18 КРОКІВ ПРОФІЛАКТИКИ

для хворих на рак молочної залози, що складають групу ризику щодо розвитку лімфедеми або вже мають лімфедему

Хто входить до групи ризику?

До групи ризику входять всі, хто був прооперований з приводу раку молочної залози з вилученням лімфатичних вузлів підпахви та часто ті, хто пройшов курс променевої терапії. Лімфедема може виникнути відразу після операції, протягом декількох місяців, років або, навіть, через 20 і більше років після лікування. При володінні певними знаннями та належному догляді лімфедемі можна запобігти або у випадку її виникнення тримати під контролем.

Наступні рекомендації треба уважно розглянути перед операцією і обговорити з Вашим лікарем:

1. Не ігноруйте будь-яке незначне набрякання руки, долоні, пальців або грудної клітки. Негайно звертайтеся до свого лікаря.
2. Ніколи не дозволяйте робити ін'єкції або брати кров з ураженої руки.
3. Міряйте кров'яний тиск на неушкодженій руці.
4. Тримайте руку, що набрякла або "знаходиться в групі ризику", в чистоті. Порадьтеся з лікарем, яким лосьйоном користуватися після прийняття ванни. Обережно і дуже ретельно витирайте його залишки. Переконайтеся, що в зморшках та між пальцями сухо.
5. Уникайте енергійних повторних рухів, що потребують надмірних зусиль (штовхання, тягнення).
6. Уникайте піднімання ураженою рукою. Ніколи не носіть важкі сумки через плече.
7. Не носіть прикраси або еластичні бінти, що щільно прилягають, на уражених пальцях або руках.
8. Уникайте значного перебігу температур при купанні або митті посуду. Захищайте руки від сонячних променів.
9. Не одягайте на голе тіло шерстяні речі, так як чиста шерсть може подразнювати шкіру, сприяючи виникненню інфекції.
10. Уникайте будь-яких травм (порізи, сонячні або інші опіки, спортивні травми, укуси комах, подряпання котом).
11. Надягайте рукавички під час прибирання квартири, роботи в саду, а також при виконанні будь-якої іншої роботи, що може призвести до ушкоджень, навіть незначних.
12. Роблячи манікюр, бережіться порізів.
13. Дуже важливо виконувати фізичні вправи, але після консультації з лікарем. Не перевантажуйте ушкоджену руку; в разі виникнення болю в руці ляжте і підніміть її. Рекомендовані вправи: ходіння пішки, плавання, легка аеробіка, велосипедні про-гулянки. Не слід піднімати більше 6-7 кг.
14. При користуванні повітряним транспортом пацієнту слід одягати компресійний рукав (здавлюючий рукав для зменшення набряку руки). Додаткові пов'язки можуть бути необхідні при тривалих перельотах.
15. Пацієнти з великими молочними залозами мають носити легкі протези (важкі протези можуть надмірно тиснути на лімфатичні вузли вище ключиці). Під лямки ліфчика можна підкладати м'які підкладки. Носіть ретельно підібраний ліфчик: не дуже тісний і без металевого каркасу.
16. Пацієнти з лімфедемою мають носити добре підібраний компресійний рукав протягом всього дня. Не менше одного разу на 4-6 місяців відвідуйте свого лікаря для обстеження. Якщо рукав дуже просторий, може статися, що окружність руки зменшилася або рукав вийшов з ладу.
17. Попередження: якщо Ви помітили висип, почервоніння, утворення пухирів, підвищення температури або лихоманку, звертайтеся до лікаря. Запалення або інфекція в ушкодженій руці може бути початком лімфедеми або може привести до погіршення її стану.
18. Підтримуйте свою оптимальну вагу шляхом збалансованого харчування з низьким вмістом натрію і високим вмістом клітчатки. Уникайте паління та вживання алкоголю. Лімфедема - це високобілкове набрякання, але споживання надмірно низької кількості білка не сприятиме зменшенню білкового компоненту. Навпаки, це послаблює з'єднувальну тканину і погіршує стан. Харчування повинно містити білок, який легко засвоюється (наприклад, куряче м'ясо або рибу).

Авторські права на всі матеріали належать Національній мережі "Лімфедема", Інк. (НМЛ), 1997. Всі права захищені. Дозвіл на тиражування надається тільки на території України. Ці матеріали були адаптовані, перекладені та надруковані організацією РАТН для використання в Україні з дозволу НМЛ. Авторські права на адаптовану українську версію належать РАТН, 1998. Всі права захищені.