

Limfoedema: Informacion për pacientët dhe kujdestarët

Kuptimi i limfoedemës

Sistemi limfatik është një rrjet kanalesh dhe gjëdrash (nyje limfatike) në të gjithë trupin që ndihmon në luftimin e infeksioneve dhe heqjen e lëngjeve të tepërta.

Dëmtimi i sistemit limfatik mund të shkaktohet nga kanceri, trajtimi i nyjeve limfatike (p.sh. heqja e nyjeve limfatike ose radioterapia), tromboza e venave të thella (mpiksja e gjakut) ose infeksionet e lëkurës. Ky dëmtim mund të çojë në ënjtje të indeve të trupit (limfoedema).

Lymphoedema mund të preki çdo pjesë të trupit, por zakonisht zhvillohet në duar ose këmbë.

Identifikimi dhe trajtimi i hershëm i limfoedemës mund të parandalojë përkeqësimin e saj.

Këshilla për kujdesin e lëkurës:

- Mbajeni lëkurën të pastër – lani çdo ditë me sapun të butë, pa aromë ose zëvendësues sapuni
- Mbajeni lëkurën të butë dhe të hidratuar duke aplikuar çdo ditë krem hidratues të butë dhe pa aromë
- Mbrojeni nga djegia nga dielli me krem mbrojtës me faktor të lartë
- Përdorni largues insektesh në zonat me rrezik dhe konsideroni kremra ose tableta antihistaminike nëse ka reagim ndaj pickimeve
- Shmangni ecjen pa këpucë ose mbajtjen e këpucëve që shkaktojnë flluska
- Kontrolloni rregullisht mes gishtave të këmbës ose palosjeve të lëkurës dhe trajtoni çdo infektion fungal
- Pastroni çdo gërvishtje ose prerje me antiseptik
- Nëse ka shenja të cellulitit (infektion bakterial i lëkurës), kërkoni ndihmë mjekësore për trajtim me antibiotikë. Simptomat e cellulitisit përfshijnë skuqje/nxehtësi/dhimbje në lëkurën e prekur dhe shpesh ethe.
- Lëvizja: Aktivitetet e thjeshta si ecja, shtrirjet dhe ngritjet e këmbës do të ndihmojnë sistemin limfatik.
- Pajisjet kompresuese (çorape/garza dhe mëngë), fashat ose mbështjellësit me Velcro për të kompresuar zonat e prekura. Kjo ndihmon në largimin e lëngjeve dhe zvogëlon ënjtjen.
- Përdorimi i teknikave të masazhit për të lëvizur lëngun përmes sistemit limfatik. Kjo mund të bëhet nga një praktikues i specializuar ose mund t'i mësohet pacientëve ose kujdestarëve një version i thjeshtuar i tij.