

Распространенные вопросы о лимфедеме, связанной с лечением рака молочной железы

*Сара Кохэн, лицензированный/зарегистрированный профессиональный терапевт,
сертифицированный Ассоциацией Лимфедемы Северной Америки (LANA) терапевт по лечению
лимфедемы*

Майкл Д. Стабблфилд, доктор медицины

Что такое лимфедема?

Лимфедема, связанная с лечением рака молочной железы, - это болезненный отек руки или кисти. Некоторые пациенты также жалуются на отек в области груди или грудной стенки.

У кого может возникнуть лимфедема?

Было проведено много исследований лимфедемы руки после удаления лимфатических узлов при лечении рака молочной железы. Риск развития лимфедемы различается в зависимости от того, как удаляют лимфатические узлы.

- **Биопсия сторожевых лимфатических узлов.** Исследования показывают, что риск развития лимфедемы является очень-очень низким. Лимфедема развивается всего лишь у 0-7 пациентов из 100.
- **Диссекция подмышечных лимфатических узлов.** Согласно исследованиям, риск развития лимфедемы при данной операции выше. Лимфедема развивается у 15-25 пациентов из 100.

В одном из исследований указывается, что половина женщин, перенесших диссекцию подмышечных лимфатических узлов, утверждали, что чувствовали отек руки даже через 20 лет после операции. Однако, поскольку методы лечения рака улучшились, в настоящее время меньше пациентов страдает от лимфедемы.

Лимфедема возникает, когда лимфатические сосуды руки уже не в состоянии отводить из нее всю жидкость. Кроме того, лимфатические сосуды также отводят от руки бактерии. Исследования показали, что наиболее высокий риск развития лимфедемы существует у пациентов, которые:

- Подверглись облучению в области подмышечной впадины (или подмышечной ямки).
- Перенесли инфекцию в области руки или груди на стороне операции.
- Перенесли серьезную травму (например, сильный ожог или рану) в области, на которой проводилась операция.

Другие факторы риска включают:

- Рецидивирующий рак молочной железы, который блокирует ток лимфатической жидкости.
- Избыточный вес или прибавление в весе после лечения.

Появление отека зависит от реакции вашего организма на лечение, которое вы получили.

Когда у меня может появиться лимфедема?

Лимфедема может возникнуть вскоре после операции. Она также может появиться спустя месяцы или годы. Ваша рука может начать отекать из-за травмы. Однако чаще всего единственной очевидной причиной, по которой появляется отек, является лечение рака молочной железы.

Что я могу сделать, чтобы минимизировать риск развития лимфедемы?

Мы не знаем, увеличивают ли какие-либо виды деятельности риск возникновения лимфедемы после рака молочной железы. Тем не менее, мы рекомендуем вам принять некоторые меры предосторожности. Мы надеемся, что это поможет вам понизить свой риск.

- Избегайте всего, что может вызвать повреждения на коже, которые могут привести к инфекции. Если вы порежете себе руку или кисть, тщательно промойте область пореза и нанесите антибактериальную мазь. Наложите на поврежденную область повязку.
- Будьте осторожны во время бритья подмышки на стороне операции.
- Во время маникюра соблюдайте осторожность. Просто отодвигайте кутикулу, а не обрезайте ее.
- Каждый день пользуйтесь увлажняющими средствами, чтобы защитить кожу руки и кисти.
- Пользуйтесь репеллентами, чтобы избежать укусов насекомых.
- Во время работы в саду, уборки, мытья посуды надевайте перчатки.
- Если вы заметили какой-либо отек на поврежденной руке или кисти:
 - Снимите тесные и тяжелые украшения.
 - Не носите одежду с плотными резинками, которая оставляет след на ваших руках.
- Не пользуйтесь электрогрелкой и не прикладывайте горячих компрессов к поврежденной руке и плечу.
- Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог. Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) не менее 30, чаще наносите его повторно.
- Взятие крови и инъекции (уколы) в подверженную риску руку
 - Если вам сделали биопсию сторожевых лимфатических узлов, будет лучше, чтобы у вас брали кровь и делали вам уколы в руку, которая не подвержена риску развития лимфедемы. Однако, если нужно, вы можете использовать руку, которая подвержена риску.
 - Если вам сделали диссекцию подмышечных лимфатических узлов, всегда используйте руку, которая не подвержена риску, за исключением тех случаев, когда ваш врач это одобрит.
 - Если лимфатические узлы были удалены на обеих сторонах вашего тела, поговорите со своим врачом о том, какую руку будет безопаснее всего использовать.
- Старайтесь поддерживать нормальный вес, а также в целом улучшать его с помощью безопасных способов.
- Обеспечьте себя физической нагрузкой и регулярно выполняйте упражнения на растяжку мышц, но не перегружайте себя.

Могу ли я вернуться к своему обычному режиму и занятиям спортом?

Недавние исследования показали, что физические упражнения, в том числе тяжелая атлетика, являются безопасными для женщин, имеющих лимфедему. Они даже могут помочь уменьшить отек. Никаких ограничений веса нет; однако наращивать вес следует **медленно и постепенно**. Если у вас уже есть отек руки или кисти, нужно выполнять упражнения на сопротивление и использовать при этом правильно подобранную компрессионную одежду или повязку. Возможно, вам придется изменить ваши

тренировки, если вы будете ощущать дискомфорт или заметите, что во время тренировки отек увеличивается.

Мы рекомендуем вам продолжать любую активность, которая доставляет вам удовольствие. Исследования показали, что уровень физической активности, какие-либо профессии или хобби не связаны с развитием лимфедемы. Возобновляйте свои хобби или занятия спортом **медленно и постепенно**. Если у вас уже есть отек руки или кисти, проводите повторяющиеся занятия, интенсивную уборку дома или спортивные упражнения, используя при этом правильно подобранную компрессионную одежду или повязку. Вы можете внести изменения в вашу физическую активность, если вы заметите, что она вызывает увеличение отека или дискомфорт в руке. Поговорите со своим врачом или с квалифицированным терапевтом, если вам требуется помощь в изменении ваших тренировок или других занятий.

Как я узнаю, есть ли у меня лимфедема?

Отек, появляющийся сразу после операции, - это частое явление. Со временем он обычно проходит. Это не значит, что у вас есть или появится лимфедема.

Возможно, у вас лимфедема, если у вас имеется отек руки, кисти, отек в области груди или грудной стенки вместе с одним или несколькими из последующих симптомов:

- Чувство тяжести, ноющие или тупые боли на той стороне тела, где проводилась операция
- Ощущение стянутости кожи руки, кисти или в области груди
- Ваша рука устает быстрее, чем обычно

Пациенты часто в первый раз замечают лимфедему во время или сразу после одного из следующих событий:

- Травма
- Инфекция
- Ожог
- Сильная физическая нагрузка
- Значительное увеличение веса
- Путешествия самолетом (из-за изменений давления)

Вероятнее всего, эти события не являются причиной лимфедемы. Они скорее становятся "последней каплей", после которой отек становится заметным. Изначальный отек может уменьшиться или даже пройти за один-два дня. Тем не менее, появление отека является важным изменением, и вам следует сообщить об этом врачу.

Что мне нужно делать, если я подозреваю, что у меня лимфедема?

Если вы заметили, что ваша рука опухла, стала болезненной, покраснела, или в ней появилось ощущение теплоты, сразу же позвоните своему врачу. Важно, чтобы ваш врач знал об этих симптомах, даже если они пройдут. Появление инфекции в области руки или груди со стороны операции - это серьезная проблема, так как она может быстро прогрессировать. Если инфекция обнаружена, ее лечат с помощью антибиотиков. Возможно, потребуются дополнительные тестирования. Ваш врач может назначить ультразвуковое исследование руки. Этот тест позволяет выявить образовавшиеся тромбы. Возможно, также потребуется сделать МРТ плеча, чтобы убедиться в отсутствии рецидива опухоли.

Как правило, лимфедема - это мягкий побочный эффект, она поддается лечению и не вызывает значительного ухудшения качества жизни. Чтобы поддерживать умеренность лимфедемы, нужно проводить ее оценку, изучать соответствующую информацию и проводить нужное лечение.

Как лечат лимфедему?

Лечение лимфедемы может быть простым или интенсивным. Специалист может помочь вам подобрать наиболее подходящую для вас программу.

Лечение состоит из четырех основных компонентов:

- Указания по уходу за кожей. - Перечисленные выше меры предосторожности, являются примерами того, как следует заботиться о вашей коже.
- Давящие повязки. - Они помогут вам предотвратить дальнейшее накопление жидкости в тканях. Могут использоваться эластичные повязки, плотные компрессионные бандажи или другая неэластичная компрессионная одежда, которая часто используется ночью.
- Физическая нагрузка. - Упражнения помогают стимулировать деятельность лимфатических сосудов. Важно увеличивать нагрузку **медленно**, чтобы не перегружать мышцы руки.
- Мягкая форма массажа, который называется ручным лимфодренажем (MLD). - Энергичный массаж может способствовать производству жидкости. Избегайте его на поврежденной руке и кисти.

Вместе своим врачом и терапевтом вам следует подобрать правильный план лечения. Он должен учитывать ваш образ жизни и предпочтения. Подбор плана, помогающего держать отек под контролем, занимает некоторое время. Поговорите с вашим терапевтом о проблемах, возникающих у вас при лечении. Он или она поможет вам изменить программу лечения на более подходящую для вас.

Пройдет ли когда-нибудь отек?

Лимфедема - это хроническое заболевание. Отек может оставаться стабильным и незначительным, но может и ухудшаться с течением времени. Невозможно предсказать, как будут развиваться события. Течение заболевания различно у разных людей. Участие в программе лечения, направленной на контроль над отеками, поможет с ними справиться. Если вы имеете избыточный вес, возможно, потеря веса поможет уменьшить отек.

Существуют ли лекарства, которые я могу принимать, чтобы уменьшить опухание?

Нет. Не следует использовать мочегонные средства для управления лимфедемой. Для лечения кратковременных и хронических инфекций применяются антибиотики. Они не оказывают прямого влияния на лимфедему.

Какие меры предосторожности мне нужно предпринимать, чтобы предотвратить ухудшение лимфедемы?

Следуйте мерам предосторожности, перечисленным выше. Меры, перечисленные ниже, могут помочь предотвратить ее ухудшение.

- Поднимите пострадавшую руку и кисть. Это поможет временно уменьшить отек, особенно если он возник недавно. Если вы сидите, положите пострадавшую руку на несколько подушек перед

собой или на спинку дивана. Ваша рука должна быть выше уровня сердца. Не держите долго руку над головой. Это может вызвать усталость мышц руки. Если вы спите на спине, кладите руку на одну или две подушки. Если вы можете спать на стороне тела, которая не подвергалась операции, поместите перед собой одну или две подушки и положите на них руку. Со временем поднятие руки станет не таким эффективным, чтобы снизить отек.

- Обращайте внимание, когда отек увеличивается, а когда уменьшается. Ухудшается ли отек по утрам после сна? Или же он увеличится вечером после того, как вы использовали руку весь день? Обратите внимание на то, что вы делаете своей рукой. Если какие-либо действия вызывают у вас дискомфорт или отек, делайте перерывы во время такой деятельности. Некоторые люди считают, что с задействованием руки помогает уменьшить отек. Другие же считают, что нагрузка наоборот увеличивает отек. Обращайте внимание на свои ощущения, когда вы несете тяжелые сумки, печатаете или шинкуете овощи.
- Используйте компрессионную одежду или плотный бандаж против лимфедемы во время полетов на самолете. Не пользуйтесь эластичными бандажами. Воспользуйтесь какой-либо формой давящей повязки для кисти во время полета, даже если вы используете компрессионную одежду, которая заканчивается на запястье. Убедитесь, что она на вас хорошо сидит. Вы должны чувствовать себя в ней комфортно, чтобы носить ее на протяжении всего полета. Если вы используете компрессионную одежду в первый раз, попробуйте поносить ее перед полетом. Так вы можете убедиться, что она не вызывает у вас никаких новых отеков руки или кисти. Вместо повязки может использоваться плотный бандаж против лимфедемы. Бандаж более громоздкий, чем повязка, и его сложнее накладывать, однако он может быть более удобным во время длительных полетов. Бандаж обеспечивает отличную поддержку для лимфатической системы, если он правильно надет. Попросите вашего физиотерапевта или профессионального специалиста показать вам, как правильно накладывать бандаж.

Как справиться со своими чувствами, если мне поставили диагноз лимфедемы?

Очень часто пациенты ощущают злость и чувство бессилия, когда узнают, что у них выявили лимфедему. Некоторые люди испытывают депрессию. Если вам трудно справляться со своими чувствами, расскажите об этом своему врачу или специалисту по лечению лимфедемы. Знание о том, что вам могут подобрать хорошее лечение, поможет вам и даст ощущение контроля над проблемой. Терапевт по лечению лимфедемы расскажет вам об имеющихся вариантах и поможет определиться с планом лечения, который соответствует вашему образу жизни. Отек обычно можно контролировать с помощью правильного лечения.

Каковы возможные осложнения лимфедемы?

- У пациентов с лимфедемой **инфекции** обычно бывают более серьезными. Они могут прогрессировать быстрее, и для них может потребоваться более сложное лечение. Инфекция в поврежденной руке может ухудшать лимфедему. Пациентам следует обратиться к врачу при первых признаках инфекции. Эти признаки включают в себя:
 - Лихорадку или озноб.
 - Боль.
 - Покраснение или ощущение тепла.
 - Повышенную отечность.

У некоторых людей инфекции возникают повторно. Если это произойдет с вами, посоветуйтесь со своим врачом о том, нужно ли вам обратиться к специалисту по инфекционным заболеваниям.

- **Боль** или необычные ощущения могут развиваться по разным причинам. Не все из них вызваны лимфедемой. Лимфедема может увеличить риск возникновения других расстройств, которые вызывают боль. Поговорите с вашим врачом. После того, как диагноз поставлен, должно начаться правильное лечение.

Причины болей в руке:

- Инфекция.
- Отек сам по себе.
- Тромбоз глубоких вен (ТГВ) или тромб в поверхностной вене.
- Другие нарушения:
 - Тендинит плеча.
 - “Локоть теннисиста” или “локоть гольфиста”.
 - “Замороженное плечо”.
 - Синдром запястного канала.
 - Защемление нерва в области шеи.
 - Невропатия (нервные болезни).

Заключение

Если у вас возникли вопросы о лимфедеме или вы хотели бы получить направление к специалисту по лечению лимфедемы, пожалуйста, поговорите со своим врачом или медсестрой. Вы также можете использовать источники информации, перечисленные ниже.

Источники информации

Национальная сеть по вопросам, связанным с лимфедемой

Предоставляет образовательные материалы и информацию об общественных группах.

Сайт: www.lymphnet.org

Телефон: (415) 908-3681

Горячая линия: (800) 541-3259

Американское онкологическое общество

Предоставляет информацию по диагностике и лечению лимфедемы.

Ссайт: www.cancer.org

(800) 227-2345

Служба онкологической информации (СОИ)

Предоставляет информацию по диагностике и лечению лимфедемы.

Сайт: www.cancer.gov

1-800-4-CANCER

Группа "Степ ап, спик аут"

Предоставляет справочные и образовательные материалы по лечению лимфедемы.

Сайт: www.stepup-speakout.org

Примечания



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

©2011 Мемориальный онкологический центр Слоан–Кеттеринг
1275 York Avenue, New York, New York 10065

В-176