



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации для кистей и рук после удаления подмышечных лимфоузлов

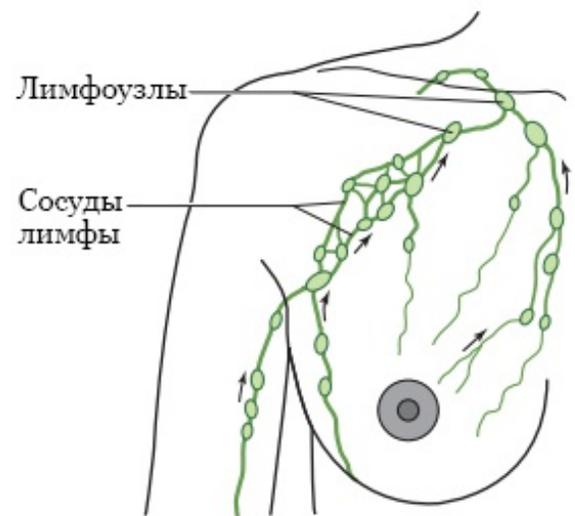
Здесь приведена информация о том, как предотвратить развитие инфекции и уменьшить отечность кисти и руки после операции по удалению подмышечных лимфоузлов. Соблюдение этих рекомендаций поможет предотвратить развитие лимфедемы.

Информация о лимфатической системе

Лимфатическая система выполняет 2 функции:

- помогает бороться с инфекциями;
- способствует оттоку жидкости от разных участков тела.

Ваша лимфатическая система состоит из лимфоузлов, лимфатических сосудов и лимфатической жидкости (см. рисунок 1).



Нормальный отток лимфы

Рисунок 1. Нормальный отток лимфы

- **Лимфатические узлы** — это небольшие железы в форме фасоли, расположенные вдоль лимфатических сосудов. Ваши лимфатические узлы фильтруют лимфатическую жидкость, задерживая бактерии, вирусы, раковые клетки и продукты обмена

веществ.

- **Лимфатические сосуды** — это крохотные трубочки, похожие на кровеносные сосуды, по которым жидкость течет к лимфоузлам и от них.
- **Лимфатическая жидкость** — это прозрачная жидкость, которая перемещается по лимфатической системе. Она переносит клетки, которые помогают бороться с инфекциями и другими болезнями.

Подмышечные лимфоузлы — это группа лимфоузлов в подмышечной области (подмышке), которые отводят лимфатическую жидкость от молочной железы и руки. Количество подмышечных лимфоузлов у всех разное. Удаление подмышечных лимфоузлов — это операция по удалению группы таких узлов.

О лимфедеме

Иногда, в результате удаления лимфоузлов, лимфатической системе становится сложно справляться с выведением жидкости. В этом случае лимфатическая жидкость может накапливаться там, где были удалены лимфоузлы. Эта лишняя жидкость вызывает образование отека, который называется лимфедема.

Лимфедема может развиваться в руке, кисти, молочной железе или туловище со стороны, подвергнутой лечению (сторона, где были удалены лимфоузлы).

Признаки лимфедемы

Лимфедема может развиваться внезапно или постепенно. Это может произойти спустя месяцы или годы после операции.

Следите за появлением следующих симптомов лимфедемы в руке, кисти, молочной железе и туловище со стороны, подвергнутой лечению:

- Чувство тяжести, боли или ломоты
- Ощущение стянутости кожи

- Снижение гибкости
- отек;
- Изменения на коже, такие как стянутость или вдавления (когда на коже остается след от надавливания)

Если у вас появился отек, вы можете заметить следующее:

- вены на кисти затронутой лечением руки менее заметны, чем на кисти другой руки;
- кольца на пальце(-ах) затронутой лечением руки сидят туго или не надеваются;
- рукав рубашки со стороны, подвергнутой лечению, сидит плотнее, чем обычно.

Если у вас есть какие-либо признаки лимфедемы или возникли сомнения, позвоните вашему медицинскому сотруднику.

Снижение риска развития лимфедемы

Важно предотвращать развитие инфекции и отечность, чтобы снизить риск возникновения лимфедемы.

Предотвращение развития инфекции

Лимфедема может возникнуть у вас с большей вероятностью, если в затронутой лечением руке появится инфекция. Это происходит из-за того, что для борьбы с инфекцией ваш организм будет вырабатывать дополнительные белые кровяные тельца и лимфатическую жидкость, и эта жидкость не будет выводиться должным образом.

Соблюдайте эти рекомендации, чтобы снизить риск развития инфекции.

- Берегитесь солнечных ожогов. Пользуйтесь солнцезащитным средством с фактором SPF не менее 30. Наносите его как можно чаще.
- Пользуйтесь средством от насекомых для предотвращения их укусов.

- Ежедневно используйте лосьон или крем, чтобы защитить кожу затронутой лечением руки и кисти.
- Не обрезайте кутикулу на затронутой лечением руке. Вместо этого аккуратно отодвиньте ее специальной палочкой для кутикулы.
- Надевайте защитные перчатки, когда выполняете работы во дворе или в саду, моете посуду или используете сильнодействующие моющие средства или проволочные мочалки.
- Надевайте наперсток во время шитья.
- Будьте осторожны, брея зону подмышки на затронутой лечением руке. Возможно, лучше использовать электрическую бритву. В случае пореза во время бритья обработайте его, следуя приведенным ниже инструкциям.

Если вы заметили какие-либо признаки инфекции (такие как покраснение, отек, более теплая, чем обычно, в этом месте кожа или болезненность), позвоните своему медицинскому сотруднику.

Уход за порезами и царапинами

1. Промойте участок водой с мылом.
2. Нанесите мазь с антибиотиком, например Bacitracin[®] или Neosporin[®].
3. Наложите повязку, например Band-Aid[®].

Уход за ожогами

1. Приложите к пораженному участку холодный компресс или поместите его под прохладную водопроводную воду примерно на 10 минут.
2. Промойте участок водой с мылом.
3. Наложите повязку, например Band-Aid.

Профилактика отеков

Сразу после операции

Небольшой отек после операции — это нормальное явление. Этот отек может сохраняться до 6 недель, но он носит временный характер и постепенно исчезнет. После операции у вас также могут быть болевые и другие ощущения, например покалывания и пощипывания. Следуйте этим рекомендациям, чтобы снять отек после операции.

- Выполняйте упражнения 5 раз в день. Если ваш медицинский сотрудник рекомендует вам делать это реже или чаще, следуйте его рекомендациям.
- Продолжайте тренироваться до тех пор, пока не восстановится нормальная амплитуда движений плеча и руки. На это может потребоваться 4–6 недель после операции.
 - Если вы чувствуете натяжение в грудной клетке или под рукой, возможно, будет полезно выполнять упражнения на растяжку еще дольше.
 - Если через 4–6 недель нормальная амплитуда движений не восстановится, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Долгосрочная перспектива

Выполнение следующих действий может помочь снизить риск развития лимфедемы.

- Попросите своих медицинских сотрудников брать кровь на анализ, делать инъекции (уколы), вводить внутривенные (в/в) капельницы и измерять артериальное давление на незатронутой лечением руке.
 - В некоторых ситуациях, если кровь нельзя взять из незатронутой лечением руки, можно использовать для этого затронутую лечением руку. Медицинский сотрудник может рассказать вам о них.
 - Если нельзя сделать инъекцию в незатронутую лечением руку, ягодичную мышцу, бедро или брюшную полость (живот), можно сделать инъекцию в затронутую лечением руку.
 - Если артериальное давление невозможно измерить на

незатронутой лечением руке, можно использовать для этого затронутую лечением руку.

- Если лимфатические узлы были удалены с обеих сторон, поговорите со своим медицинским сотрудником о том, какую руку использовать безопаснее всего.
- Поддерживайте здоровый вес тела или постарайтесь достичь его безопасными способами.
- Носите что-то тяжелое незатронутой лечением рукой или обеими руками, пока не восстановите силу с той стороны, которая была подвергнута лечению.
- Регулярно тренируйте и растягивайте мышцы, Обсудите со своим врачом или медсестрой/медбратом, какие упражнения подходят именно вам.
 - Возобновляя физические упражнения и повседневные дела, делайте это медленно и постепенно. Если вы чувствуете дискомфорт, остановитесь и сделайте перерыв. Упражнения не должны причинять боль.
 - Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, прежде чем возобновлять интенсивные физические нагрузки, такие как поднятие тяжестей или игра в теннис.
- Не носите плотно прилегающие или тяжелые ювелирные украшения, а также одежду с тугими резинками, оставляющими след. Все это может вызвать отек.
- Не прикладывайте грелки или горячие компрессы к затронутой лечением руке, плечу или грудной клетке.
- Если у вас на руке или кисти образовался отек, запишите, когда начался этот процесс. Если он не проходит спустя 1 неделю, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Для получения дополнительной информации о лимфедеме можно ознакомиться с материалом «*Представление о лимфедеме*» (*Understanding Lymphedema*), подготовленным Департаментом

здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health), по ссылке www.health.ny.gov/publications/0399.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- любой участок руки, кисти, молочной железы или туловища со стороны, подвергнутой лечению, стал:
 - горячим на ощупь;
 - красным;
 - более болезненным;
 - более отекшим
- у вас температура 101 °F (38,3 °C) или выше;
- вы выполняете упражнения в соответствии с указаниями медицинского сотрудника, однако нормальная амплитуда движений через 4–6 недель не восстанавливается;
- отек спустя 1 неделю не проходит.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection - Last updated on February 7, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center