Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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).

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

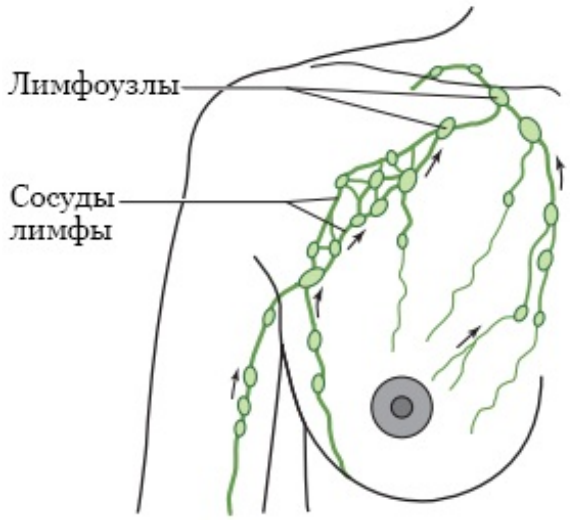



Рисунок 1. Нормальный отток лимфы

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 развиться 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 туже 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.
- Во время полета на самолете обязательно выполняйте рекомендации ниже.
    - Чаще меняйте положение руки, на которой проводилось лечение.
    - Пейте воду, чтобы избежать обезвоживания.
    - Не поднимайте, не переносите и не тяните тяжелый багаж рукой, на

которой проводилось лечение.

- Уточните у своего медицинского сотрудника, следует ли вам носить компрессионное белье или бандаж во время полета. Это важно, если у вас уже есть лимфедема или вы входите в группу высокого риска ее развития.

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 у вас:

- 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.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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


Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center