



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Часто задаваемые вопросы о лимфедеме, связанной с лечением рака молочной железы

Эта информация отвечает на часто задаваемые вопросы о лимфедеме, связанной с лечением рака молочной железы.

Что такое лимфедема?

Лимфедема — это отек, который развивается, когда лимфатические сосуды в каком-либо месте вашего тела больше не могут отводить всю лимфатическую жидкость от этой области. В этом случае лимфатическая жидкость может накапливаться и вызывать отек.

Лимфедема может развиваться в руке, кисти, пальцах, молочной железе или туловище на стороне операции (т. е. где были удалены лимфоузлы).

Каков у меня риск развития лимфедемы?

Риск развития лимфедемы зависит от того, как именно были удалены лимфатические узлы (см. рисунок 1). Для удаления лимфатических узлов могут проводить 2 типа операций: биопсия сигнального лимфоузла и удаление подмышечных лимфоузлов.

В ходе биопсии сигнального лимфоузла в области подмышки удаляется от одного до нескольких лимфоузлов для проверки на наличие раковых клеток. Риск развития лимфедемы после биопсии сигнального лимфатического узла невелик. По оценкам у не более 7 пациентов из каждых 100 человек, которым делали биопсию сигнального лимфоузла, может развиться лимфедема.

В ходе удаления подмышечных лимфоузлов в области подмышки удаляется больше лимфоузлов. Это делается для того, чтобы удалить дополнительные лимфоузлы, в которых могут быть раковые клетки. После удаления подмышечных лимфатических узлов риск развития лимфедемы выше, чем после биопсии сигнального лимфоузла. Примерно у 15–25 из каждых 100 человек, у которых удалили подмышечные лимфатические узлы, может развиться лимфедема.

Риск развития лимфедемы также может повыситься в случае повреждения лимфатической системы. К такому повреждению может привести:

- радиотерапия затронутой лечением подмышки;
- инфекция или серьезная травма (например, серьезный ожог) затронутой лечением руки, кисти, пальцев или молочной железы после операции;
- рост опухоли в подмышечной впадине или рядом с ней на стороне, подвергнувшейся операции;
- избыточный вес при диагностировании рака молочной железы;
- набор или сброс более 10 фунтов (4,5 кг) за месяц после операции.

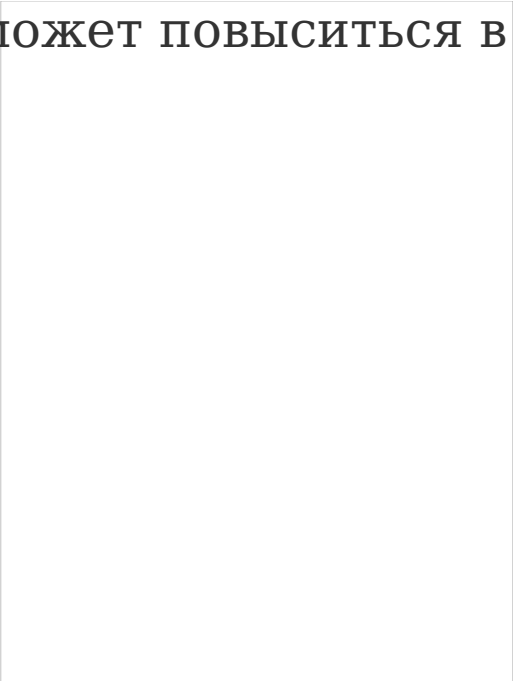


Рисунок 1. Оценка риска развития лимфедемы

Невозможно точно предугадать, у кого из пациентов разовьется лимфедема.

Что я могу сделать, чтобы снизить риск развития лимфедемы?

Выполнение следующих действий может помочь снизить риск развития лимфедемы.

- 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, обязательно делайте это медленно и постепенно. Если вы чувствуете дискомфорт, остановитесь и сделайте перерыв. Упражнения не должны причинять боль.
- В случае пореза или царапины на руке или кисти со стороны, затронутой лечением:
 1. Промойте участок водой с мылом.
 2. Нанесите антибактериальную мазь, например Bacitracin® или Neosporin®.
 3. Наложите повязку, например Band-Aid®.

- В случае ожога на руке или кисти со стороны, затронутой лечением:
 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.
- 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.

Если вам удалили подмышечные лимфоузлы:

- 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 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 затронутую лечением руку.
- Если лимфатические узлы были удалены с обеих сторон, поговорите со своим медицинским сотрудником о том, какую руку использовать безопаснее всего.
- 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 выше инструкциям.
- Не прикладывайте грелки или горячие компрессы к затронутой лечением руке, плечу или грудной клетке.
- Не носите плотно прилегающие или тяжелые ювелирные украшения, а также одежду с тугими резинками, оставляющими след. Все это может вызвать отек.

Если вам сделали биопсию сигнального лимфатического узла:

- На затронутой лечением руке можно брать кровь на анализ, делать инъекции, ставить капельницы внутривенного введения и измерять артериальное давление. Однако просите медицинских сотрудников по возможности делать это на незатронутой лечением руке.
- Если вы начали замечать какие-либо признаки лимфедемы, всегда используйте незатронутую лечением руку. Если это невозможно, обсудите со

своим медицинским сотрудником, какую руку использовать безопаснее всего.

Сколько времени развивается лимфедема?

Лимфедема может развиваться сразу после операции или спустя месяцы, а то и годы.

Небольшой отек после операции — это нормальное явление. Этот отек может сохраняться до 6 недель, но он носит временный характер и постепенно исчезнет.

Каковы признаки лимфедемы?

- 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.

Что мне делать, если мне кажется, что у меня лимфедема?

Если вы заметили какие-либо признаки лимфедемы, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Как лечить лимфедему?

Лечение лимфедемы может быть простым или интенсивным. Реабилитационный терапевт или физиотерапевт, специализирующийся на лимфедеме, поможет подобрать оптимальную программу для вас.

Лечение включает 4 основных пункта:

- **Уход за кожей.** Перечисленные выше рекомендации — это примеры того, как можно заботиться о своей коже.
- **Компрессия.** Компрессия помогает вывести лимфатическую жидкость из отекающей области. Компрессию могут обеспечивать эластичные (растягивающиеся) предметы одежды, плотные

эластичные компрессионные бинты и другая неэластичная (нетянущаяся) компрессионная одежда, которую зачастую надевают на ночь. Ваш лимфолог обсудит с вами наиболее оптимальные для вас варианты.

- **Физические упражнения.** Программа упражнений может помочь вам избавиться от отека. Выполняйте программу медленно и осторожно, чтобы мышцы привыкали к ней постепенно.
- **Мануальный лимфодренаж.** Мануальный лимфодренаж (Manual lymphatic drainage, MLD) — это щадящий массаж лимфатической системы, который может помочь вывести лимфатическую жидкость из отекающей области. Если у вас есть вопросы о MLD или массаже, проконсультируйтесь со своим лимфологом.

Можно ли принимать какие-нибудь лекарства, чтобы уменьшить отек?

Нет. В настоящее время не существует одобренных лекарств для лечения лимфедемы.

Пройдет ли отек?

Отек может ослабевать, стабилизироваться или

постепенно увеличиваться со временем. Выполнение программы по лечению отека поможет его контролировать.

Когда будет безопасно приступить к своим повседневным делам и упражнениям?

Вы можете медленно и постепенно вернуться к привычному образу жизни. Ваш лимфолог может порекомендовать вам носить компрессионную одежду или бандаж.

Мы рекомендуем вам продолжать заниматься тем, что вам нравится. Если у вас есть вопросы о возвращении к своему привычному образу жизни или лимфедеме, поговорите со своим медицинским сотрудником или лимфологом.

Вспомогательные службы

Национальная сеть больных лимфедемой (National Lymphedema Network)

Национальная сеть больных лимфедемой предоставляет учебные материалы и направление по месту жительства.

www.lymphnet.org

415-908-3681

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

ACS предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

www.cancer.org

800-227-2345

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)

NCI предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

Программа Step Up, Speak Out

Программа Step Up, Speak Out предоставляет информацию и учебные материалы о лимфедеме.

www.stepup-speakout.org

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.

Common Questions about Breast Cancer-Related Lymphedema -
Last updated on March 29, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center