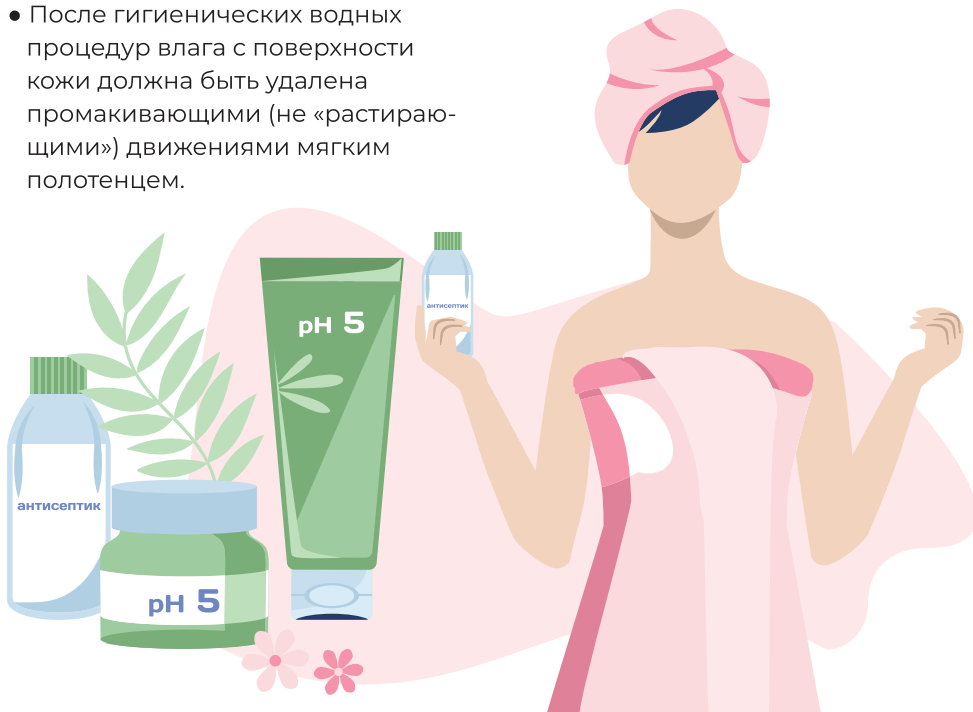


Уход за кожей

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 рук 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.
- Желательно после мытья обрабатывать кожу бесспиртовым раствором антисептика (водный раствор Хлоргексидина, Мирамистин, Октенисепт, Эмиталь, МестаМидин-Сенс).
- После гигиенических водных процедур влага с поверхности кожи должна быть удалена промокивающими (не «растирающими») движениями мягким полотенцем.



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.

- Во время активной фазы лечения средства для увлажнения кожи наносятся на кожу перед наложением многослойного компрессионного биндажа.

В поддерживающей фазе лечения (когда используется компрессионный трикотаж), увлажняющие крема наносятся 2 раза в день. Важно помнить что крем, который наносится под компрессионный трикотаж должен быть на водной основе.

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



Уход за ногтями

При уходе за ногтями важно свести риск заражения к минимуму.



- Желательно чтобы ногти были короткими. При уходе за ногтями не использовать ножницы с острыми концами.
- Избегать срезания кутикулы. Для ее удаления лучше использовать специальные устройства для отодвигания кутикулы (апельсиновая палочка, пушер).



- Не используйте искусственные ногти, акриловые и гель-лаки, так как между искусственным покрытием и ногтевой пластиной может развиваться инфекция.



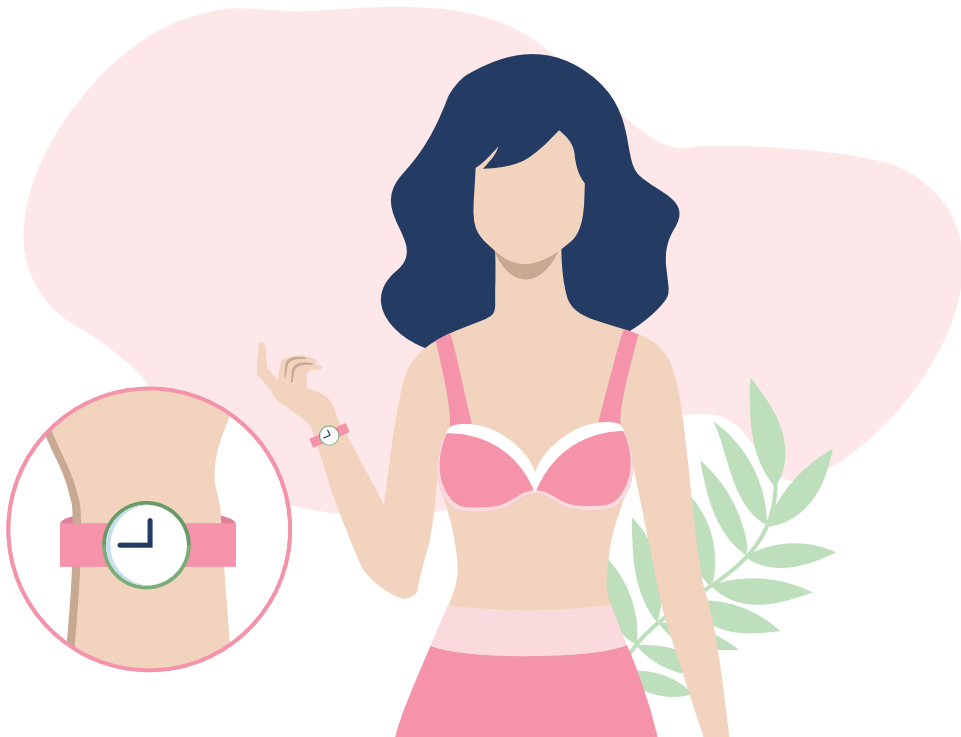
Одежда, ювелирные украшения



- Носите удобный бюстгальтер с широкими мягкими лямками, желательно без металлических «косточек».
- Часы желательно переодеть на здоровую руку, в крайнем случае - ремешок должен быть застегнут свободно, без сдавления.

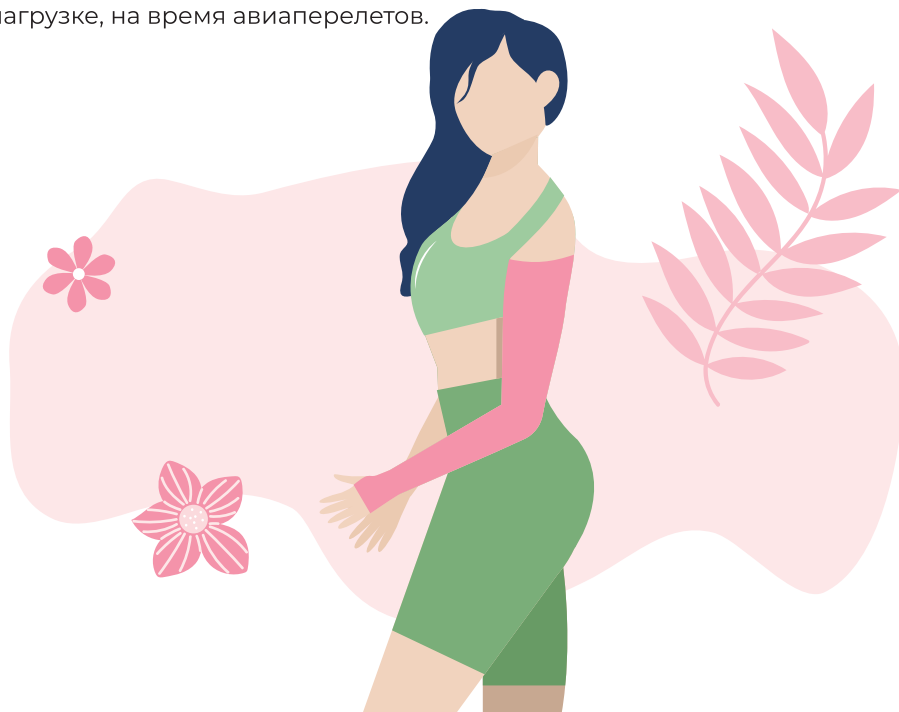


- Не носите на пораженной руке тугих ювелирных украшений, а так же браслетов на резинке.
- Следует избегать тесной одежды, а так же грубых тканей, которые могут вызвать раздражение и потертость кожи при трении во время движения.



Компрессионный трикотаж

- При уже имеющейся лимфедеме компрессионный рукав и перчатку следует носить весь день, вне зависимости от уровня Вашей активности.
- В том случае, если компрессионный трикотаж применяется с целью профилактики развития отека, его использование необходимо на время длительных статических нагрузок, во время занятий спортом или при повышенной физической нагрузке, на время авиаперелетов.
- Целесообразность применения компрессионных изделий на время ночного сна следует обсудить с Вашим лечащим врачом.
- При путешествии (автомобиль, поезд, самолет) с уже имеющимся отеком, поверх компрессионного трикотажа необходимо дополнительно использовать бандаж из бинтов короткой растяжимости или специальные бандажные системы.



Травмы кожи

Для удаления нежелательных волос:

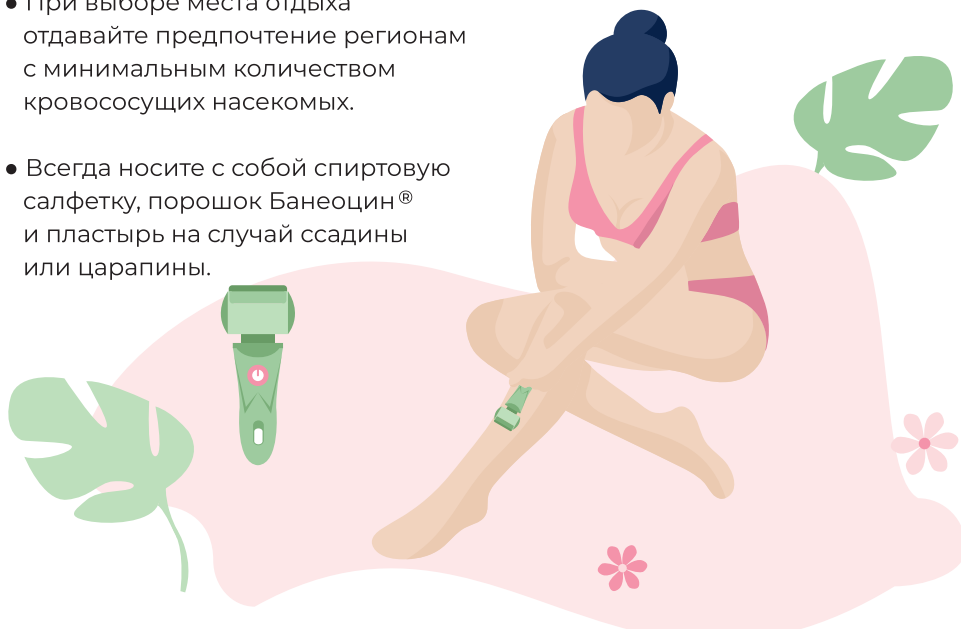
- не используйте бритвенные лезвия (чтобы избежать порезов), все виды эпиляции (чтобы избежать ожога или раздражения кожи);
- используйте электрическую бритву.



- Надевайте перчатки когда Вы работаете в саду, ухаживаете за домашними цветами.
- 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.



- Старайтесь не играть пораженной рукой с домашними питомцами, домашним котам желательно регулярно подстригать когти.
- Не делайте татуировку на руке, груди и спине со стороны проведенной операции.

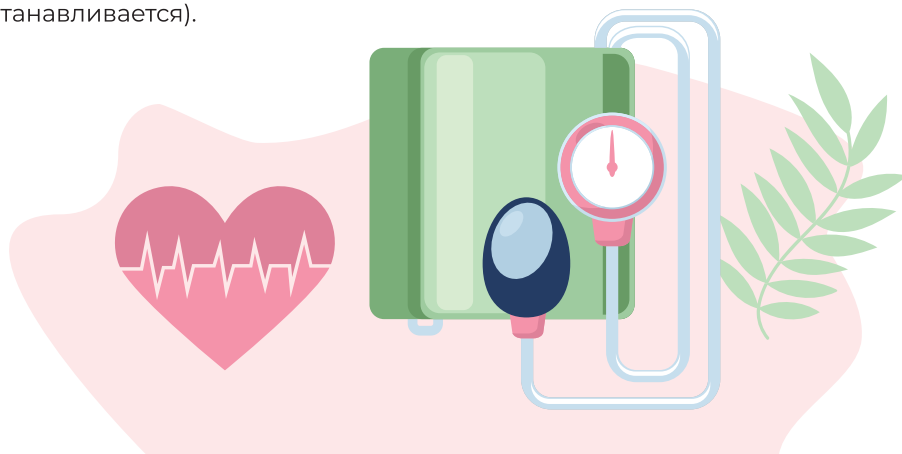


Инъекции

Необходимо исключить любые инъекции в пораженную руку: забор крови (как из пальца, так и из вены), капельницы, подкожные и внутримышечные инъекции, внутрисуставные инъекции и так далее.

Измерение артериального давления

- Если операция была проведена на обеих молочных железах, артериальное давление можно измерить на бедре или голени, используя для этого манжету большего размера.
- В случае когда избежать измерения артериального давления на руке со стороны проведенной операции невозможно, убедитесь что манжета накачана **только на 10 мм рт. ст. выше систолического давления** (это точка, в которой пульс останавливается).
- Избегайте измерения давления на руке со стороны проведенной операции. Попросите врача или мед.сестру использовать для этой цели здоровую руку.
- Для измерения артериального давления необходимо использовать только **ручной тонометр**, так как автоматический тонометр нагнетает очень высокое давление в манжету и в течение длительного времени сохраняет сдавление руки.



Высокая температура



- Следует отказаться от посещения бани, сауны, джакузи. Так же при уже имеющейся лимфедеме рекомендовано отказаться от ныряния в прорубь. В случае когда не удалось избежать перепадов температуры, как можно скорее наденьте компрессионный рукав на несколько часов.
- Избегайте солнечных ожогов. 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 руки, груди и спины со стороны проведенной операции.
- Не посещайте сеансы традиционного массажа руки, груди и верхней части спины со стороны проведенной операции.

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.

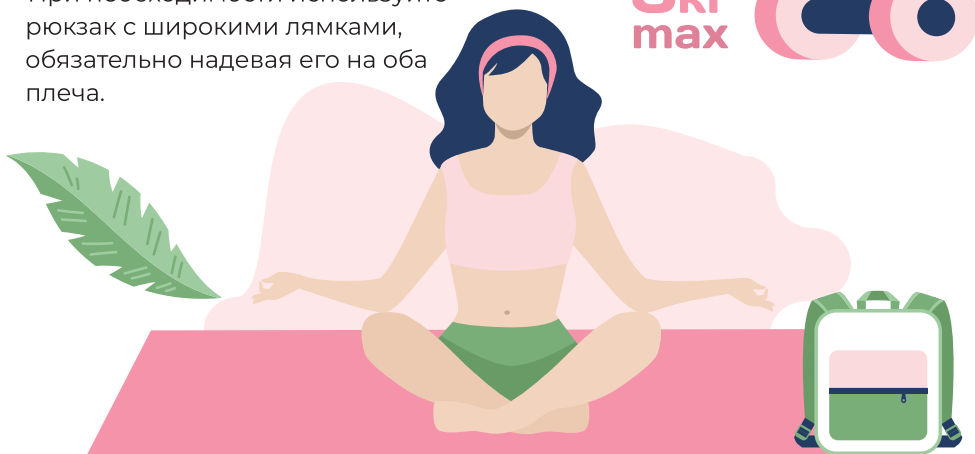


- При выполнении комплекса упражнений обязательно используйте компрессионный рукав и перчатку, вне зависимости от наличия и выраженности отека.
- Если в ходе правильного выполнения упражнений Вы чувствуете боль в руке, уменьшите нагрузку и обсудите возможность изменения программы упражнений с врачом-реабилитологом.
- При необходимости используйте рюкзак с широкими лямками, обязательно надевая его на оба плеча.



- Не поднимайте рукой со стороны проведенной операции вес больше 3х килограмм, без предварительной подготовки.
- Избегайте статической нагрузки на руку со стороны операции (НЕ толкать, НЕ тянуть, НЕ тащить). Так же следует избегать статической нагрузки с утяжелением (например, нести сумки с продуктами из магазина).

**3кг
max**



Рекомендации по питанию

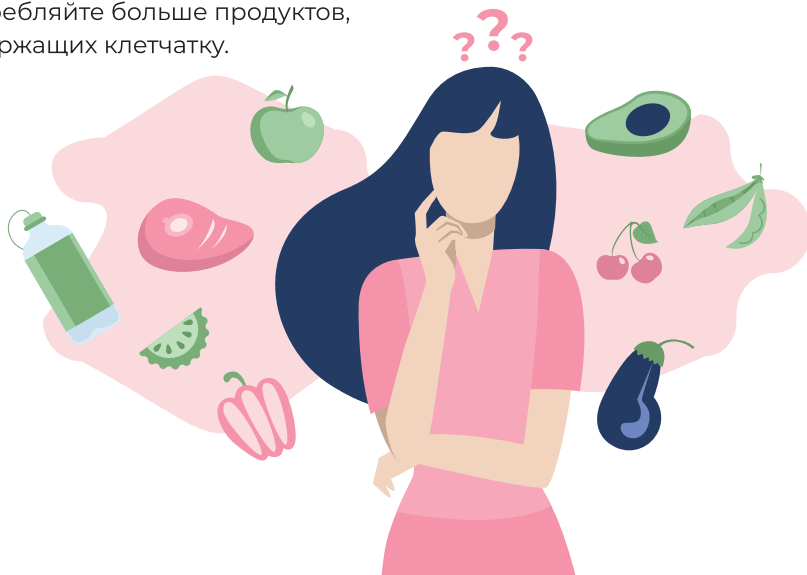
Специальной диеты при лимфедеме не существует. Необходимо соблюдать общие рекомендации диетологов.



- 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.



Здоровье и комфорт каждого пациента – наш приоритет!

Живите легко!



TONUS ELAST®



Бюстгалтер поддерживает
и придает форму груди



СЕРИЯ БЕЛЬЯ
ELAST 0407 (01, 02, 03)
"Sofija"



Линейка рукавов
TONUS 0403 (01, 02)



Компрессионный рукав
для профилактики
и уменьшения отека



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

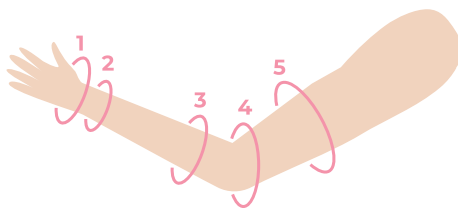
Как вести дневник самоконтроля?

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 рук **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 руках.
- 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 рук:

- 1** Окружность кисти у основания большого пальца
- 2** Запястье
- 3** Предплечье на 6 см ниже локтевого сгиба
- 4** Локтевой сустав (по кожной складке в сгибе)
- 5** Плечо на 9 см выше локтевого сгиба



При необходимости Вы можете добавить дополнительные уровни измерений.

Дневник самоконтроля

Дата		Кисть	Запястье	Предплечье	Локтевой сустав	Плечо
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука 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		Кисть	Запястье	Предплечье	Локтевой сустав	Плечо
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука 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		Кисть	Запястье	Предплечье	Локтевой сустав	Плечо
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука 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		Кисть	Запястье	Предплечье	Локтевой сустав	Плечо
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука 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		Кисть	Запястье	Предплечье	Локтевой сустав	Плечо
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Правая рука					
	Левая рука					
	Правая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					
	Левая рука через 2-3 часа после физической нагрузки					

Физическая нагрузка

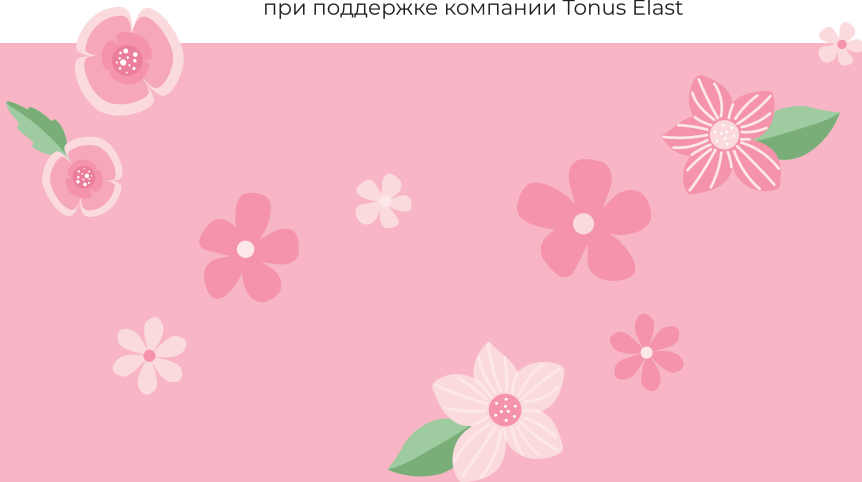
Домашние обязанности _____
(вносите в этот раздел уборку, прогулку с собакой, работу в саду и т.п.)

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.