

ЛИМФЕДЕМА

(ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ОТЕК
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ
РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ)



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

**Данная брошюра подготовлена
благотворительной программой «Женское здоровье».**

Под редакцией руководителя Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена», президента Российской ассоциации маммологов, заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора Н.И. Рожковой.

Составитель: И.Л. Алесина,
медицинский эксперт программы «Женское здоровье».

Мы выражаем особую благодарность Израильской ассоциации по борьбе против рака за любезно предоставленные материалы, которые были использованы при подготовке брошюры.

При подготовке также были использованы материалы Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена» (директор – член-корреспондент РАМН, профессор А.Д. Каприн).

Корректор: Л. Ким
Дизайн: Е. Хрусталева

Эта брошюра содержит лишь общие сведения. Она не является медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию у специалиста по какому бы то ни было вопросу. При наличии той или иной конкретной медицинской проблемы следует обратиться к врачу.

© Все права защищены.

Введение

Эта брошюра рассказывает о лимфедеме – лимфатическом отеке, возникающем у некоторых женщин после операции по поводу удаления молочной железы и лимфоузлов. Она написана специалистами с учетом опыта многих женщин как в нашей стране, так и за рубежом, которые стояли перед теми же проблемами и задавали те же вопросы, что, вероятно, задаете сейчас себе и вы. Информация, находящаяся в этой брошюре, поможет вам начать профилактику развития лимфедемы и подскажет, что надо делать, если лимфатический отек уже появился.

Программа «Женское здоровье» работает в России с 2007 года и направлена на продвижение технологий ранней диагностики рака молочной железы и оказание помощи и поддержки женщинам с этим диагнозом. В качестве волонтеров с нами работают женщины, прошедшие курсы лечения рака молочной железы. Подобно вам, они перенесли операцию и другие виды лечения, пережили периоды страха и опасений, и большинство из них задавали те же вопросы, которые беспокоят вас на данном этапе. Они стали волонтерами групп взаимопомощи, где поддерживают женщин, перенесших рак молочной железы, и готовы помочь советом, ответить на ваши вопросы личного характера, к какой бы сфере – физической, психологической или эстетической – они не относились. Единственное их желание – облегчить ваши переживания и поделиться своим опытом. Возможно, эту брошюру вам передала одна из женщин – волонтеров группы взаимопомощи.

ВАЖНО! *Помните, вы не одна и всегда найдутся люди, которые вам помогут. Если вы хотите узнать больше о работе групп взаимопомощи программы «Женское здоровье», уточнить, есть ли такие группы в вашем регионе, обращайтесь на наш сайт www.wher.ru.*

Функции лимфатической системы в организме человека

Лимфатическая система работает в нашем организме параллельно с системой кровообращения и является своеобразным дренажом. Она устроена таким образом, что обеспечивает выведение из тканей организма продуктов жизнедеятельности. Лимфа переносит такие вещества, как омертвевшие клетки, бактерии и вирусы, межклеточную жидкость, раковые клетки, белки плазмы, а также «очищает» организм от попавших в него неорганических веществ, например угля или пыли. Лимфатическая система выполняет защитную функцию благодаря своим клеткам, уничтожающим микроорганизмы, проникающие в организм человека.

Лимфатическая система не замкнута (в отличие от системы кровообращения) и обеспечивает движение жидкости в одну сторону – от клеток к системе кровообращения. Лимфатическая система – это сеть капилляров в тканях организма, которые соединяются между собой и образуют увеличивающиеся в размере «трубочки». В местах слияния этих «трубочек» образуются лимфатические узлы, в них происходит очищение лимфы от инородных веществ.

Что такое лимфедема

Лимфедема – это состояние отека тканей из-за застоя лимфы, нарушения ее движения. При нарушенном функционировании лимфатической системы лимфатическая жидкость, богатая белками, скапливается в межклеточной ткани. На этом участке образуется отек. Наиболее часто отек формируется на руке, но возможно его возникновение и в других местах. Отек конечности, помимо эстетической проблемы, может повлиять на ежедневную жизнь человека из-за возникающих проблем в ограничении в движения. Кроме того, кожа на отекающем участке более подвержена возникновению воспаления.

ВАЖНО! *Лимфедема не является чем-то опасным или смертельным. Это не онкологическое заболевание, это лишь побочный эффект его лечения.*

Симптомы лимфедемы

Лимфатический отек может появиться как сразу после операции по удалению молочной железы (мастэктомии), так и через несколько месяцев и даже лет. Риск развития лимфедемы составляет от 5 до 10% всех случаев. Эти цифры могут возрасти до 25% при сочетании следующих методов лечения рака молочной железы:

- ✓ полное удаление подмышечных лимфоузлов;
- ✓ облучение области, из которой были удалены лимфоузлы;
- ✓ химиотерапия.

Кроме того, риск в 25% имеется и у тех пациенток, которым была выполнена радикальная мастэктомия по старой методике: это удаление регионарных лимфоузлов вместе со всей молочной железой и с подлежащими грудными мышцами.

После мастэктомии основным симптом лимфатического отека – появление припухлости на руке. Эта припухлость создает ощущение тяжести, неудобства в месте отека. Одежда начинает стягивать руку, усиливая неприятные ощущения. Далее область отека продолжает нарастать, возникает онемение и боль, а также появляются ограничения в движении. В самом начале отек носит нестойкий характер и исчезает, если руку поддержать поднятой. По мере развития лимфатический отек приводит к усилению невровакулярных расстройств (локальные нарушения кровотока и функции нервной системы) и нарушению функций конечности. Клинические симптомы указанных изменений – нарушения чувствительности кожи, чувство тяжести, повышенной утомляемости, снижение тонуса и силы мышц, частичная или полная потеря двигательной активности, ограничение движений плечевого сустава. Пациентки жалуются на боли, возникающие при попытке отвести или поднять руку. На более поздней стадии отек нарастает и ткани уплотняются. При многолетней лимфедеме возникают изменения на коже: она становится плотной, возникают складки, иногда происходит выход лимфы через кожу наружу.

Что делать, чтобы уменьшить риск возникновения лимфедемы

В настоящее время все чаще в хирургии рака молочной железы применяются такие технологии и методы, которые позволяют значительно снизить риск развития лимфедемы. Примером может служить методика удаления сигнальных (ближайших к опухоли) лимфоузлов вместо полного иссечения всех региональных лимфоузлов. Но если вы перенесли операцию мастэктомии или удаления подмышечных лимфоузлов несколько лет назад, когда эти методы еще не применяли, то у вас может быть риск развития данного заболевания. Поэтому очень важно соблюдать необходимые правила, позволяющие предупредить появление лимфедемы. В случае травмы или какой-нибудь инфекции в области руки следует сразу же принимать меры, направленные на профилактику лимфедемы.

Профилактика – самый лучший способ избежать лимфедемы. Проще предупредить это заболевание, чем лечить. Поэтому очень важно знать начальные признаки лимфедемы и вовремя заняться профилактикой.

Первая рекомендация по профилактике развития лимфедемы – начинать делать специальный комплекс физических упражнений еще в больнице, практически сразу после операции. Перенесенная вами операция носит индивидуальный характер: упражнения лучше всего начинать под руководством врача лечебной физкультуры и по согласованию с вашим лечащим врачом. Такая гимнастика необходима как для профилактики развития лимфедемы, так и для формирования эластичного операционного шрама, обеспечивающего в будущем свободу движения в плече и предплечье и предотвращающего сутулость.

Основные правила лечебной гимнастики

Каждое упражнение начинайте в расслабленном положении. Выполняйте небольшое количество упражнений за один раз и повторяйте их несколько раз в медленном темпе. В первые дни после операции воздержитесь от выполнения упражнений, причиняющих боль. В момент появления болевых ощущений прекратите упражнение.

Комплекс 1. В 1-й день после операции, лежа на кровати, на спине с согнутыми коленями.

1. Выполняйте дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика заключается в глубоком дыхании. Нужно сидя сделать глубокий вдох грудью, плечи при этом должны быть свободно опущены, а руки лежать на животе или коленях. После этого следует небольшая задержка дыхания в течение 3–5 секунд с последующим медленным выдохом. Это упражнение следует повторять 7–8 раз. Комплекс дыхательной гимнастики сочетается с упражнениями для конечностей (смотрите ниже) и, кроме того, может применяться самостоятельно 3–4 раза в течение дня.
2. Несколько раз прижмите плечи к матрасу, затем расслабьте их.
3. Сожмите руку на стороне операции в кулак, согните и разогните ее в локте и разожмите кулак.

Комплекс 2. Со 2-го по 6-й день после операции повторите упражнения, которые выполняли в 1-й день, и добавьте следующий комплекс упражнений.

Исходное положение для выполнения этих упражнений: сидя на стуле с поддержкой спины с расслабленными бедрами, желательно перед зеркалом.

Упражнение 1

Вытяните шею вверх, насколько возможно, держа подбородок обращенным внутрь. В этом положении поворачивайте голову из стороны в сторону, стараясь смотреть через плечо. Наклоняйте голову из стороны в сторону, стараясь, чтобы уши соприкасались с плечами. Не поднимайте при этом плечи!

Упражнение 2

На вздохе поднимите плечи вверх, к ушам и оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем опустите плечи, делая выдох. Старайтесь, чтобы оба плеча двигались симметрично.

Упражнение 3

Оттяните плечи назад, сохраняя прямую спину. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, затем расслабьтесь.

Упражнение 4

Поднимите плечи вверх и вращательными движениями оттяните назад. Опустите плечи. Важно, чтобы спина была прямая.

Упражнение 5

Соедините расслабленные пальцы рук в замок, выпрямите руки в локтях и постепенно поднимите их вверх, пока не достигните уровня плеч или до появления болевых ощущений. Это упражнение можно выполнять и лежа на спине. По прошествии недели попытайтесь поднять руки выше уровня плеч (при условии, что вы не чувствуете боли).



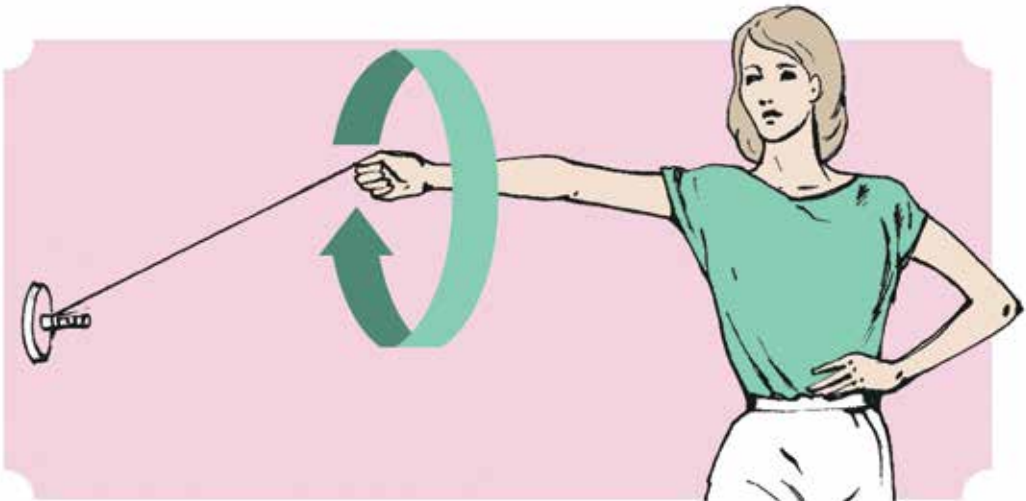
Комплекс 3. С 7-го дня после операции и далее. Повторите упражнения, которые выполняли с 1-го по 6-й день и добавьте следующий комплекс упражнений.

Упражнение 6

Соедините ладони за затылком, так, чтобы локти смотрели в стороны. На вдохе прижмите локти друг к другу. Не выполняйте это упражнение, если оно причиняет боль!

Упражнение 7

Возьмите веревку, длина которой в три раза превышает длину руки. Завяжите один конец двойным узлом, чтобы было удобнее держать. Другой конец веревки привяжите к ручке закрытой двери. Возьмите веревку в руку на прооперированной стороне, встав прооперированным боком к двери на расстоянии около 1,5 метра от нее. Начинать вращать веревку наподобие скакалки. В начале упражнения амплитуда вращения должна быть небольшой, потом ее можно постепенно увеличивать, насколько это возможно. Важно, чтобы рука была прямой, не сгибайте локти! Это упражнение требует больших усилий, поэтому делайте паузы для отдыха.



Упражнение 8

Перебросьте веревку через открытую дверь таким образом, чтобы оба конца веревки свободно свисали вниз. Сядьте так, чтобы дверь находилась у вас между колен. Держите концы веревки в руки. Начинайте выполнять упражнение в положении, когда предплечье с прооперированной стороны согнуто, а другое выпрямлено. Далее тяните веревку со здоровой стороны так, чтобы предплечье с прооперированной стороны выпрямилось. Тяните веревку поочередно в одну и другую сторону (движение, напоминающее действия пилы). При выполнении упражнения смотрите перед собой, а не вверх.

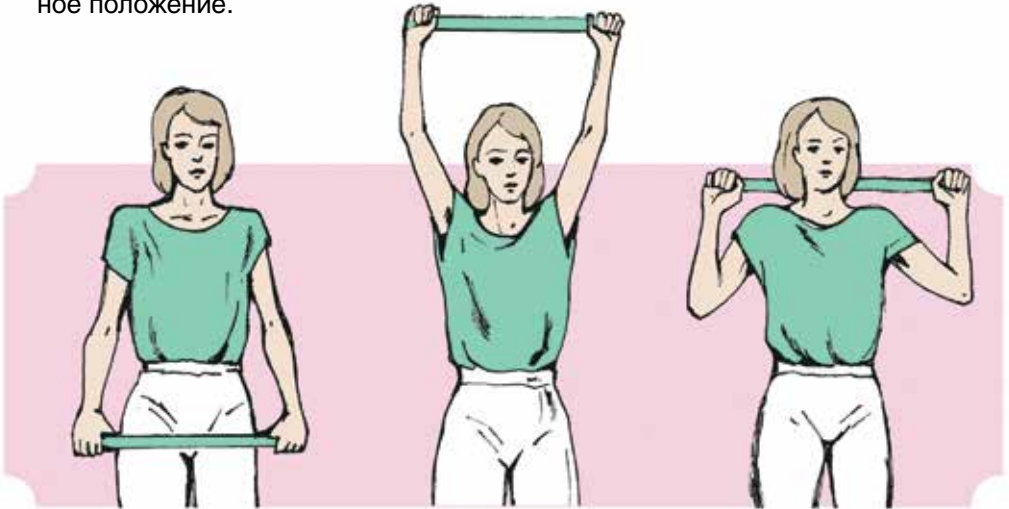
**Упражнение 9**

Встаньте спиной к стене. Медленно поднимите руки на уровень плеч и постепенно продолжайте поднимать их вверх, пока они не окажутся вытянутыми над головой. Затем медленно опустите руки. Важно, чтобы руки все время были прижаты к стене, не сгибались в локтях и находились на одном уровне.



Упражнение 10

Возьмите палку или веревку, которую использовали в предыдущих упражнениях. Удерживайте палку так, чтобы расстояние между руками превышало ширину туловища. Слегка расставьте ноги, и поднимите палку на вытянутых руках вперед и вверх. Если вам удалось поднять палку вверх над головой, согните локти и опустите палку назад за затылок. Снова поднимите палку над головой и медленно верните в исходное положение.

**Упражнение 11**

Положить руку на противоположное плечо и снова отвести ее в исходное положение. Выполняется поочередно обеими руками.

Упражнение 12

Оба плеча одновременно выгнуть назад, вывернуть руки наружу (лопатки вместе), задержать на короткое время и с выдохом, расслабив руки, вновь повернуть внутрь и опустить вдоль туловища.

ВАЖНО! Практически все упражнения могут выполняться как в положении лежа, так и в положении сидя (в последнем случае следите за удержанием вертикального положения туловища). Каждое упражнение следует делать по 10–15 раз с увеличением темпа.

Физические упражнения при лимфедеме помогают улучшить отток лимфы и, следовательно, уменьшить проявления отека мягких тканей. Движение лимфы по лимфатическим сосудам обеспечивается сокращениями мышц. Они как бы выдавливают скопившуюся лимфу из мягких тканей в циркуляторное русло, откуда она дальше идет по сосудам. Однако физические упражнения приводят не только к оттоку лимфы, но и к притоку крови к мягким тканям руки. Это приводит вновь к скоплению жидкости. Поэтому наиболее эффективно в этом случае сочетание легких физических упражнений с соответствующим бинтованием руки специальными повязками, о которых подробно будет сказано ниже.

ВАЖНО! Помните, что данные упражнения не должны утомлять вас и приводить к излишнему кровенаполнению. Обратите внимание на тот факт, что практически все упражнения нужно сопровождать дыхательной гимнастикой (глубокие вдохи и выдохи), так как это усиливает «присасывающее» действие грудной клетки, улучшая отток лимфы по лимфатическим сосудам. Очень полезно для профилактики и лечения лимфедемы плавание!

Советы по уходу за кожей и профилактике лимфедемы

- ✓ Никогда не игнорируйте появление даже незначительной припухлости руки, кисти, пальцев или грудной клетки. Немедленно проконсультируйтесь с врачом.
- ✓ Регулярно делайте специальный комплекс упражнений.
- ✓ Регулярно и часто увлажняйте кожу руки. Желательно использовать для этого специальные лосьоны. Это позволит уменьшить сухость кожи, которая может привести к трещинам, являющимися входными воротами для инфекции.
- ✓ Старайтесь содержать больную руку в особой чистоте, но не используйте для этого ароматизированное мыло (даже несмотря на то, что реклама утверждает, что оно нежное). Вместо этого пользуйтесь увлажняющим мылом (глицериновое, ланолиновое).

- ✓ При работе во дворе, домашней уборке или мытье посуды пользуйтесь специальными перчатками.
- ✓ Во время повседневных домашних дел старайтесь чаще отдыхать, особенно если при этом вы отмечаете тяжесть или «распираание» в руке.
- ✓ Избегайте подъема тяжелых вещей поврежденной рукой. Не поднимайте больше 3–4 кг.
- ✓ Не рекомендуется носить тесные украшения и эластичные ленты на поврежденной руке и на пальцах.
- ✓ Избегайте выраженных колебаний температуры при купании, мытье посуды, а также не рекомендуется посещать сауну и принимать горячую ванну и душ. Всегда оберегайте руку от солнца.
- ✓ Используйте защитные перчатки при работе с горячими предметами (кастрюли, чайник и т.д.), чтобы избежать ожога.
- ✓ При бритье в области подмышки пользуйтесь только электробритвой, а не безопасной бритвой.
- ✓ Желательно применять специальные мази и кремы от moskitov, чтобы предупредить укусы.
- ✓ При работе со швейной иглой используйте наперсток.
- ✓ Регулярно давайте отдохнуть больной руке. Для этого нужно держать ее в приподнятом положении. Не оставляйте руку в течение длительного времени без поддержки, так как при этом наступает утомление мышц.
- ✓ Если у вас есть сахарный диабет, регулярно проверяйте уровень сахара в крови, чтобы избежать осложнений этого заболевания со стороны тканей руки.
- ✓ Если у вас уже имеется отечность в области руки, то во время полетов на самолете рекомендуется ношение специальных компрессионных повязок или рукавов (смотрите ниже раздел «Компрессионный бандаж»).
- ✓ Рекомендуется не применять тяжелые протезы после удаления молочной железы, так как они могут сдавливать так называемые коллатеральные (альтернативные) пути оттока лимфы из верхней конечности.
- ✓ Рекомендуется бросить курение. Никотин, содержащийся в табаке, сужает капилляры, в результате чего нарушается отток жидкости.

- ✓ Не злоупотребляйте алкоголем. Он вызывает расширение кровеносных сосудов, что сопровождается скоплением жидкости в тканях.
- ✓ Никогда не проводите измерение артериального давления на той руке, где имеется лимфедема.
- ✓ Не рекомендуется проводить какие-либо медицинские манипуляции на больной руке: вакцинации, инъекции, забор крови.

ВАЖНО! *Необходимо как можно чаще задействовать руку с проперированной стороны. Соблюдайте вышеперечисленные правила для снижения риска возникновения лимфедемы.*

Обязательно проконсультируйтесь со специалистом по поводу рекомендаций и ограничений, связанных с лимфедемой. К сожалению, специалистов, занимающихся только проблемой лимфедемы, нет. Лечить это заболевание могут хирурги, онкологи, а также врачи-физиотерапевты и специалисты по лечебной физкультуре.

Другие рекомендации при лимфедеме

Снижение массы тела

Обычно при лечении рака молочной железы пациентка набирает в весе (даже несмотря на отсутствие аппетита!). Это связано с разными факторами, но в основном с пониженной физической активностью. Ожирение сопровождается ухудшением микроциркуляции в тканях, а именно нарушением оттока лимфы. Поэтому снижение массы тела имеет большое значение в профилактике и лечении лимфедемы.

Мануальный лимфодренаж

Мануальный лимфодренаж в комплексном лечении лимфедемы имеет особое, и даже исключительное значение. Цель мануального лимфодренажа – это поддержка и усиление дренажной функции лимфатических сосудов, то есть ускорение оттока лимфы, а также усиление транспортной функции лимфатической системы. Мануальный лимфодренаж не только поддерживает циркуляцию лимфы в сосудах, но и отводит ее скопления из мягких тканей.

Мануальный лимфодренаж можно разделить на транспортный и абсорбционный. «Транспортный» массаж имеет своей целью отвод скопления лимфы из мягких тканей. Начинается он всегда в проксимальных (то есть расположенных ближе к туловищу), а не в дистальных (расположенных дальше от туловища) частях руки, как это зачастую ошибочно делают. Это необходимо для того, чтобы освободить проксимальную область лимфатического русла для свободного оттока лимфы из дистальных отделов верхней конечности. Массажные движения должны точно идти вдоль лимфатических сосудов.

Абсорбционный массаж характеризуется ритмическим сдавливанием руки по всей окружности с помощью легких движений пальцев и ладони массажиста. Массаж начинается также в проксимальных частях руки, пораженной лимфедемой, и продвигается в дистальном направлении (то есть в сторону кончиков пальцев). При этом происходит разрыхление фиброзно измененной жировой клетчатки руки. Сила и давление массажных движений не должны вести к нарушению хрупких лимфатических капилляров и к их постоянной компрессии, а тем самым к блокаде, нарушающей функцию лимфатического насоса.

ВАЖНО! Мануальный лимфодренаж должен проводиться только специалистом, ежедневно в течение 1 часа. Длительность курса массажа составляет в среднем до 20 дней.

Дыхательная гимнастика при лимфедеме

Как известно, во время вдоха повышается давление в брюшной полости, а в грудной клетке оно снижается. При этом вены расширяются и происходит всасывание крови в вены (так называемый эффект насоса). Такие изменения давления обеспечивают возврат крови и лимфы по сосудам в направлении от периферии к центру. В данном случае лимфа впадает в лимфатические протоки. К указанному эффекту еще присоединяется и эффект «водоструйного насоса». Он проявляется в улучшении венозного оттока крови во время вдоха, что благоприятно сказывается на токе лимфы. Техника дыхательной гимнастики подробно описана в разделе «Основные правила лечебной гимнастики».

Компрессионный бандаж

Компрессионное бандажирование используют как составную часть комплексного лечения лимфедемы и проводят после сеанса мануального лимфодренажа. Компрессионный бандаж – это особые повязки, с помощью которых достигается адекватное сдавливание мягких тканей руки, а соответственно, и лимфатических и кровеносных капилляров. Это приводит к предупреждению застоя лимфы и избыточного притока крови в ткани.

Исследования показывают, что при правильном наложении такой повязки артериальный приток крови страдает незначительно и питание тканей руки не нарушается. Объем крови на венозном участке становится меньше, просвет вен уменьшается, в результате чего увеличивается скорость кровотока и тем самым достигается профилактика тромбозов.

Еще один положительный эффект компрессионного бандажирования заключается в снижении проницаемости стенки капилляров для белков плазмы, в результате чего снижается белковая нагрузка на лимфу. Кроме того, компрессионные повязки также способствуют улучшению оттока лимфы.

Противопоказание к применению компрессионного бандажирования – наличие признаков нарушения артериального кровотока (например, болезнь или синдром Рейно, сахарный диабет и т.д.).

Существует три вида бандажных бинтов:

- ▶ низкоэластичные бинты, растягивающиеся максимум на 70%;
- ▶ среднеэластичные бинты, растягивающиеся на 70–140%;
- ▶ высокоэластичные бинты, растягивающиеся больше чем на 140%.

При лечении лимфедемы используются бинты только низкой и средней эластичности. Высокоэластичный бинт ввиду усиленного возврата резиновых нитей обеспечивает высокое давление в состоянии покоя и малое рабочее давление, что имеет низкий эффект при воздействии на микроциркуляцию. Низкоэластичный бинт обеспечивает низкое давление в состоянии покоя и высокое рабочее давление. Это означает, что в покое давление бинта малое, а при физической нагрузке оно повышается и сдавливает микроциркуляторное русло.

При наложении бандажа на руку необходимо применять мягкие прокладки для того, чтобы избежать чрезмерного сдавления выступающих частей конечности. В качестве мягких прокладок можно использовать



поролон толщиной 0,5–1 см. Во избежание раздражения кожных покровов, трения повязки о раневую поверхность и возможной аллергической реакции перед наложением повязки на руку одевается рукав из хлопчатобумажной ткани. Он служит и для впитывания пота.

Для правильного наложения повязки необходимо добиваться наиболее равномерного натяжения эластичного бинта. Направление бинтования принципиального значения не имеет, если бинт натянут равномерно, без образования кармашков и поперечных складок.

Пневмомассаж

Пневмомассаж представляет собой метод перемежающейся компрессии (сдавления) и относится к дополнительным физиотерапевтическим мероприятиям, применяемым в комплексном лечении лимфедемы. Эта процедура проводится с помощью специальных аппаратов.

Хирургические методы лечения

К хирургическим методам лечения лимфедемы относятся операции, направленные на создание новых путей лимфооттока и на полное иссечение пораженных тканей с последующей реимплантацией кожи. Однако в последнее время от оперативного лечения данной группы больных все чаще отказываются из-за его малой эффективности и отдают предпочтение методам консервативного лечения.



Благотворительная программа «Женское здоровье»

работает в России с 2007 года. Программа инициирована Благотворительным фондом Распределительный комитет «Джойнт». Миссия программы – способствовать ранней диагностике рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы, а также улучшить положение женщин с этими заболеваниями.

Основные направления работы:

- ▶ развитие групп взаимопомощи для женщин с онкологическими заболеваниями молочной железы;
- ▶ разработка и внедрение просветительских программ, нацеленных на продвижение ранней диагностики рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы;
- ▶ внедрение в регионах России программ скрининга рака молочной железы;
- ▶ развитие сотрудничества между доктором и пациентом через проведение тренингов для медицинского персонала по профилактике профессионального выгорания и консультированию пациентов.

Более подробная информация о программе «Женское здоровье» на сайте www.health4woman.ru



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

www.health4woman.ru

