



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.

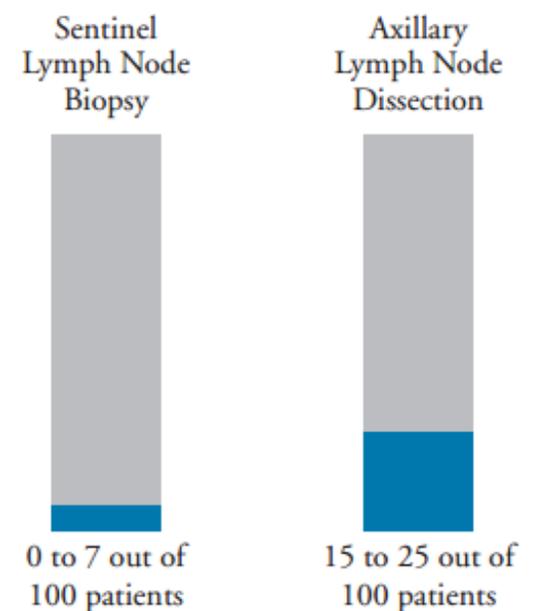


Рисунок 1. Оценка риска развития лимфедемы

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 лечению 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](http://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](http://www.cancer.org)

800-227-2345

## **Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)**

NCI предоставляет информацию о диагностике и лечении лимфедемы.

[www.cancer.gov](http://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](http://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](http://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