



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Снижение риска развития лимфедемы ног

В этой информации объясняется, как снизить риск развития лимфедемы ног.

Лимфедема – это отклоняющееся от нормы опухание, которое может развиваться в ногах после удаления или повреждения лимфатических узлов. Лимфатические узлы представляют собой небольшие структуры бобовидной формы, расположенные по всему телу. Они отводят жидкость от ног. Если эта жидкость не может быть отведена от ног, ткань начинает опухать.

Во время операции, чтобы удалить оставшийся рак, вам удалили лимфатические узлы в области таза. В связи с этим вы подвержены риску развития лимфедемы ног. Ваш риск выше, если вам проводили лучевую терапию или удалили паховые узлы. Если были удалены только тазовые узлы, то вы подвержены меньшему риску развития лимфедемы ног.

Лимфедема может развиваться сразу же после операции или спустя годы.

Факторы риска развития лимфедемы

Факторы риска развития лимфедемы включают:

- Прибавление в весе или ожирение.
- Инфекция пораженной ноги.
- Проведение лучевой терапии области таза.
- Наличие рака, который возвратился.

Существуют другие факторы, которые могут повысить ваш риск, но мы этого точно не знаем. Они включают:

- Отсутствие активности.

- Путешествия по воздуху.
- Пережатие ноги. Это происходит, когда в области ноги присутствует тугое кольцо давления, и это часто вызвано ношением определенной одежды.
- Воздействие экстремальных температур.

Снижение риска развития лимфедемы

Нельзя узнать, у кого разовьется лимфедема, но существуют вещи, которые вы можете сделать, чтобы снизить свой риск.

Защита кожи

Одним из способов снижения риска возникновения лимфедемы, является максимальная защита кожи от повреждений или инфекции. Это происходит, потому что клетки, борющиеся с инфекцией, идут к поврежденному участку и вызывают опухание. Ваши ноги могут быть не в состоянии отвести всю эту дополнительную жидкость.

Уход за порезами и царапинами

1. Промойте участок мылом и водой.
2. Нанесите на участок мазь для первой медицинской помощи.
3. Покройте чистым, сухим бинтом или пластырем (Band-Aid®).

Уход за ожогами

1. Заверните холодный компресс в полотенце и прикладывайте его к ожогу в течение 15 минут. Также вы можете поднести ожог под бегущую холодную воду.
2. Промойте участок мылом и водой.
3. Нанесите на участок мазь для первой медицинской помощи.
4. Покройте его чистым, сухим бинтом или пластырем.

Умейте распознать симптомы инфекции, которые включают:

- Покраснение
- Опухание

- Повышенная теплота
- Чувствительность

Если у вас разовьются какие-нибудь из этих симптомов, позвоните своему врачу или медсестре (медбрату).

Не носите узкую одежду

Не носите сжимающую одежду, которая слишком узкая и оставляет отметки на ваших ногах, например, носки или штаны для бега трусцой с эластичной манжетой. Носите свободную одежду, которая не оставляет отметок на ногах.

Компрессионная одежда, сделанная для снижения опухания, действует по-другому. Она оказывает равномерное давление и помогает переносить жидкость вверх по ноге. Вы можете прочитать подробнее о компрессионных чулках в приведенном ниже разделе «Компрессионные чулки».

Избегайте экстремальных температур

Экстремальная жара и холод могут привести к скоплению жидкости в ноге и вызвать опухание. Избегайте или ограничивайте время, проведенное в джакузи и саунах.

Предпринимайте меры предосторожности во время путешествий по воздуху

Существует несколько беспокойств, связанных с воздушным путешествием, если вы подвержены риску развития лимфедемы, в том числе:

- Давление в кабине. Давление в кабине в самолетах обычно немного меньше давления на земле. Это может привести к растяжению кожи и позволить жидкости скапливаться в ногах.
- Пребывание в сидячем положении на одном месте в течение долгих периодов времени. Когда на протяжении долгого времени вы не двигаетесь, жидкость может начать скапливаться в ногах.
- Подъем и ношение багажа, что может напрячь мышцы.
- Обезвоживание.

Ниже приведены некоторые советы для путешествия, которые помогут вам понизить риск развития лимфедемы:

- Попросите место с достаточным пространством для ног, например места в начале салона.
- Обратитесь за помощью с ношением, поднятием и перемещением багажа, который для вас слишком тяжелый, чтобы самим комфортно с ним справиться.
- Поднимайтесь и прогуливайтесь по проходу самолета, если это легко сделать.
- Во время сидения, выполняйте простые упражнения для стопы и щиколотки. Выполнение упражнений на протяжении полета поможет с циркуляцией и движением лимфатической жидкости.
 - Вытягивайте пальцы ног по направлению к потолку, а затем назад по направлению к полу.
 - Выполняйте круговые движения стопами, а затем меняйте направление.
- Носите свободную, не сжимающую одежду.
- Убедитесь, что вы пьете большое количество воды, чтобы поддерживать достаточный баланс жидкости в организме. Избегайте употребления соленой пищи.
- Спросите врача, нужно ли вам прописать антибиотики на время путешествия.

Другие способы снижения риска

- Не делайте инъекций или иглоукалывание на пораженной(ых) ноге(ах).
- Не используйте острых инструментов для педикюра. Используйте крем для удаления кутикулы и обрабатывайте ногти пилочкой вместо подстригания.
- Часто увлажняйте кожу, чтобы предотвратить образования трещин и натирания кожи.
- Поддерживайте чистоту и сухость области между пальцами ног, чтобы предотвратить возникновение грибковых инфекций.
- Не ходите босиком.
- Убедитесь, что ваша обувь правильно сидит, чтобы избежать образования волдырей и сжатия.

- Убедитесь, что любые кольца для пальцев ног или браслеты для щиколоток сидят свободно.
- Насколько это возможно старайтесь избегать скрещивания ног.
- Наносите солнцезащитный крем с солнцезащитным фактором SPF 30 или выше, чтобы защитить кожу от солнечных ожогов.
- Старайтесь не набирать вес, потому что это является фактором риска для развития лимфедемы. Постарайтесь сбросить вес, если он у вас избыточный.
- Сведите до минимума употребление соли. Соль может вызвать опухание, что может перенапрячь вашу лимфатическую систему.

Распознавание ранних признаков лимфедемы

После операции у всех людей присутствует некоторое опухание в области возле разреза (хирургического шва). Это нормально и должно пройти в течение нескольких недель после операции.

Опухание, связанное с лимфедемой, обычно начинается в нижней части ног(и). Если его не лечить, то оно может подняться по ноге по направлению к туловищу. Вначале, опухание может появляться и исчезать. Оно может улучшиться, когда вы поднимаете ногу выше грудной клетки.

Другие ранние симптомы могут включать чувство тяжести в ноге(ах) или ощущение того, что ваша одежда, носки или обувь сидят слишком плотно.

Лечение лимфедемы

Если лимфедема ухудшится, опухание останется дольше или совсем не пройдет. Простое поднятие ног вверх может помочь вначале, но со временем это прекратит работать. В таком случае, для лечения этого состояния вам придется поработать с терапевтом по лимфедеме. Такое лечение называется «полной противозастойной терапией».

Лечение включает в себя:

- Наложение биндажа
- Ручной лимфатический дренаж
- Компрессионные чулки

- Уход за кожей
- Упражнения

Наложение биндажа

Под наложением биндажа подразумевается покрытие ног специальным плотным биндажом. Не каждому человеку потребуется это делать. Если вам необходимо наложить биндаж, существует много различных способов, как это сделать. Вы и ваш терапевт обсудите, что для вас подойдет лучше всего.

Ручной лимфатический дренаж

Ручной лимфатический дренаж (РЛД, англ. MLD) – это мягкий вид массажа. Он перемещает жидкость из ног в то место, где она повторно может быть абсорбирована вашим организмом. РЛД делают в определенном порядке в зависимости от того, какие лимфатические узлы были удалены. Ваш терапевт определит, какой порядок или последовательность подходит для вас лучше всего.

Компрессионные чулки

Компрессионные чулки помогают лимфатической системе лучше функционировать. Некоторые люди решают их носить, чтобы снизить риск развития лимфедемы. Важно найти чулки, которые вам подходят. Компрессионные чулки, которые плохо подходят, могут привести к лимфедеме.

- Убедитесь, что чулки не вызывают никакого раздражения или не оставляют отпечатков на вашей коже. Чтобы не сомневаться, что чулки вам подходят, будет лучше, если терапевт по лимфедеме подберет их для вас.
- Мы рекомендуем носить чулки с легкой компрессией. На чулках с легкой компрессией будет этикетка с указанием от 15 до 20 mmHg. Вам может потребоваться большая компрессия, если ваше опухание ухудшится.
- Компрессионные чулки бывают различной длины, в том числе чулки до колена, до бедра и колготки.

Уход за кожей

Поддерживайте чистоту и хорошо увлажняйте свою кожу. Это важно для снижения риска возникновения инфекции. Если у вас не будет инфекции ног, то риск развития лимфедемы будет ниже.

Упражнения

Легкие упражнения являются отличным способом помочь жидкости в вашем организме двигаться немного лучше. Мы советуем вам ежедневно ходить на прогулки.

Ниже мы привели несколько упражнений, которые вам помогут сохранить гибкость и силу. Поговорите со своим врачом, прежде чем начинать выполнять какие-либо упражнения.

С одобрения вашего врача выполняйте эти упражнения один раз в день. Перестаньте их делать, если вы испытываете боль, дискомфорт, утомление или опухание.

Здесь находится видеоролик, в котором показано, как выполнять эти упражнения и растяжки.

Пожалуйста, посетите страницу mskcc.org/pe/lymphedema_legs_treatment, чтобы посмотреть этот видеоролик.

Глубокое дыхание

Начните с глубокого дыхания, чтобы стимулировать движение жидкости. Не делайте более 3 глубоких вдохов в заданный отрезок времени, чтобы предотвратить головокружение.

Марш

1. В положении сидя поднимите одно колено, затем опустите его обратно.
2. Затем поднимите другое колено и опустите его (см. Рисунок 1).
3. Повторите от 10 до 15 раз.

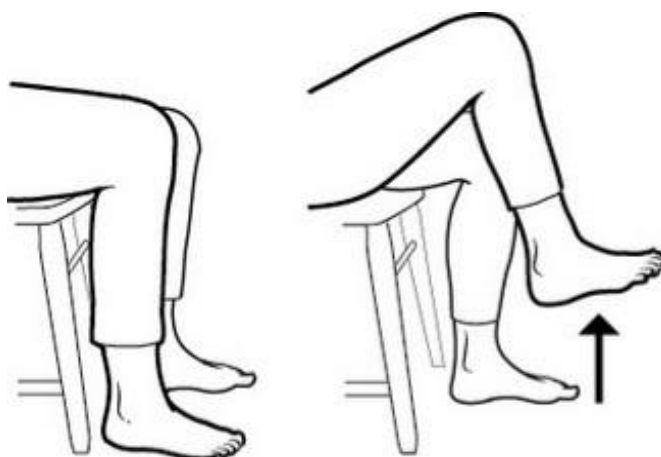


Рисунок 1. Марш

Подъемы ноги

1. В положении сидя выпрямите одну ногу до уровня колена и возвратите ее в исходное положение (см. Рисунок 2).
2. Затем сделайте то же самое с другой ногой.
3. Повторите от 10 до 15 раз.

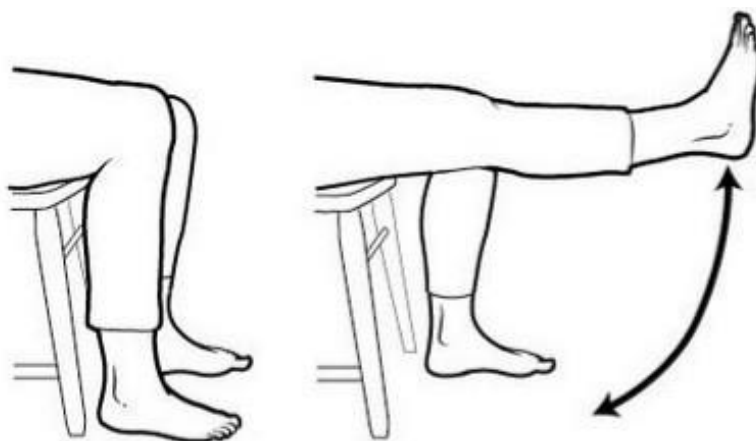


Рисунок 2. Подъемы ноги

Алфавит для щиколотки

Двигайте стопами так, чтобы писать буквы алфавита (см. Рисунок 3).
Пройдите через весь алфавит как минимум 2 раза каждой стопой.



Рисунок 3. Алфавит для щиколотки

Растяжка

Позже в процессе вашего выздоровления вы будете готовы для выполнения некоторых упражнений на растяжку. Они помогут расслабить мышцы задней поверхности бедра и внутренние вращатели бедра. Когда вы будете готовы к выполнению этих упражнений, будет зависеть от вида проведенной вам операции. Начинайте эти упражнения на растяжку только тогда, когда ваш врач скажет, что это безопасно.

Растяжка голени

1. Сядьте с выпрямленными перед собой ногами.
2. Захватите петлей полотенца подъем свода одной стопы (см. Рисунок 4).
3. Осторожно потяните за полотенце, не сгибая колена.
4. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.
5. Повторите 5 раз. Затем поменяйте ноги и повторите.

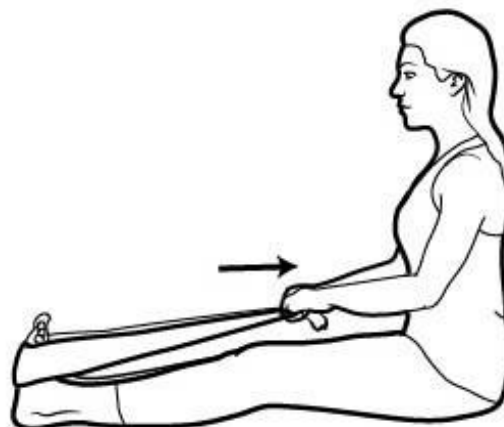


Рисунок 4. Растяжка голени

Растяжка мышц задней поверхности бедра

1. Сядьте с выпрямленными перед собой ногами.
2. Потянитесь, чтобы коснуться пальцев ног, держа колени и спину прямо (см. Рисунок 5).
3. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.
4. Повторите 5 раз.



Рисунок 5. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Растяжка бедра

1. Лягте на спину с согнутыми коленями.
2. Перекрестите одну ногу за другую и потяните эту ногу к груди (см. Рисунок 6).
3. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.
4. Повторите 5 раз. Затем поменяйте ноги и повторите растяжку.



Рисунок 6. Растяжка бедра

Другие виды лечения лимфедемы

Есть и другие виды лечения лимфедемы. Поговорите со своим врачом или терапевтом по лимфедеме о том, какие из них подходят для вас.

Некоторые другие виды лечения включают:

- Лечение рубца. Рубцы, оставшиеся после операции, могут усложнить дренирование лимфатической жидкости в вашем организме. Лечение рубца поможет области вокруг рубца стать более мягкой и менее плотной. Это позволит вашему организму лучше дренировать жидкости.
- Улучшение осанки.
- Применение терапевтической спортивной ленты.

Позвоните своему врачу или медсестре (медбрату), если у вас:

- Температура 100,4°F (38°C) или выше
- Озноб
- Новая или необъяснимая боль или чувствительность в ноге(ах) или стопе
- Повышенная теплота в ноге(ах) вокруг трещины на коже
- Постоянное покраснение ноги(ах) или стопы
- Повышенное опухание ног(и) или стопы
- Чувство тяжести в ноге(ах), которое продолжается более 1 недели

Запись на прием

Поговорите со своим врачом о записи на прием к терапевту по лимфедеме. Он или она решит, нужна ли вам терапия лимфедемы. После того как ваш врач сделает направление, с вами свяжутся, чтобы записать вас на прием к врачу. Если у вас есть какие-либо вопросы, позвоните, пожалуйста, в Реабилитационную службу по телефону 212-639-7833.

Вы можете пройти терапию лимфедемы в одном из следующих местонахождений:

**Центр реабилитации Силлерман
(англ. Sillerman Center for Rehabilitation)**

515 Madison Avenue, 4^{ый} этаж

New York, NY 10022

646-888-1900

**Центр молочной железы Эвелин Х. Лаудер
(англ. Evelyn H. Lauder Breast Center)**

300 East 66th Street, 4^{ый} этаж

New York, NY 10065

646-888-4827

MSK в Коммак (англ. MSK Commack)

650 Commack Road

Commack, NY 11725

646-888-1980

MSK в Уэст-Харрисон (англ. MSK West Harrison)

500 Westchester Avenue

West Harrison, NY 10604

646-888-1990

Если эти местонахождения для вас не удобны, вы также можете посетить следующие сайты в Интернете, чтобы найти терапевта по лимфедеме в своем районе:

Подготовка Клоуз (англ. Klose Training)

www.klosetraining.com

**Школа лимфатической терапии Нортон
(англ. Norton School of Lymphatic Therapy)**

www.nortonschool.com

**Академия учений о лимфатической системе
(англ. Academy of Lymphatic Studies)**

www.acols.com

**Ассоциация знаний о лимфатической системе Северной Америки
(англ. Lymphatic Association of North America)**

www.clt-lana.org

ИСТОЧНИКИ

Американское онкологическое общество (англ. American Cancer Society)

Предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

www.cancer.org

800-227-2345

Информационная служба о раке (англ. Cancer Information Service, CIS)

Предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

www.cancer.gov/aboutnci/cis

1-800-4-CANCER

Национальная сеть лимфедемы (англ. National Lymphedema Network)

Предоставляет учебные материалы и районные направления.

www.lymphnet.org

800-541-3259 или 415-908-3681

Ассоциация лимфологии Северной Америки (англ. Lymphology Association of North America)

Предоставляет учебные материалы и районные направления.

www.clt-lana.org

773-756-8971

Сеть лимфатического просвещения и научных исследований (англ. Lymphatic Education and Research Network)

Предоставляет учебные материалы и поддерживает научные исследования лимфедемы.

www.lymphaticnetwork.org

516-625-9675

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____ . После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center