

LIMFEDEM i kako možemo da pomognemo



53 godine

prevencije maligne bolesti

brige o kvalitetnijem životu lečenih

psihosocijalne podrške

povezivanja zdravstvenog i socijalnog sektora





LIMFEDEM

Hronična bolest koja veoma utiče na kvalitet života

učestalost - utisak: 50%
nakon operacije dojke

nema statistike

ne prepoznaje se na vreme

Elefantijaza nakon ginekološke operacije



LIPEDEM bilateralan,



- hronična neizlečiva bolelost
- nije gojaznost
- bolelost podstaknuta drugim bolestim (endokrine, metaboličke)
- ne prepoznaje se na vreme

cilj je

- prepoznati bolelost
- lečenje sprečiti dalji razvoj bolesti

ZIVOT SA LIMFADEMOM

87%

Negativan efekat na kvalitet zivota

46%

Dg u pubertetu

9%

Prvi put pri pregledu dg

5%

Dg lekar opste prakse

90%

Svakodnevno prisutan bol

77%

Prisustvo bola u nozi



U svetu Klinike za limfedem, centri za limfologiju pri regionalnim bolnicama



LETNJI KAMP za lečene od raka Bački Monoštor 5-8 septembar 2019

radionica:
edukacija pacijenata o
limfedemu
vežbe
veslanje u Dragon boat



Imamo viziju o boljem kvalitetu života osoba sa limfedemom i lipedemom:

- Stručnjak - senzibilisati, motivisati da ne zanemaruje dijagnozu limfedema, edukovati da ranije prepozna bolest,
- Zdravstvena ustanova - letak za pacijenta o prevenciji i lečenju limfedema -FIZIJATAR
- Pacijent - edukacija o limfedemu u uduženju, podržati aktivizam-Letnji kamp
- 2019. smo uputili pismo RFZO sa inicijativom za izmenu i dopunu pravilnika o medicinsko-tehničkim pomagalicama

maj 2019 U fokusu Limfedem i lipedem





MERE PREDOSTROŽNOSTI I PREVENCIJE ZA NASTANAK/KONTROLU LIMFEDEMA

Limfedem se može razviti nedeljama, mesecima, pa čak i godinama nakon hirurškog lečenja.

1. Infekcija - posetite lekara odmah ako uočite povećanje otoka ruke, noge ili trupa. Ako primetite bilo kakvo crvenilo ili pojačanje bola, kontaktirajte Vašeg lekara ili terapeuta odmah. Moguće je da imate infekciju ili upalu limfnog sistema.

2. Higijena/nega kože - održavajte otečen ekstremitet ili ekstremitete „u riziku“ čistim. Sušite ekstremitet temeljno, ali nežno, uključujući nabore između prstiju. Koža mora biti vlažna i glatka. Preporučeni sapun - Dove. Preporučeni losion, niže pH vrednosti - Eucerin ili Nivea.

3. Izbegavanje povrede ekstremiteta (minor traume) - koristite naprstak pri šivenju kako biste izbegli pritisak na kožu ili ubod. Nosite gumene rukavice pri pranju posuđa ili čišćenju. Pri radu u bašti obucite odeću dugih rukava i rukavice. Izbegavajte posekotine, otrebotine, ujed insekta ili opekotine. Nosite zaštitne rukavice pri kuvanju i pečenju. Pri manikiranju noktiju ne secite zanoktice. Koristite električni depilator za depilaciju. Ne tetovirajte se.

4. Izbegavanje ekstremne promene temperature - NE koristite saunu, vruće kupke, vruća pakovanja/komprese na ekstremitet „u riziku“. Izbegavajte direktno izlaganje suncu i opekotine od sunca. Preporučuje se krem za sunčanje sa visokim zaštitnim faktorom (20 i više).

5. Odeća/obuća - ne sme da ometa protok limfe. Izbegavajte tesnu obuću, elastične

podvezice, manžetne, kratke i tesne čarape. Ne nosite nakit na otečenoj ruci. Ne nosite putnu torbu u ruci ili torbu preko ramena otkle ruke ili ruke „u riziku“. Nosite zatvorenu obuću radi zaštite stopala (ne sandale, papuče, nemojte ići bos). Koristite talk prašak za stopala, posebno ako se znojite; pomoći će pri oblačenju kompresivne čarape.

6. Medicinske intervencije - NE meriti krvni pritisak na zahvaćenoj ruci. NE davati injekcije ili vaditi krv iz zahvaćene ruke/noge. NE primenjivati akupunkturu, infracrveno svetlo, ultrazvuk ili vruća pakovanja na zahvaćeni ekstremitet.

7. Putovanje - Morate nositi elastični rukav/čarapu ako putujete avionom. Prošetajte povremeno avionom.

8. Ishrana - Održavajte telesnu težinu idealnom. Ishrana treba ga bude balansirana, sa malo soli i visokim sadržajem biljnih vlakana. Mora da sadrži lako svarljive belančevine kao što je riba i pilećina. Izbegavajte pušenje i alkohol.

9. Vežbe - vežbanje je važno ali ne treba preterivati. Vežbati treba umerenim tempom. NE koristite samoinicijativno, tegove za vežbanje. NE preopterećujte zahvaćeni ekstremitet NE podižite više od 2,5 - 3 kg zahvaćenom rukom tokom dnevnih aktivnosti. Ukoliko dugo sedite, povremeno prošetajte da bi olakšali limfni i venski protok.



LEČENJE LIMFEDEMA

Limfedem je ozbiljna bolest koja je sklona progresiji (napredovanju), i koju je potrebno lečiti. Veličinu limfedema najlakše je izmeriti centimetrom. Razlika obima ruku veća od dva centimetra u odnosu na stanje pre operacije sugerise pojavu limfedema.

Podela limfedema

- Blag, nekomplikovan limfedem - povećanje volumena < 20% od nezahvaćene ruke, limfedem se prostire na ruku, oblik ruke je normalan, ruka je meka i a otok „testast“.
- Umereno izražen limfedem – povećanje volumena ruke > 20 – 40%, otok se prostire na trup, ruka je izmenjenog oblika, promene na koži.
- Težak limfedem – povećanje volumena ruke > 40%.

Stadijum limfedema

- I stepen limfedema je rano nakupljanje limfe. Ruka otiče ali otok spada podizanjem ruke.
- II stepen limfedema. Otok ne spada podizanjem ruke. Otok je „testaste“ konzistencije. Vremenom otok postaje „manje testaste“ konzistencije, čvršći, dolazi do nagomilavanja potkožnog masnog tkiva i razvoja fibroze.
- III stepen limfedema karakteriše „sunderasta“ konzistencija i promene na koži (zadebljanja - nakupljanje masnih naslaga, neravnine i nabori na koži, kožne izrasline...)

Uspeh lečenja će se videti kontrolnim merenjem obima ruke.

Najčešće fizikalne metode lečenja limfedema su

- Položajna drenaža
- Primena elastičnih zavoja i elastičnog rukava
- Manuelna limfna drenaža
- Samodrenaža – jednostavna limfna drenaža
- Terapijske vežbe
- Masaža pomoću aparata za pneumatsku kompresiju

Ako se tokom lečenja limfedema pojavi crvenilo ili bol lečenje treba odmah prekinuti, javiti se lekaru koji će proceniti da li je potrebno započeti lečenje lekovima (npr. antibiotsku terapiju).

● Nakon smanjenja limfedema, kada ruka dobije anatomske oblik, preporučuje se primeniti elastični rukav koji se nosi preko dana, a uveče obavezno skida.

2021. videokonferencija, edukacija pacijenata

The image shows a Zoom meeting interface. On the left is a grid of 20 video thumbnails, each with a name below it. On the right is a sidebar with a 'Participants (48)' list, a search bar, and a 'Chat' window.

Participants (48)

Find a participant

- D Đerđi Šarić (Me)
- TK Tamara Klikovac (Host)
- MI Monika Ivković
- V Vera
- LK Ljiljana Kolarov

Invite Mute Me Raise Hand

Chat

From Milica Pečerić to Everyone:
portovi

From Gabrijela to Everyone:
zaman da su neke zene ugradjivale port kod obostrane mastektomije

To: Borislava Pujic's iPh... (Direct Message) ...

Type message here...

Participant Grid (from top-left to bottom-right):

- Djukica Djukic
- Đerđi Šarić
- So Nja
- Vera
- Tamara Klikovac
- Vojislava
- Radojka Škorić
- Zorka stojanovic
- Olesja
- Ivana
- Melita
- Igor Blanusca
- Jasna Arbanas
- Monika Ivkovic
- Gabrijela
- Szuzanna
- Dijana Milodan...
- Marija Kubik
- Мирјана
- Vesela