

ЧТО ТАКОЕ ЛИМФЕДЕМА РУКИ?

Лимфедема – это хронический отек, развивающийся вследствие накопления лимфатической жидкости в мягких тканях руки. Причина этого явления заключается в нарушении оттока тканевой жидкости в результате полного или частичного повреждения лимфатических сосудов. При выходе из строя большого количества лимфатических сосудов часть тканевой жидкости «перекачивается» через вены, а часть остается и накапливается в тканях. Эта застойная жидкость создает питательную среду для бактерий и может способствовать развитию инфекции.

При владении определенными знаниями и соответствующем поведении развитие лимфедемы можно предотвратить.



КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ЛИМФЕДЕМЫ?

1. Хирургическое пересечение лимфатических сосудов

Лечение опухолей молочной железы заключается в максимально тщательном удалении вовлеченных в опухолевый процесс тканей железы вместе с подмышечными лимфатическими узлами, которые могут также содержать опухолевые клетки. При операции, естественно, пересекаются и лимфатические сосуды, через которые лимфа перемещается от руки, поскольку подмышечные лимфатические узлы являются общими для верхней конечности и молочной железы.

2. Лучевая терапия

Лучевая терапия, используемая для уничтожения опухолевых клеток, повреждает мелкие кровеносные и лимфатические сосуды. Это может привести к рубцеванию тканей и затруднению нормального оттока лимфатической жидкости. Лимфедема может развиваться через месяцы и даже годы после операции или лучевой терапии. Спровоцировать ее развитие может резкая значительная физическая нагрузка на руку на стороне операции, солнечное облучение, инфицирование тканей руки, приводящие к рожистому воспалению.

СИМПТОМЫ ЛИМФЕДЕМЫ

Первыми признаками или симптомами развития лимфедемы являются ощущения тяжести в руке, снижение подвижности руки, запястий, небольшая проходящая отечность кисти по вечерам, ощущение тесноты при ношении колец, браслетов, часов. Если Вы заметили эти признаки, необходимо срочно обратиться за советом к врачу: своевременная диагностика и лечение позволят предупредить дальнейшее развитие отека.

Обычно лимфедема развивается постепенно.

I стадия (преходящий отек): отек носит временный характер и усиливается к вечеру, при надавливании пальцами на кожу образуются «ямки».

II стадия (мягкий отек): ткань пораженной конечности мягкая, но отек сохраняется постоянно.

III стадия (плотный отек): кожа приобретает губчатую (пористую) структуру и не образует «ямок» при надавливании пальцами. В сравнении с противоположной здоровой рукой отмечается увеличение длины окружности руки на 2-4см.

Если вовремя не начать лечение, жидкость продолжает накапливаться, что приводит к увеличению отека, уплотнению тканей руки.

IV стадия (тяжелая): на этой стадии отек носит постоянный характер, ткани руки плотные, конечность становится очень большой и деформируется, функция конечности снижается или полностью утрачивается. В таком состоянии ткани отечной конечности, пропитанные застойной лимфой, являются хорошей питательной средой для бактерий, приводящих к развитию инфекций (рожистое воспаление).

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЛИМФЕДЕМЫ

Лечение лимфедемы наиболее эффективно, если оно начато как можно раньше. Необходимо обязательное предварительное обследование у врача-онколога для установления причины отека и решения вопроса о необходимых лечебных мероприятиях.

В зависимости от стадии заболевания и Вашего общего состояния врач рекомендует план лечения, который может включать следующие методы:

- ношение специального компрессионного рукава или применение эластичного бинтования,
- лечебная физкультура,
- лекарственное лечение,
- аппаратный пневмомассаж,
- постоянное выполнение профилактических рекомендаций.

В ряде случаев, по четким показаниям, используются некоторые методы физиотерапии.

Следует знать, что лечение лимфатического отека носит длительный характер и требует определенной самодисциплины и терпения.

Наложение эластической повязки применяется для усиления давления в тканях конечности и уменьшения отека. С этой целью используется эластический бинт. Вы можете самостоятельно бинтовать руку. Однако следует помнить, что бинт должен быть наложен равномерно и не приводить к образованию «перетяжек-полос» на коже.

Ношение компрессионного (сдавливающего) рукава является более предпочтительным вариантом лечения в сравнении с бинтованием, поскольку давление на ткани оказывается более дозированным и равномерным. Изготовление этих изделий осуществляется по заказу на протезном заводе, куда Вы можете обратиться с направлением от лечащего врача.

Лечебная физкультура является обязательной частью лечения лимфедемы. Специально подобранные упражнения для мышц плечевого пояса («мышечная помпа») позволяют улучшить отток крови и лимфы от руки и улучшить Ваше общее состояние.

Аппаратный пневмомассаж – один из наиболее эффективных методов лечения и профилактики лимфедемы. В основе его действия лежит медленное дозирование сжатие тканей от кисти к плечу воздухом, подаваемым в специальный матерчатый рукав.

Лекарственное лечение включает применение препаратов, уменьшающих вязкость крови, повышающих тонус вен и лимфатических сосудов. Рецепт на необходимые лекарства Вы можете получить у своего лечащего врача.

Магнитотерапия оказывает противоотечное, обезболивающее действие, облегчает отток крови и лимфы от руки. Применение этого метода лечения особенно показано при наличии болей в плече.

При тяжелой степени лимфедемы наилучший эффект дает хирургическое лечение (лимфодренирующие операции) с последующим использованием вышеуказанных методов.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ (рожистое воспаление, лимфангит)

Инфекция может развиваться в тканях как отечной, так и внешне здоровой руки с оперированной стороны. Каждое последующие обострение инфекции способствует увеличению отека. Поэтому необходимо хорошо усвоить признаки инфекции и правила поведения при ее развитии.

Основными признаками и симптомами развития рожистого воспаления являются:

- высокая температура тела;
- недомогание, озноб;
- появление сыпи и зуда на коже пораженной конечности;
- изменение цвета кожи руки (покраснение или появление красных пятен);
- увеличение отека;
- появление болей.

Важно знать, что эти симптомы могут наблюдаться как одновременно, так и по отдельности.

При появлении указанных признаков следует временно приостановить любое лечение, связанное с отеком руки, и немедленно обратиться к врачу.

Для лечения инфекции используют антибиотики. При повторных (рецидивирующих) воспалениях два раза в год проводятся профилактические курсы антибактериальной терапии. Лечение и профилактика инфекционных осложнений осуществляется под контролем врача.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ЛИМФЕДЕМЫ

1. Ежедневно контролируйте состояние руки. При появлении указанных ранее признаков, характерных для отека или воспаления, немедленно обратитесь к своему врачу.

2. Не позволяйте измерять артериальное давление, а также делать инъекции (брать кровь) на руке с оперированной стороны.

3. Избегайте поднятия тяжестей (не более 6-7кг), энергичных движений, требующих чрезмерных усилий (толкание, тяга), ношения сумки через плечо на оперированной стороне.

4. Обратите особое внимание на гигиену. Тщательно и осторожно промокающими движениями вытирайте кожу руки после принятия душа (ванны). Убедитесь, что в складках и между пальцами не осталось влаги.

5. Систематически занимайтесь лечебной физкультурой под контролем врача (даже если подвижность в плечевом суставе полностью восстановилась).

6. Не носите плотно прилегающих украшений и одежды на руке, подверженной риску заболевания. Старайтесь, чтобы шерстяные вещи не соприкасались с кожей этой руки.

7. Используйте перчатки для защиты руки при стирке, уборке квартиры и других работах, когда имеется вероятность травмы.

8. При случайном повреждении кожи обработайте рану спиртом (но не спиртовой настойкой йода!) и заклейте ее бактерицидным пластырем или наложите повязку. Если у Вас ранее были случаи рожистого воспаления, обратитесь к врачу, который назначит курс профилактического антибактериального лечения.

9. Если у Вас уже имеется отек конечности, с целью предупреждения его дальнейшего развития в течение всего дня постоянно носите хорошо подобранный компрессионный рукав. Рекомендации по его приобретению и использованию можно получить у своего врача.

10. Защищайте руку от прямых солнечных лучей.

11. Избегайте курения и употребления алкоголя.

12. Поддерживайте свой оптимальный вес путем сбалансированного питания с низким содержанием соли и высоким содержанием клетчатки.

В случае резкого увеличения отека руки и/или возникновения боли следует немедленно обратиться к своему врачу для выяснения их причины и исключения рецидива опухоли.

Помните! Вы сами должны больше заботиться о своем здоровье!

По материалам из РНПЦ Ои МР им. Александра.