

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЛИМФОСТАЗА ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Лимфа движется за счет вторичной причины (сокращение мышц, пульсация сосудов, дыхание). Наши мышцы – самый мощный лимфатический насос.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЛИМФОСТАЗА

Самомассаж. Проводите перед гимнастикой. Исключите при повышении температуры, тромбозе.

Гимнастика. Обычная ходьба на свежем воздухе – самый простой вид физической нагрузки, но при этом очень действенный. Темп должен быть чуть выше среднего. Вдох через нос, выдох через рот. Увеличение темпа – медленное. Ходить в аэробном режиме, т.е. так, чтобы была возможность говорить. Благоприятна динамическая нагрузка: ходьба, велосипед, лыжи, скандинавская ходьба, плавание. Дыхательная гимнастика. Избегайте статического напряжения (упражнение планка, т.к. нет движения помпы).

Подбирайте правильный трикотаж. Круглая вязка-чаще используется для профилактики после операции, плоская вязка – более плотная при II, III ст. для достаточной степени компрессии (серийные/индивидуальные изделия)

Лекарственные препараты. Использование фармацевтических препаратов не имеет самостоятельного значения (помогает снять симптомы, повысить эффективность других методов).

Питание: Обратите внимание на диету №5 – ограничение острого, жареного, копченого; ограничение соленого – до 5 гр соли в сутки.

Вода. Если нет заболеваний сердца и почек, то в день нужно выпивать 30 мл чистой воды на кг веса

Контроль веса. У людей с экстремально высокой массой тела практически всегда развиваются лимфатические отеки, поскольку увеличивается нагрузка на лимфатическую систему и снижается физическая активность.

Компрессионный трикотаж. При перелете используйте компрессионный трикотаж. Небольшая разминка в проходе самолета каждые 30 мин. Избегайте обуви с синтетикой, кожа должна быть сухой. При потертости – обработайте, наложите стерильную салфетку под трикотаж.

При подозрении на развитие рожистого воспаления – обратиться к врачу!

В некоторых ситуациях проводятся хирургические методы лечения лимфостаза. Отбор пациентов проводится хирургом в зависимости от ситуации.

ПРАВИЛЬНО организовав повседневную жизнь, можно снизить риск развития лимфатических отеков!

Избегайте перегрузки. Не носите тяжести на стороне операции. Соблюдайте гигиену кожи руки – мягкое очищение, увлажнение, антисептическая обработка при царапинах, избегать обрезающего маникюра, избегать украшений, сжимающих руку, укусов насекомых.

Ежедневные привычки: в быту. Руку следует использовать аккуратно, но не исключать из повседневных дел.

Обычная практика для пациентов с любым хроническим заболеванием вносит некоторые коррективы в свою повседневную жизнь.

Информирован – значит вооружен!