

*Lymfedém
dolnej
končatiny*



STROM ŽIVOTA



LIGA PROTI RAKOVINE®

Liga proti rakovine SR

LYMFEDÉM DOLNEJ KONČATINY – PREVENCIA A LIEČBA

Autori: Doc. MUDr. Eva Husarovičová, PhD.
Bc. Marta Poláková

Vydáva: Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/5292 1735
Fax: 02/2081 2047
E-mail: lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

Tlač: Komprint s.r.o.
Borinská ul. 8
841 03 Bratislava

ISBN 978-80-89201-34-1

© Liga proti rakovine SR, 2009 (3. vydanie)

Lymfedém dolnej končatiny

Prevenencia a liečba

Obsah

Úvod	5
Čo je lymfedém?	5
Vznik lymfedému	6
Príznaky lymfedému	7
Štádiá lymfedému	7
Klinický nález	8
Diferenciálna diagnóza	8
Komplikácie lymfedému	8
Prognóza ochorenia	9
Liečba	10
1. Fáza redukcie lymfedému	10
2. Fáza stabilizácie lymfedému	17
Zásady životosprávy	19
Strava	21
Prevenia	21
Záverečné poučenie	22
Preventívne onkologické prehliadky	24
POBOČKY A KLUBY LPR SR	25
LIGA PROTI RAKOVINE SR	29

Úvod

Lymfedém dolných končatín je jednou z možných komplikácií pri liečbe onkologických ochorení, vzniká štatisticky u 10- 35 % pacientov. Pacient by mal byť vopred informovaný o možnosti vzniku tohto ochorenia.

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba. Ne-diagnostikovaný alebo neskoro liečený lymfedém pacienta traumatizuje nielen fyzicky, ale aj psychicky. Čím skôr sa s liečbou začne, tým je výsledok liečby priaznivejší. Starostlivosť o pacienta patrí do rúk odborníkov viacerých medicínskych odborov.

Čo je lymfedém?

Lymfedém je chronické ochorenie s nahromadením lymfatickej tekutiny v medzibunkovom priestore, ktorá je bohatá na bielkoviny. Vzniká najmä na končatinách.

Lymfatický obeh je neoddeliteľnou súčasťou cirkulačných mechanizmov ľudského tela. Lymfa, čiže miazga je svetložltá tekutina podobná krvi, pozostávajúca z lymfatickej plazmy a lymfatických teliesok, prúdiaca vo vlastnej lymfatickej sústave. Lymfatický opuch podmieňuje porucha tejto sústavy. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k nahromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká opuch, čiže **lymfedém**.

Odstránením lymfatických uzlín počas operácie sa preruší tok lymfy. Lymfatický systém človeka je tvorený ako celok sieťou uzavretých kapilár,

drobnými cievkami a lymfatickými kmeňmi. Do priebehu lymfatických ciev sú včlenené lymfatické uzliny.

Lymfatické kapiláry tvoria bohaté pletence vo všetkých tkanivách tela, okrem nervového systému, oka, chrupaviek, kostnej drene a povrchovej vrstvy kože.

Lymfatické cievy vystupujú z kapilárnej siete, spájajú sa a odvádzajú lymfu do príslušných lymfatických uzlín. Lymfa nimi preteká a lymfatickými kmeňmi je z celého tela odvádzaná do žilného systému v nadklúčových jamkách.

Lymfatický systém dolnej končatiny je drenovaný lymfatickými uzlinami v slabine.

Vznik lymfedému

Neexistuje pravidlo, podľa ktorého môže vzniknúť lymfedém. Je to dané spojením sa viacerých faktorov a je to individuálne. Každý jediniec má rozdielnu lymfatickú sústavu a schopnosť prispôbiť sa daným podmienkam. Medzi najčastejšie príčiny môžeme zaradiť:

1. operácie na dolných končatinách - napr. malígneho melanómu, nádory kostí, pri ktorých je potrebná kontrola, prípadne vybratie lymfatických uzlín v slabine
2. operačné výkony v malej panve - gynekologické a urologické, s vybratím panvových alebo slabinových lymfatických uzlín
3. po rádioterapii, kedy môže dôjsť k zníženej transportnej kapacity lymfy

Pri poškodení lymfatických ciest a uzlín sa začína hromadiť lymfatická tekutina v medzibunkovom priestore. Zároveň sa zvyšuje objem bielkovín v lymfe obsiahnutých, začína sa tvoriť opuch. Podľa vyvolávajúcej príčiny rozlišujeme dva druhy lymfedému:

1. Prvotný, čiže primárny:

vzniká na základe vrodenej poruchy v lymfatickom systéme, začína na periférii končatiny a postupuje centrálnu

2. Sekundárny, čiže druhotný:

vzniká ako následok zápalov, úrazov, jaziev, nádorových, plesňových ochorení, po ožiarení, nádorová infiltrácia.

Začína v centrálnu časti pred prekážkou a postupuje k periférii.

Príznaky lymfedému

Ako prvý príznak lymfedému sa dostaví pocit „plnej“ končatiny s napätím, niekedy sprevádzaný bolesťou. Ojedinele sa prejaví so všetkými uvádzanými príznakmi:

- opuch končatiny
- zmena tvaru končatiny
- zmena farby kože
- bolesť
- pocit napätia
- pocit ťažoby, únava končatiny

Opuch môže byť mäkký alebo tvrdý. Závisí to od štádia, v ktorom je opuch diagnostikovaný.

Štádiá lymfedému

Štádium I - latentný lymfedém:

poškodenie lymfatických ciev je dokázateľné len na scintigrafickom vyšetrení, transportná kapacita lymfy je stále dostatočná, klinicky lymfedém nie je prítomný. Subjektívne len pocit napätia, tlaku, ťažoby, únavy, plnosti končatiny

Štádium II - reverzibilný lymfedém:

tkanivo je stále porézne, jamka po stlačení prstom neostáva. Po dlhšom odpočinku, polohovaní končatiny opuch spontánne ustúpi

Štádium III - ireverzibilný lymfedém:

tkanivo nemá špongióznú konzistenciu, opuch je ťažko stlačiteľný, jamka po stlačení pretrváva, začínajú fibrotické zmeny rôzneho stupňa, začiatok zväčšovania a zatvrdnutia končatiny

Štádium IV - elefantiáza:

opuch je ireverzibilný, končatina je veľká, tkanivo fibrotické, pohyb končatiny je obmedzený

Klinický nález

Pri vyšetrení nachádza lekár zväčšenú časť alebo celú končatinu, pacient udáva pocit napätia, bolesti v končatine. Kvalita palpačného vyšetrenia je rozdielna na zdravej a chorej končatine. Dôležité sú anamnestické údaje o operácii, rádioterapii, chemoterapii, úraze.

Diferenciálna diagnóza

Potrebné je vylúčenie interných ochorení, ktoré sa manifestujú opuchom dolných končatín, vyšetriť obe končatiny, porovnať a po dôkladnej anamnéze potvrdiť alebo vylúčiť lymfedém. Z ochorení, ktoré môžu mať ako prejav opuch končatín treba vylúčiť: kardiálnu nedostatočnosť, ochorenie obličiek, pečene, hormonálne poruchy, zápal, trombózu žíl, chronickú venóznú insuficienciu, alergie.

Komplikácie lymfedému

Stav lymfedému sa môže zhoršiť v dôsledku rôznych komplikácií. Môže dôjsť k postupnému zhrubnutiu spojivového tkaniva (fibrotizácii), čo býva niekedy sprievodným javom po vysokých

dávkach rádioterapie. Nebezpečenstvo predstavujú infekcie, ktoré môžu vzniknúť pri poranení opuchnutej končatiny. **Najzávažnejšou komplikáciou je ruža (erysipel).**

Lymfatické tkanivo, presiaknuté lymfatickou tekutinou je vhodnou živnou pôdou pre rast baktérií (streptokokov, stafylokokov). Pri tomto ochorení bunkové a iné obranné mechanizmy sú tiež poškodené.

Je známe, že v jednej pätine prípadov môže erysipel vzniknúť bez akýchkoľvek náznakov vonkajšieho poranenia. Erysipel sa niekedy opakuje a to najmä v tých prípadoch, keď sa edém zhoršuje. Lieči sa antibiotikami. Končatina musí byť v pokoji. Sprievodným javom môže byť niekedy postihnutie kĺbu zápalovými ochoreniami. Tieto zápal sa liečia obvyklým spôsobom, hlavne protizápalovými a antireumatickými liekmi, pričom použitie teploliečebných procedúr je zakázané. U niektorých pacientov sa môže objaviť aj ekzém, ulcerácie.

Zásadou je, že pri objavení sa **akejkoľvek zmeny** na končatine treba **ihneď vyhľadať lekára.**

Ďalšou častou komplikáciou sú rôzne plesňovité ochorenia kože. V medzi prstových priestoroch, v záhyboch kože sú vytvorené podmienky pre vznik týchto ochorení.

Prognóza ochorenia

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba. Ne-liečený alebo neskoro zistený (diagnostikovaný) lymfedém môže predĺžiť alebo skomplikovať úspešnosť ďalšej liečby. Pri skorej diagnostike a skorom začatí odbornej liečby, pri dobrej spolupráci pacienta a dodržiavaní zásad životosprávy pacientom je ochorenie znesiteľné a priebeh je

bez komplikácií. Disciplinovanosť pacienta v dodržiavaní rád a zásad liečby je prvým predpokladom k udržaniu stabilizovaného stavu opuchu. Treba si uvedomiť, že lymfedém je celoživotné ochorenie so sklonom k zhoršovaniu a pri každom porušení zásad liečby reaguje. Dôležité je dodržiavanie pokynov ošetrojúceho personálu a lekára.

Liečba

Môže byť chirurgická alebo konzervatívna.

K chirurgickej liečbe sa pristupuje v ojedinelých prípadoch. Zameriava sa na radikálne odstránenie opuchnutého tkaniva z postihnutej končatiny, alebo sa zakladajú spojky medzi lymfatickým a žilovým systémom. Efekt nie je dlhodobý.

Základom liečby lymfedému je konzervatívna liečba (98 %). Táto liečba je dlhodobá a z hľadiska prognózy udržania tvaru končatiny najefektívnejšia. Rozdeľujeme ju na dve základné fázy:

1. Fáza redukcie lymfedému
2. Fáza stabilizácie lymfedému



1. Fáza redukcie lymfedému

Jedná sa o liečbu metódami fyzioterapie. Skladá sa zo štyroch zložiek, ktoré sa aplikujú ako jeden celok alebo len zvolená kombinácia podľa ošetrojúceho lekára a momentálneho stavu opuchu. Rozdeľujeme ju:

a, lymfodrenážna gymnastika

- b, manuálna lymfodrenáž
- c, kompresívne bandážovanie
- d, prístrojová drenáž

Ciel' liečby lymfedému

Pri liečbe lymfedému je dôležité sústrediť sa na dosiahnutie:

- **Redukcie lymfedému** metódami fyzioterapie, dodržiavaním zásad liečby a životosprávy pacientom.
- **Aktivácie kapilárnej lymfatickej pumpy**, ktorú dosiahneme lymfodrenážnou masážou, bandážovaním končatiny krátkot'ažným ovínadlom a cvičením predpísanej zostavy lymfodrenážnej gymnastiky.
- **Lokálne zmiernenie bolesti** - zmenšením objemu končatiny sa zníži tlak na nervové zakončenia a bolesť sa postupne odstráni.
- **Zväčšenie rozsahu pohybu** v končatine postihnutej lymfedémom - veľkosť a váha edematózneho končatiny limitujú veľkosť rozsahu pohybu v tejto končatine. Úpravou jej parametrov sa upravuje aj pohyblivosť končatiny aj celková hybnosť pacienta.
- **Zlepšenie kvality života** - Po dosiahnutí redukcie lymfedému sa prirodzene mení spôsob života, vykonávanie aktivít, ktoré predtým nebolo možno robiť.
- **Prevenia malígneho progresie lymfedému** - najdôležitejšia a z hľadiska prognózy je zabránenie zhoršovaniu ochorenia a zabránenie prechodu do štádia malignity.

A – Manuálna - ručná masáž

Je základom liečby lymfatických opuchov. Jej cieľom je podpora a posilnenie pôvodnej vstrebávanej a transportnej funkcie lymfatickej

sústavy. Hlavným princípom tejto masáže je vyvíjanie jemného tlaku na kožu a podkožie. Dôležitý je aj smer hmatov drenáže dodržiavaním orientácie lymfatických ciest. Je to kombinácia štyroch základných hmatov, ktoré sú dané do zostáv pre každú časť tela.

Vykonávať túto špeciálnu masáž môže len odborník - fyzioterapeut, so znalosťou anatómie lymfatického systému, na odporúčanie a za pravidelnej kontroly odborného lekára.

B – Prístrojová kompresívna liečba

Princíp liečby spočíva naložením návleku na končatinu s viacerými komorami (10-14), ktoré sú postupne nafukované predpísaným tlakom. Prístrojom sa vháňa vzduch do manžety. Čím viac komôr má prístroj, tým je účinnejší. Ide o mechanickú lymfodrenáž. Tlaková vlna smerujúca od periférie k centru, vytláča lymfatickú tekutinu z chorej končatiny do príslušnej časti brucha. Cieľom je udržať objem končatiny dosiahnutý lymfodrenážnou masážou a bandážovaním. Prístrojová masáž podporuje a obnovuje transport lymfy.

Každej prístrojovej kompresii musí predchádzať manuálna lymfodrenáž, aby sa aktivovali lymfatické cievy v zdravých okrskoch a nedošlo k poškodeniu chlopní lymfatických ciiev.

C – Antiedematózna gymnastika

Predstavuje komplex cvikov zameraných na zvýšenie odtoku lymfy z postihnutého kvadrantu tela. Cviky sú zamerané proti opuchu konča-

tiny, aktivujú svalovú hmotu a tým napomáhajú návratu lymfy a žilovej krvi. Zároveň sa snažíme o zvýšenie rozsahu pohybu opuchnutej končatiny, upravujeme správne držanie tela, v stoji i pri chôdzi, posilňujeme oslabené svalové skupiny. Cvičí sa so zabandážovanou končatinou do pocitu únavy, medzi jednotlivé zostavy je potrebné vložiť oddychové prestávky. Cvičenie nesmie vyvolávať bolesť.

Čas trvania je si 30 - 45 minút.

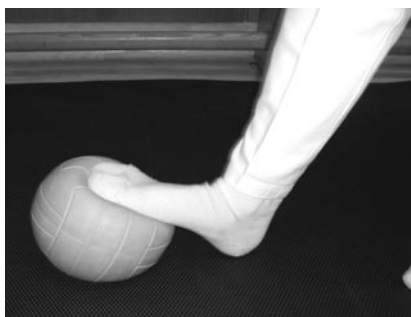
1. Chôdza na špičkách

2. Chôdza na pätách



3.

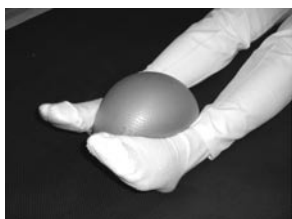
Základná poloha, stoj na päte, špička na lopte, zošľapujeme loptu, nedvíhame pätu od podložky



4. Základný stoj mierne rozkročný, podkladáme loptu pod kolenom z ruky do ruky, oblúkom loptu prevedieme za chrbát, preložíme z ruky do ruky a opäť oblúkom pred telo a podložíme pod druhé koleno.



5. Sed na žinenke (podložke), lopta medzi členkami, stláčame loptu a povolíme.



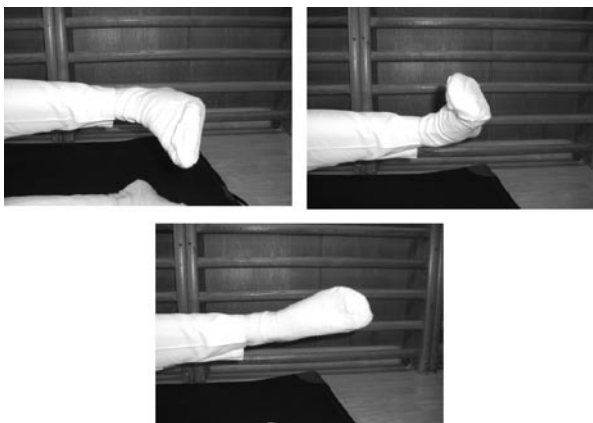
6. Ľah na boku, spodná dolná končatina mierne ohnutá v kolene, vrchná končatina vystretá, mierne nadvihnutá, v členku zohýname a vystierame nohu.



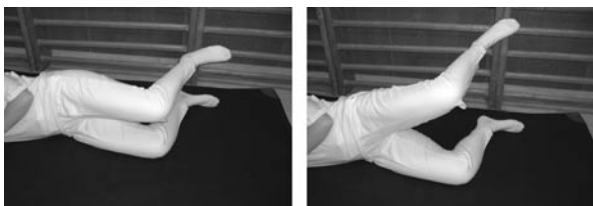
- 7.** Poloha ako pri cviku č. 6., robíme veľké kruhy vystretou dolnou končatinou.



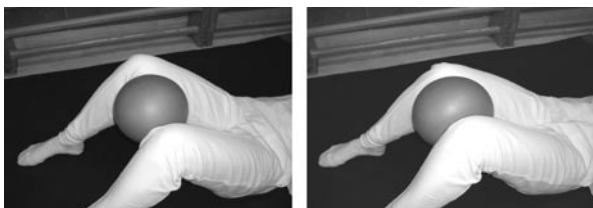
- 8.** Poloha v ľahu na boku, ako pri predchádzajúcich cvikoch, robíme kruhy v členkovom kĺbe.



- 9.** Opäť poloha v ľahu na boku, obe dolné končatiny ohnuté v kolenách, zdvíhame ohnutú dolnú končatinu.



- 10.** Poloha v ľahu na chrbte, ohnuté dolné končatiny, lopta medzi kolenami, stláčame a uvoľňujeme loptu kolenami.



- 11.** Poloha v ľahu na chrbte, horné končatiny za hlavou, dolné končatiny pokrčené. Priblížime k sebe pravý lakť s ľavým kolenom, potom končatiny vystriedame.



DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:
Vždy cvičíme s oboma končatinami!

D – Kompresívna bandáž

Ide o kombináciu krátkoťažného ovínadla s elastickou podložkou. Na bandáž sa používajú ovínadlá buď pevné, alebo s krátkou roztážiteľnosťou. Počas noci a odpočinku, keď je končatina v pokoji, ovínadlo vyvíja len nízky tlak a preto nebráni prekrveniu. Pri svalovej práci, alebo cvičení sval naráža na odpor ovínadla a to svojou malou roztážiteľnosťou pomáha vytláčať lymfatickú tekutinu z končatiny.

Po ukončení liečby na rehabilitačnom oddelení a po dosiahnutí určitého objemu končatiny musí pacient nosiť návlek - pančuchu, pančuchové nohavice.

Dôležité je, aby si pacient uvedomil, že lymfatický opuch je celoživotné ochorenie a bez nosenia kompresívnych pomôcok by sa lymfa naďalej hromadila a tým by sa ochorenie zhoršovalo. Kompresívne pomôcky by nemali vyvolávať alergickú reakciu. Musia byť pohodlné. Pacient zo zdravotného poistenia má nárok na predpis 1 kusu kompresívnej pomôcky raz za 6 mesiacov.



2. Fáza stabilizácie lymfedému

Je to obdobie po prebehnutí základnej liečby metódami fyzioterapie, keď lymfedém má stabilizovaný tvar. Táto fáza nemá obmedzený čas trvania je doživotná. V tomto období je potrebná pravidelné sledovanie pacienta formou dispenzárných kontrol ošetrojúcim lekárom, absolvovanie udržiavacej liečby metódami fyzioterapie podľa momentálneho stavu končatiny.

Je dôležitá pre ďalší vývoj ochorenia, vyžaduje vysokú disciplínu a spoluprácu zo strany pacienta. Fáza stabilizácie lymfedému sa dá zhrnúť do nasledujúcich bodov:

- 1. *dispenzárna starostlivosť*** - chorý musí byť pravidelne kontrolovaný odborným lekárom na ambulancii zaoberajúcej sa liečbou lymfedémov, pravidelne absolvovať predpísané liečebné procedúry
- 2. *nosenie kompresívnych pomôcok*** - tvar končatiny treba udržiavať pančuchou, alebo krátko ťažným ovínadlom
- 3. *autorehabilitácia*** - denne precvičiť zostavu lymfodrenážnej gymnastiky, prípadne autodrenáž (krátka lymfodrenážna masáž)
- 4. *dodržiavanie režimu edematózneho pacienta*** - riadiť sa zásadami bezpečnosti pri práci v domácnosti, pobytu na dovolenke, vyhýbať sa namáhavým, silovým a vytrvalostným športom.

Základným predpokladom úspešnej liečby je aktívna spolupráca chorého. Pacient si musí byť vedomý, že úspech liečby je aj v jeho rukách a závisí od dodržiavania pokynov a odporúčaní lekára.

Plávanie

Ak máte možnosť, doporučujeme pridať k liečbe a prevencii plávanie. Pohyb vo vodnom prostredí pomáha zvyšovať cirkuláciu lymfatického systému. Tlak vodného stĺpca pôsobí ako kompresia - bandáž a má podporný efekt na drenáž lymfy. Plávanie a cvičenie vo vode zlepšuje rozsah pohybu opuchnutej končatiny. Redukuje sa pocit ťažoby, relaxuje sa stuhnuté svalstvo celého tela. Pôsobí aj na zlepšenie koordinácie a rovnováhy.

Medikamentózna liečba

Lieky (benzopyróny, flavonoidy) používané pri liečbe lymfedémov, majú podporný charakter. Pacient musí byť pod kontrolou lekára.

Treba vedieť, že používanie **diuretík** (liekov na odvodnenie) je **prísne zakázané**. Tieto lieky riešia len odvodnenie končatiny. Lymfa, bohatá na bielkoviny sa zahusťuje, jej odtok sa sťažuje a opuch končatiny sa zhoršuje. Lieky potrebné na liečbu lymfedému predpisuje lekár. Treba ich užívať dlhodobo a v dávke určenej lekárom.

Predpis liekov iným lekárom je potrebné oznámiť lekárovi, ktorý lieči Váš lymfedém.

Zásady životosprávy

Dôležitou súčasťou liečby je úprava denného režimu pacienta. Treba do neho včleniť činnosti, ktoré pomáhajú odtoku lymfy (cvičenie, polohovanie), vylúčiť tie, ktoré toto ochorenie zhoršujú (ťažká práca, dlhotrvajúca jednostranná poloha končatiny). Je potrebné vyvarovať sa úrazom! Môžu poškodiť lymfatické cievy a zhoršiť lymfatický opuch.

Domácnosť a práca

- Treba si dávať pozor na porezanie nožom a inými ostrými predmetmi, na obareniny, popáleniny pri varení a pečení.
- Chorý s lymfedémom by nemal vykonávať žiadnu ťažkú prácu. Nerýľovať, nenosiť ťažkú záťaž.
- Pozor na uhryznutie zvieratom a poštípanie hmyzom!

Oblečenie

Odev má byť voľný, na nohavičiach namiesto opaska radšej traky, nenosiť zarezávajúce sa ponožky.

Obuv:

Nenosiť topánky s vysokými podpätkami, topánky musia byť pohodlné, nesmú tlačiť a zarezávať sa do nohy.

Starostlivosť o telo a osobná hygiena:

- Nestrihať si pokožku okolo nechtov, byť opatrný pri strihaní nechtov.
- Treba vylúčiť pobyt v horúcom prostredí, ako napríklad v saune, v horúcej vode a na priamom slnku.
- Nepoužívať dráždivé kozmetické prípravky.
- Neaplikovať klasické masáže na opuchnutú končatinu a príľahlú časť (kvadrant) tela.
- Vyvarovať sa parafínovým zábalom, horúcemu bahnu, parafangovým zábalom.
- Neodporúča sa diatermia, solux, fénovanie.
- Chrániť si končatinu pred chladom a omrznutím.
- Neholiť si nohy so strojčekom.

Šport

Vyhýbať sa namáhavým, silovým a vytrvalostným športom, ako sú napríklad: futbal, strečing, aerobik, zjazdové lyžovanie a takým kde by mohlo dôjsť ku zraneniu chorej končatiny. Vždy sa poraďte s lekárom! Vhodné je plávanie (teplota vody 18 °C - 26 °C), prechádzky, turistika nie vysokohorská.

Dovolenka

Dovolenku je vhodné tráviť na miestach s chladnejšou klímou, chrániť sa pred prudkým slnkom, vyberať si oblasti s malým výskytom hmyzu a vyvarovať sa prehriatiu organizmu.

Dlhú cestu autom treba prerušovať prestávkami a pri opuchu končatiny meniť často jej polohu.

Lekár

- žiadne injekcie alebo infiltrácie do postihnutej končatiny
- žiadna akupunktúra

Strava

Udržujte si ideálnu hmotnosť! Nadváhu treba redukovať zníženým príjmom vysoko energetických potravín. Pri nadmernej hmotnosti sa poraďte so svojim lekárom. Strava má byť vyvážená, má obsahovať dostatočné množstvo vitamínov, minerálov, stavebných látok a stopových prvkov. Nie sú vhodné ťažké, mastné, príliš sladké a korenisté jedlá.

Prevenia

Mnohé rady smerujúce k prevencii vzniku lymfedému sú totožné s odporúčaniami, ktoré sa týkajú už vyvinutého lymfedému. Cieľom je zabrániť poškodeniu zvyšných lymfatických ciev a udržať tvorbu lymfatickej tekutiny na čo najnižšej úrovni.

Každú zmenu končatiny v zmysle objemu, pocitu bolesti, plnosti, farby, je potrebné nahlásiť lekárovi.

Čím skôr príde pacient k lekárovi, tým je výsledok liečby lepší, s menším dopadom na progresiu lymfedému. V rámci prevencie musíme:

1. dodržiavať zásady životosprávy
2. dispenzárne prehliadky u lekára
3. nosenie kompresívnych pomôcok

Záverečné poučenie

Zopakujme si:

- Prvým krokom k úspešnej liečbe je váš pozitívny prístup a maximálna spolupráca s lekárom.
- Vaše cvičenie musí byť nevyhnutnou súčasťou denného režimu.
- Nájdite si čas na oddych a pri relaxácii polohujte končatinu vo vyvýšenej polohe. Pod chorú končatinu si podložte mäkký vankúš alebo nafukovaciu podložku.
- Nikdy si nenechajte do lymfedémom postihnutej končatiny pichať injekcie, obstreky, alebo akupunktúrne ihly! Vyhýbajte sa horúcim procedúram, klasickým masážam, väzivovým technikám, lokálnej kompresii.
- Nepite alkohol, nefajčite!
- **Užívajte len lekárom predpísané lieky!**
- Potrebná je liečba aj iných pridružených ochorení.
- Chodievajte pravidelne na kontroly nie len k lekárovi, ktorý Vám lieči lymfedém, ale aj na ostatné kontroly (onkologické, kožné, gynecologické, interné, angiologické, diabetologické...).
- Ak vás končatina začne bolieť, zmení farbu, zhorší sa opuch, alebo dostanete teplotu ihneď vyhľadajte lekára. Takisto i pri drobnom poranení.

Lymfedém je dlhodobé ochorenie, ktoré svojou povahou zmení kvalitu vášho života, ale pri dodržiavaní uvedených zásad v spolupráci s lekárom a zdravotníckym pracovníkom možno dosiahnuť zlepšenie vášho zdravotného stavu.

Preventívne onkologické prehliadky

Orgán	Druh vyšetrenia	Vek	Intervaly vyšetrení
Krčok maternice	gynekologické vyšetrenie, cytológia	od 20* 23-64**	raz do roka 2x v ročnom intervale; ak je cytológia negatívna, nasledujúca kontrola v 3-ročných intervaloch
Prsník	samovyšetrenie, vyšetrenie lekárom, mamografia, prípadne sonografia	od 20 20 - 40 40 - 50 po 50	raz mesačne každé dva roky základné vyšetrenie, potom každé tri roky raz do roka
Hrubé črevo	vyšetrenie cez konečník, hemokult, endoskopia***	po 40 po 50 po 50	raz do roka raz do roka ročne do dvoch normálnych nálezov, potom každé dva roky
Koža	samovyšetrenie kože, prezretie celej kože lekárom u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami	od 20 20 - 40	raz mesačne každé tri roky raz do roka
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	po 40	prispôsobiť riziku rakoviny
Ústna dutina	samovyšetrenie	od 20	raz mesačne
Hltan, hrtan	vyšetrenie lekárom vrátane laryngoskopie, najmä u fajčiarov	po 40	raz do roka
Semenníky	samovyšetrenie	od 15	raz mesačne

* prípadne už od dosiahnutia pohlavnej zrelosti

** cytológia do 64. roku, ak sú posledné 3 cytológie negatívne

*** odporúča sa pre rizikové skupiny

**** prostatický špecifický antigén

LIGA PROTI RAKOVINE SR

člen Európskej asociácie líg proti rakovine (ECL) a člen Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC)

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore **Centrá pomoci** v Bratislave a Košiciach.

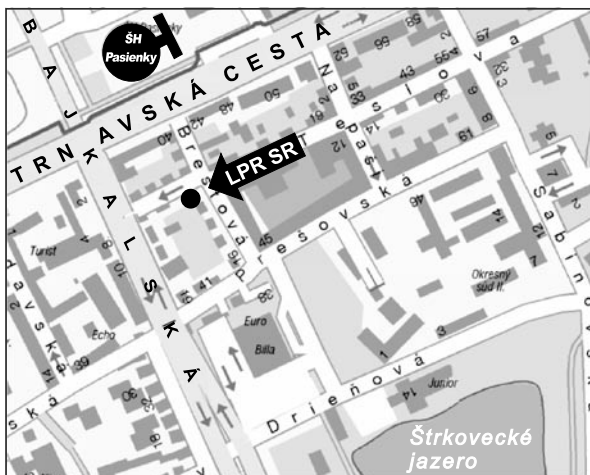
CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE BRATISLAVA PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Poradenská a informačná služba.
- Zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta.
- Voľnočasové aktivity v podobe cvičenia, krúžkov šikovných rúk, knižnice a pod., pri ktorých stretnete pacientov s identickými diagnózami, máte možnosť nájsť si priateľov.
- Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy na rôzne témy.
- Spoločenské podujatia v podobe besied, stretávania s umelcami a zaujímavými osobnosťami.

KONTAKT:

Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov
Tel.: 02/52 92 17 35

Centrum pomoci - Bratislava



CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE KOŠICE PONÚKA TIETO BEZPLATNÉ SLUŽBY:

- Odborné poradenstvo lekárov onkológov na t.č.: 055/62 56 234 každý pondelok od 15.30 do 17.30 h.
- Vzdelávacie aktivity v podobe prednášok, besied, seminárov pre pacientov i rodinných príslušníkov.
- Klubový program, ktorý zahŕňa poskytovanie informačných materiálov, kurzy zdravého stravovania, cvičenia s fyzioterapeutkou, rehabilitačné procedúry, pohybové aktivity, kultúrne a spoločenské akcie, rekondičné pobyty a výlety, knižnicu.

KONTAKT:

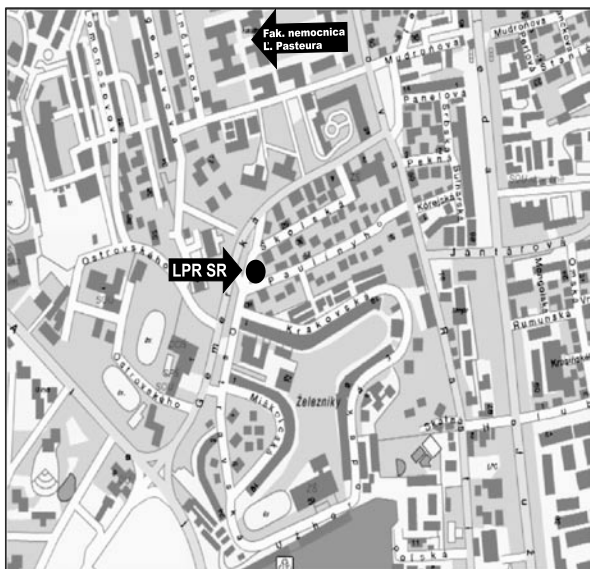
Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Paulínyho 63

040 01 Košice

Tel: 055/68 53 546, 0905 943 962

Centrum pomoci - Košice



Hľadáte odpovede na rôzne otázky?

Obráťte sa na Poradenskú a informačnú službu Linky pomoci

02/52 96 51 48

kde Vás skúsení lekári - onkológovia a iní odborníci vypočujú a dajú rady v otázkach prevencie, včasných príznakov, možnosti diagnostiky a liečby, poskytnú sociálne poradenstvo, psychologické rady, adresy svojpomocných klubov, rôznych inštitúcií a pod. Podrobný rozpis služieb Linky pomoci nájdete na stránke www.lpr.sk.

Okrem toho je Vám k dispozícii internetová online poradňa Ligy proti rakovine, ktorú nájdete na stránke www.lpr.sk.

Informačné brožúrky a letáčky sú bezplatne distribuované po celom Slovensku. Finančné náklady na ich tlač a distribúciu znáša LPR SR v plnom rozsahu a dajú sa uhradiť iba vďaka porozumeniu a pomoci verejnosti.

Číslo účtu: 104832012/0200

Prispieť je možné tiež elektronicky prostredníctvom webovej stránky www.lpr.sk v menu Ako prispieť.

Pobočky a kluby Ligy proti rakovine SR

Okrem Centier pomoci sú pacientom a ich blízkym plne k dispozícii aj naše pobočky, kluby a kolektívni členovia LPR SR, kde je možné nájsť poradenstvo i pomoc.

Liga proti rakovine -
pobočka Banská Bystrica
Eva Malachovská
Tel.: 048/441 3263
Elena Lániková
Tel: 0907 856 471

Liga proti rakovine –
pobočka Bardejov
Helena Kuzmišinová
Tel.: 054/4788 314
0949 323 083

Liga proti rakovine –
klub Venuša Bratislava
RNDr. Marta Vozárová
Tel: 02/207 00669
0903 919 610

Liga proti rakovine –
klub Viktória Košice
Doc. MUDr. Mária Wagnerová
Tel.: 055/625 6234
0905 943 962
MUDr. Oľga Nagyová
Tel: 0907 232 257

Liga proti rakovine - klub
Venuša Liptovský Mikuláš
Danka Dudášová
Tel.: 044/553 1804
0902 178 170

Liga proti rakovine -
pobočka Lučenec
MUDr. Jaroslava
Machanová
Tel.: 047/ 4311 427

Liga proti rakovine –
pobočka Michalovce
MUDr. Gabriela Hermanová
Tel.: 056/641 6400
0907 921 081

Liga proti rakovine - pobočka
Nitra
MUDr. Daniela Krošláková
Tel.: 037/6425454
0905 860 005
Irena Kollárová
Tel: 0908 843 362

Liga proti rakovine –
klub Nezábudka
Partizánske
Mgr. Oľga Ševčíková
Tel.: 038/749 29 68
0904 557 502

Liga proti rakovine –
klub Venuša Pezinok
Anna Štilhammerová
Tel.: 033/640 2461
0908 792 382

Liga proti rakovine –
pobočka Piešťany
Irena Michnová
Tel.: 033/7725 636
0908 582 483

Liga proti rakovine –
klub Žirana Poprad
Helena Krausová
Tel.: 0907 175 608

Liga proti rakovine –
klub Venuša Prešov
Magdaléna Mihaľová
Tel.: 051/77 22 326
0907 667 845

Liga proti rakovine –
klub Lýdia Skalica
Ing. Eleonóra Bernhauserová
Tel.: 034/664 9180
0905 681 074

Liga proti rakovine –
pobočka Topoľčany
RNDr. Oľga Krivošíková
Tel.: 038/ 5326 948
0908 785 254

Liga proti rakovine –
pobočka Trebišov
MUDr. Alica Malá
Tel.: 0902 206 599

Liga proti rakovine –
pobočka Trnava
Mária Valentová
Tel.: 033/550 3850
0904 689 828

Liga proti rakovine –
pobočka Žilina
Gabriela Tvrdá
Tel.: 0905 839 279

Kolektívni členova Ligy proti rakovine SR

KLINČEK
Združenie pacientov
s onkol. a ŤZP, Čadca
Mária Balážová
Tel.: 0910 795 629

Liga proti rakovine –
Klub IRIS Nové Zámky
MUDr. Mária Istenesová
Tel.: 035/6912 125
0907 562 767

Liga proti rakovine - Turčianske
Venuše Martin
PhDr. Želmíra Brozmanová
Tel.: 043/4131 200
0908 891 081

Občianske združenie NARCIS
Vranov nad Topľou
Elena Cvejkušová
Tel: 0907 147 211

Slovenské
združenie stomikov
SLOVILCO Martin
Ján Čačko
Tel.: 0905 319 978



PRIHLÁŠKA PRE ZÁUJEMCOV o služby Centra pomoci LPR

Meno, priezvisko, titul:

Dátum narodenia:

Kontaktná adresa:

Telefónne číslo:

e-mail:

Aktivity, o ktoré mám záujem:

O Centrum pomoci som prejavil/la záujem ako:

- pacient
- príbuzný pacienta
- verejnosť

.....

podpis

Svojím podpisom.....prejavujem súhlas Lige proti rakovine SR so spracovaním mojich osobných údajov výlučne za účelom evidencie pre programy Centra pomoci LPR.

Prihlášku zasielajte na adresu:

Centrum pomoci LPR SR

Brestová 6

821 02 Bratislava

alebo mailom na recepacia@lpr.sk



NA ZÁVER

Výskyt rakoviny neprestajne stúpa:

- ⇒ môže sa vyskytnúť v každom veku,
- ⇒ veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne.

Mnohých by bolo možné zachrániť, keby:

- ⇒ boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny,
- ⇒ sa im vedeli účinne brániť,
- ⇒ sa zúčastňovali na pravidelných preventívnych prehliadkach,
- ⇒ poznali včasné príznaky rakoviny,
- ⇒ vyhľadali lekársku pomoc včas, aby sa mohli liečiť účinnými prostriedkami podľa najnovších lekárskejších poznatkov.



Liga proti rakovine SR
Brestová 6
821 02 Bratislava
Tel.: 02/5292 1735
Fax: 02/2081 2047
[http: //www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)
Email: lpr@lpr.sk

978-80-89201-34-1

