

Lymfedém hornej končatiny

Prevenencia a liečba



STROM ŽIVOTA



LIGA PROTI RAKOVINE®

Liga proti rakovine SR

Lymfedém hornej končatiny Prevenca a liečba

Autor: Doc. MUDr. Eva Husarovičová, PhD.

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

Technická redakcia: Marta Kožíková

Tlač: KOMPRINT, s.r.o.
Borinská 8, 841 03 Bratislava

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

ISBN 80-89201-15-6

Lymfedém hornej končatiny

Prevenia a liečba

Liga proti rakovine SR

Obsah

ÚVOD	5
ČO JE LYMFEDÉM?	6
PREČO VZNIKNE LYMFEDÉM?	6
PRÍZNAKY LYMFEDÉMU	7
PREVENCIA	8
KOMPLIKÁCIE LYMFEDÉMU	8
PROGNÓZA OCHORENIA	9
LIEČBA	9
MEDIKAMENTÓZNA LIEČBA	16
ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY	16
STRAVA	18
ZÁVEREČNÉ POUČENIE	18
Preventívne onkologické prehliadky	19
LIGA PROTI RAKOVINE SR	20
NA ZÁVER	26

ÚVOD

Ste po operácii prsníka, rana je zahojená a cítite sa dobre. Jedného dňa si na operovanej strane všimnete opuch hornej končatiny, ktorý môže byť sprevádzaný pocitom napätia a tlaku. Pri pretrvávajúcich ťažkostiach navštívite lekára, ktorý vám diagnostikuje lymfatický opuch – lymfedém.

Lymfedém je častou komplikáciou onkologických pacientov.

Pacientka, operovaná na nádor prsníka, by mala byť vopred informovaná o možnosti výskytu vzniku lymfedému ako nožnej komplikácie po operácii prsníka alebo po rádioterapii.

Dôležitá je skorá diagnostika a liečba lymfedému. Nediagnostikovaný alebo neskoro liečený lymfedém pacientku traumatizuje nielen fyzicky, ale aj psychicky. Veľkosť lymfedému môže dosiahnuť značných rozmerov s ochrnutím končatiny vplyvom tlaku na prebiehajúce nervové štruktúry. Čím skôr sa s liečbou začne, tým je výsledok liečby priaznivejší. Starostlivosť o pacienta patrí do rúk odborníkov viacerých medicínskych odborov (tzv. interdisciplinárna starostlivosť).

ČO JE LYMFEDÉM?

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

Lymfa, čiže miazga, je svetložltá tekutina v ľudskom organizme, podobná krvi, pozostávajúca z lymfatickej plazmy a lymfatických teliesok. Prúdi vo vlastnej lymfatickej – cievnej sústave. Lymfatický opuch podmieňuje porucha tejto sústavy. Pri nedostatočnom odtoku lymfy dochádza k hromadeniu bielkovín a tým aj tekutiny, ktorá je v nich viazaná. Vzniká lymfatický opuch, čiže lymfedém.

Lymfatické uzliny sú orgány, akési „filtre“, veľkosti šošovice až fazule, včlenené do lymfatických ciev.

Podľa vyvolávajúcej príčiny rozlišujeme dva druhy lymfedému:

1. Primárny, čiže prvotný:

- vzniká na základe vrodenej poruchy v lymfatickom systéme. Je zriedkavý a príčina jeho vzniku nie je známa.

2. Sekundárny, čiže druhotný:

- vzniká následkom zápalov, úrazov, jaziev, nádorových alebo plesňových ochorení a po ožiarení.

PREČO VZNIKNE LYMFEDÉM?

Lymfedém sa vyskytuje u žien po operácii prsníka. Je dôsledkom poruchy odtoku v lymfatickom systéme. Je spôsobený zmenšenou transportnou kapacitou lymfatického systému v postihnutnej oblasti.

Odstránením lymfatických uzlín v podpazuší sa preruší odtok lymfy z končatiny, ako aj z príľahlých častí trupu. Priebeh lymfatických ciev hornej končatiny sa u ľudí líši. Sú ženy, u ktorých lymfatické cievy hornej končatiny vyúsťujú do lymfatických uzlín podpazušia, a sú ženy, u ktorých lymfatická cieva hornej končatiny vyúsťuje do lymfatickej uzliny uloženej nad kľúčnou kosťou, ktorá prevezme funkciu nefunkčných lymfatických ciev hornej končatiny. K tomu treba pripočítať aj regeneračnú schopnosť lymfatického systému. Oba konce prerušených lymfatických ciev sa môžu opäť spojiť, a tak sa môže prerušený lymfatický tok v podpazuší upraviť. To znamená, že aj ženy, ktoré nemajú takúto lymfatickú cievu, môžu byť bez opuchu .

Predpokladom je hojenie tkaniva bez tvorby jaziev v hĺbke operačného poľa, pretože jazvy zabraňujú znovuzrasteniu prerušených lymfatických ciev. Namáha-

vé, trhavé, alebo švihové cvičenia môžu mať za následok zvýraznenie jazvovatenia v podpazuší a tým zabránenia regenerácie lymfatických ciev.

Lymfatické cievy obsahujú v stene dobre vytvorenú hladkú svalovinu. Tok lymfy sa udržuje pulzáciou ciev svalov. Chlopne lymfatických ciev podporujú prúdenie lymfy od periférie smerom do centra. Ak dôjde k zvýšeniu lymfatickej záťaže, rozšíri sa cieva a začne pulzovať so zvýšenou a zosilnenou silou. Pri tomto pracovnom výkone časom svalovina lymfatických ciev zosilnie ako svalovina pri tréningu. Tak ako pri príprave na športový výkon, stupňovanie záťaže má byť postupné, zo dňa na deň. Aby sme zabránili preťaženiu lymfatického systému, je potrebné zabrániť ďalšej námahe svaloviny lymfatických ciev. Pri veľkej lymfatickej záťaži môže dôjsť k preťaženiu svaloviny lymfatických ciev. Svalovina sa unaví, cieva sa pasívne natiahne, chlopne sa nemôžu dostatočne uzavrieť, tok lymfy sa zastaví. Hromadenie lymfy sa prenáša až k počiatočným lymfatickým cievam, ktoré sú priepustné a tým dochádza k vniknutiu lymfy do priľahlého tkaniva. Pri dlhotrvajúcom lymfedéme môže dôjsť postupne k prestavbe nahromadenej tekutiny bohatej na bielkoviny (lymfy) v medzibunkovom priestore. Z lymfatickej cievy sa časom stane tuhá, nepohyblivá rúra a lymfa sa hromadí v rozšírených lymfatických cievach. Krvnými kapilármi vnikajú naďalej bielkoviny do tkanív. Lymfatická záťaž sa nemôže odtransportovať, vzniká lymfatický opuch.

Rádioterapia sa môže tiež podieľať na vzniku lymfedému vytvorením fibrotických zmien v podkoží (zhrubnutím spojivového tkaniva).

Týmto sa dá vysvetliť, že lymfatický opuch hornej končatiny sa prejaví u niektorých pacientiek už niekoľko mesiacov po operácii, u niektorých až po rokoch alebo sa vôbec nevytvorí. Polovica všetkých druhotných opuchov vzniká v prvom roku po operácii alebo po ožiarení. Ostatné sa môžu objaviť až neskoršie.

Lymfatický opuch môže vzniknúť aj progresiou základného ochorenia (poškodenie lymfatických ciev prerastaním nádorového tkaniva alebo metastázami). Rozlíšenie medzi zhubným (malígnym) a nezhubným (benígnym) typom lymfedému je úlohou lekára.

PRÍZNAKY LYMFEDÉMU

- **opuch končatiny**
- **zmena tvaru končatiny**
- **zmena farby kože**
- **bolesť**
- **pocit napätia**

- **pocit ťažoby**
- **únava končatiny**

Tieto príznaky sú vo veľkej miere sprevádzané psychickou záťažou pacientky, najmä ak je prítomný a viditeľný opuch končatiny.

Opuch môže byť mäkký alebo tvrdý. To závisí od jeho štádia.

PREVENCIA

Mnohé rady smerujúce k prevencii vzniku lymfedému sú totožné s odporúčaniami, ktoré sa týkajú už vyvinutého lymfedému, avšak pre ich význam ich tu predkladám.

Cieľom je zabrániť poškodeniu zvyšných lymfatických ciev a udržať tvorbu lymfatickej tekutiny na čo najnižšej úrovni. Treba predchádzať **poraneniam**, pretože môžu viesť k poškodeniu lymfatických ciev alebo k tvorbe krvných podliatín, ktoré zvyšujú hromadenie lymfy v tkanivách. Zvýšenú pozornosť je treba dávať najmä pri prácach v kuchyni, v záhrade, šití, atď. Vyvarovať sa treba odberu krvi, podávaniu injekcií a infúzií do končatiny na operovanej strane. Neodporúča sa meranie tlaku a ani akupunktúra na postihnutej končatine.

Ženy po operácii prsníka by mali dbať, aby horná končatina na postihnutej strane nebola príliš namáhaná dlhotrvajúcimi jednostrannými pohybmi (umývanie okien, písanie na stroji, žehlenie). Neodporúča sa nosiť ťažká batožina, ako aj namáhavé športovanie. Vhodné je **liečebné plávanie a liečebná gymnastika**.

Pri dlhotrvajúcej polohe končatiny v zvislej polohe (sedenie v aute, pri televízii) je vhodné polohu končatiny meniť alebo ju podkladať do zvýšenej polohy mäkkou podložkou. Nepoužívať klasické masáže. Zvýšeným prekrvením tkaniva sa zvyšuje tvorba lymfy. Okrem toho je tu nebezpečenstvo poškodenia ciev.

Treba sa vyvarovať prehriatiu a podchladeniu organizmu.

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 na oblasť pazuchy. Nebezpečným

javom sú infekcie, ktoré môžu vzniknúť pri poranení opuchnutej končatiny. **Najzávažnejšou komplikáciou je ruža (erysipel).**

Lymfatické tkanivo je vhodnou živnou pôdou pre rast baktérií (streptokokov, stafylokokov), pretože bunkové a iné obranné mechanizmy sú v ňom 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, kde sa edém zhoršuje. Lieči sa antibiotikami a končatina musí byť v klude.

Sprievodným javom môže byť niekedy postihnutie ramenného kĺbu zápalovými ochoreniami, ktoré sa liečia obvyklým spôsobom, hlavne protizápalovými a antireumatickými liekmi, pričom použitie teploliečebných procedúr je zakázané. U niektorých pacientiek sa môže objaviť aj ekzém.

V ojedinelých prípadoch môže dôjsť k zhubnej (malígnej) prestavbe opuchnutého tkaniva a k vzniku lymfangiosarkómu, ktorý sa dá liečbou len veľmi ťažko zvládnuť.

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

PROGNÓZA OCHORENIA

Neliečený alebo neskoro zistený (diagnostikovaný) lymfedém môže skomplikovať, predĺžiť alebo ohroziť úspešnosť ďalšej liečby. Pri skorej diagnostike a skorom začatí účinnej odbornej liečby, pri dobrej spolupráci pacienta a zdravotníckych pracovníkov, ako aj pri dodržiavaní životosprávy pacientom je ochorenie znesiteľné a priebeh bez komplikácií. Nemenej dôležité je dodržiavanie pokynov ošetrojúceho personálu a lekára, ako aj pokynov v tejto brožúrke. Oboznámením sa so svojím ochorením sa pacient stáva spolupracovníkom a partnerom lekára pri liečbe svojho ochorenia.

LIEČBA

Môže byť **chirurgická** alebo **konzervatívna**.

K **chirurgickej liečbe** sa pristupuje v ojedinelých prípadoch. Zamiera sa na radikálne odstránenie opuchnutého tkaniva z postihnutej končatiny alebo pomocou

mikrochirurgických techník sa zakladajú spojky medzi lymfatickým a žilovým systémom.

Základom liečby lymfedému je liečba **konzervatívna**, ktorá sa používa vo väčšine prípadov. Je to dlhodobá liečba a pozostáva z **dvoch etáp**, ktoré na seba nadväzujú.

Prvá etapa (redukcia lymfedému) spočíva v liečbe na rehabilitačnom oddelení alebo pri lôžku pacienta, kde pacient absolvuje manuálnu lymfodrenáž, prístrojovú kompresiu, kompresívne bandážovanie a špeciálne cvičenie.

Druhou etapou (udržovacou) je liečba v domácich podmienkach. Pacient musí nosiť stále kompresívnu pomôcku (elastický rukávnik s rukavičkou alebo bez nej, alebo pri nekonštantnej veľkosti končatiny ovínadlo s krátkym ťahom). Musí doma pravidelne cvičiť podľa pokynov fyzioterapeuta a lekára. Mal by byť inštruovaný o autodrenáži. Neoddeliteľnou súčasťou liečby je polohovanie postihnutej končatiny do vyvýšenej polohy .

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.

Rehabilitácia rieši problematiku lymfedému týmito metódami:

1. MANUÁLNA, ČIŽE RUČNÁ LYMFODRENÁŽ

Je základom liečby lymfatických opuchov. Špeciálnou ručnou technikou pomáha terapeut zlepšiť odtok lymfy smerom z periférie. Podporuje zachované vstrebávanie a transportné funkcie lymfatickej sústavy. Princípom masáže je vyvíjanie jemného tlaku na kožu a podkožie. Metóda je vysoko efektívna.

Túto špeciálnu masáž môže vykonávať **len fyzioterapeut na odporúčanie a za pravidelnej kontroly odborného lekára.**

2. PRÍSTROJOVÁ KOMPRESÍVNA LIEČBA

Pracuje na princípe masážnej pretlakovej vlny v postupnom systéme komôr od periférie k centru. Čím viac komôr má prístroj, tým je účinnejší. Tlaková vlna vytlačí lymfatickú tekutinu z opuchnutej končatiny do príslušnej časti hrudníka.

Každý prístrojovej kompresii musí predchádzať manuálna lymfodrenáž, aby sa aktivovali lymfatické cievy v zdravých častiach a nedošlo k poškodeniu chlopni lymfatických ciiev.

Prístrojová lymfodrenáž je len podpornou liečbou.

3. CVIČENIE

V špeciálnej cvičebnej jednotke sa využívajú prvky cievnej gymnastiky. Cviky aktivujú svalovú pumpu a tým napomáhajú návratu lymfy a žilovej krvi.

Zásady pri cvičení:

- všetky cviky sa cvičia so zabandážovanou končatinou
- cvičiť poobede a večer, kedy sa zvyšuje záťaž lymfatického systému
- cvičenie nesmie spôsobovať bolesť
- necvičiť rýchlo
- cvičiť s prestávkami
- cvičiť len do únavy.

1. Striedavo silno otvárame a zatvárame päste pri súčasnom

a.) vzpažení

b.) upažení

c.) predpažení



2. Ruky máme spojené pred trupom, dlane sú opreté o seba. Striedavo zatláčame do dlaní a uvoľňujeme tlak.

3. a) Ruky spojené za chrbtom postupne vytiahnuť hore medzi lopatky.

b) Horné končatiny spustíme dole a veľkým oblúkom s pretočením dlaní ruky vyložíme za hlavu.



4. Ruky položené na pleciach, laktami opisujeme kruhy.



5. Pri nádychu dvíhame plecia hore k ušiam, pri výdychu ich uvoľníme dole.



6. Odovzdávame si loptu z ruky do ruky, čo najďalej pred a za sebou. (Opisujeme okolo seba kruh.)



7. Stláčame loptu medzi trupom a pripaženou hornou končatinou.

8. S pevne uchopenou loptou robíme krúžky v zápästí, horné končatiny sú vzpažené, po každom krúžku vymeníme loptu z ruky do ruky.



9. Uchopíme paličku do vystretých horných končatín, zdvihneme nad hlavu, pokrčíme lakty, položíme paličku za hlavu na ramená a znovu vzpažíme.

10. Krátkymi úchopmi púšťame paličku od dolného konca k hornému a späť vyhadzujeme paličku k dolnému koncu (silný úchop a stisk).



4. KOMPRESÍVNA BANDÁŽ

Na bandážovanie sa používajú ovínadlá buď pevné alebo s krátkym ťahom. Pri svalovej práci alebo cvičení sval naráža na odpor ovínadla a pomáha vytláčať lymfatickú tekutinu z končatiny.

Po ukončení liečby na rehabilitačnom oddelení a po dosiahnutí určitého objemu končatiny musí pacient nosiť na hornej končatine návlek (elastický rukávnik).

Pacient si musí uvedomiť, že lymfatický opuch je celoživotné ochorenie a bez nosenia kompresívnych pomôcok, by sa lymfa naďalej hromadila a ochorenie by sa zhoršovalo.

Kompresívne pomôcky nesmú vyvolávať alergickú reakciu. Musia byť pohodlné. Pacient má nárok zo zdravotného poistenia na predpis jednej kompresívnej pomôcky raz za šesť mesiacov.

MEDIKAMENTÓZNA LIEČBA

Lieky používané pri liečbe lymfedémov, majú podporný charakter (venotoniká, proteolytické enzýmy) a pacient musí byť pod kontrolou lekára.

Používanie **diuretík** (liekov na odvodnenie) **sa prísne zakazuje**. Tieto lieky riešia len odvodnenie končatiny. Lymfa, ktorá je bohatá na bielkoviny sa zahusťuje, jej odtok sa sťažuje a opuch končatiny sa zhoršuje.

Lieky potrebné na liečbu lymfedému predpisuje lekár. Treba ich užívať tak dlho a v takej dávke, ako sa odporúča. Pri predpísaní iných liekov od ďalšieho lekára je nutné tieto skutočnosti oznámiť.

ZÁSADY ŽIVOTOSPRÁVY

Dôležitou súčasťou liečby je úprava denného režimu pacienta. Treba do denného režimu zaradiť činnosti, ktoré pomáhajú odtoku lymfy (cvičenie, polohovanie), vylúčiť tie, ktoré toto ochorenie zhoršujú (ťažká práca, dlhotrvajúca jednostranná poloha končatiny). Pozor na úrazy. Môžu poškodiť lymfatické cievy a zhoršiť lymfatický opuch.

Mali by sa dodržiavať nasledujúce zásady:

Domácnosť a práca

Dávať pozor:

- pri práci s nožom a inými ostrými predmetmi (nožničky, rozbité sklo, konzervy),
- na obarenie, popálenie pri varení a pečení,
- pri žehlení,
- pri šití,
- na uhryznutie zvierateľom a poštípanie hmyzom,
- pri práci s chemikáliami a dezinfekčnými prostriedkami.

Chorý s lymfedémom by nemal robiť žiadnu ťažkú prácu. Nesmie nosiť v opuchnutej ruke nákupy a iné ťažšie predmety, nemal by umývať riad a prať v horúcej vode.

Pri domácich prácach treba nosiť elastický rukávnik a k jeho ochrane používať gumennú rukavicu.

Oblečenie

- odev má byť voľný,
- nenosiť ťažké kabáty, rukávy šiat a blúzok sa nesmú zarezávať,
- ramienka na podprsenke nesmú byť úzke,
- na chorej ruke nenosiť žiadne prstene a hodinky,
- prsníková epitéza má byť ľahká, nesmie tlačiť.

Starostlivosť o telo a osobná hygiena

- opatrnosť pri manikúre,
- vylúčiť pobyt v horúcom prostredí (sauna, horúca voda, priame slnko),
- nepoužívať dráždivé kozmetické prípravky,
- neaplikovať klasické masáže na opuchnutú končatinu a príslušnú časť (kvadrant) tela,
- vyvarovať sa parafínovým zábalom, horúcemu bahnu,
- neodporúča sa diatermia, solux, fénovanie,
- chrániť si končatinu pred väčším chladom a omrznutím.

Šport

Nevenovať sa namáhavým a vyčerpávajúcim športom, ako sú napríklad: tenis, všetky loptové hry, silové športy, strečing, aerobik, gymnastika (okrem liečebnej) a takým, kde by mohlo dôjsť k zraneniu chorej končatiny. Vždy sa vopred poradiť s lekárom. Vhodné je plávanie, prechádzky.

Dovolenka

Je potrebné sa vyvarovať:

- vlhkému teplu v trópoch,
- oblastiam s vysokým výskytom hmyzu,
- nadmernému slneniu.

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. Pri dlhších cestách autom, autobusom, vlakom, lietadlom treba dodržiavať prestávky a pri opuchu končatiny meniť často jej polohu.

STRAVA

Udržiavať si ideálnu hmotnosť. Nadváhu treba redukovať konzumáciou potravín s nižšou energetickou hodnotou. 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.

ZÁVEREČNÉ POUČENIE

Zopakujme si:

- Prvým krokom k úspešnej liečbe je váš pozitívny prístup a maximálna spolupráca s lekárom .
- Snažte si vsunúť do svojho denného programu cvičenie ako nevyhnutnú súčasť denného režimu.
- Nájdite si čas na oddych a pri relaxácii polohujte končatinu vo zvýšenej polohe. Pod chorú končatinu si podložte mäkký vankúšik alebo nafukovaciu podložku. Cez noc neležte na opuchnutej končatine.
- Pravidelne noste kompresívnu pomôcku (ovínadlo alebo návlek nosiť iba cez deň).
- **Nikdy si nenechajte do lymfedémom postihnutej končatiny pichať injekcie, infúzie alebo akupunktúrne ihly. Nenechajte si na nej merať krvný tlak a odoberať si z nej krv. Vyvarujte sa teplu, poraneniu a lokálnej kompresii.**
- **Nepite alkohol, nefajčite.**
- **Užívajte len lekárom predpísané lieky.** Liečte si samozrejme aj iné pridružené ochorenia. Chodievajte pravidelne na kontroly nielen k lekárovi, ktorý vám lieči lymfedém, ale aj na ostatné kontroly (onkologické, gynekologické, interné, diabetologické).
- Ak vás končatina začne bolieť, zmení farbu (začervenanie), začne opúchať alebo dostanete teplotu, ihneď vyhľadajte lekára. Takisto aj pri drobnom poranení.
- Lymfedém je dlhodobé ochorenie, ktoré svojou povahou zmení kvalitu vášho života. Pri dodržaní uvedených zásad v spolupráci s lekárom a zdravotníckymi pracovníkmi 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, ma- mografia, prípadne sonografia	od 20 20 - 40 40 - 50 po 50	raz mesačne každé dva roky základné vyšetrenie, po- tom 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 normál- nych nálezov, potom kaž- dé dva roky
Koža	samovyšetrenie kože, prezretie celej kože leká- rom u osôb s mnohopočet- nými materskými znamien- kami	od 20 20 - 40	raz mesačne každé tri roky raz do roka
Prostata	vyšetrenie prostaty cez konečník, PSA****	po 40	prispôsobit' riziku rako- viny
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.

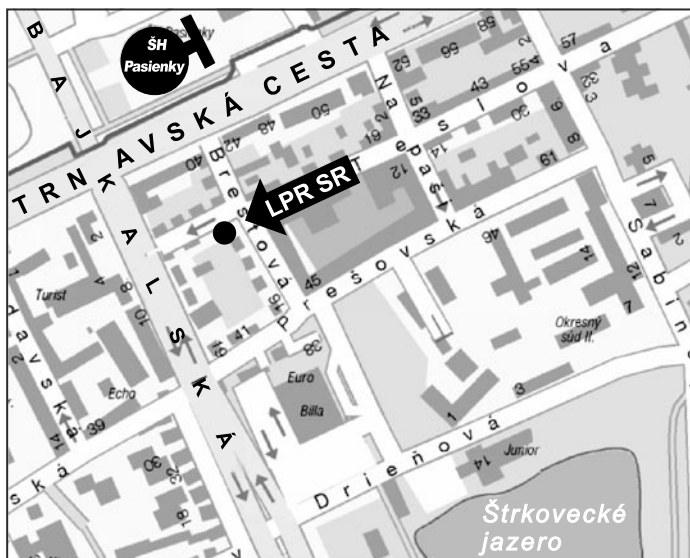
KONTAKT:

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:

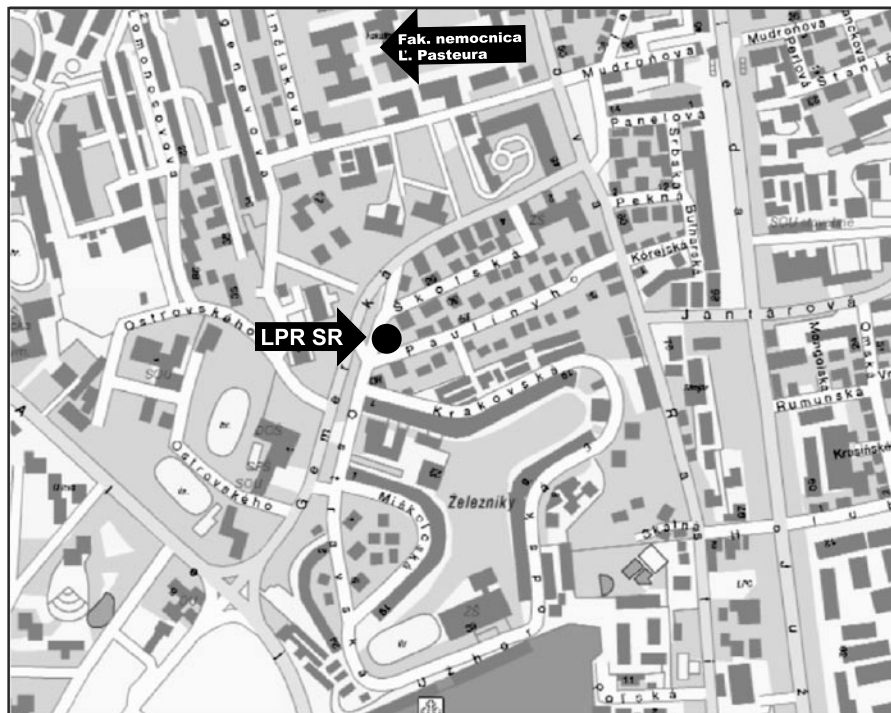
Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Paulínyho 63

040 01 Košice

Tel: 055/68 53 546, 0905 943 962

Centrum pomoci – Košice



*Hľadáte odpovede na rôzne otázky,
ktoré súvisia so vznikom nádorov ?*

Obráťte sa na

Linku pomoci a poradenskú službu

Tel. 02/52 96 51 48

*kde Vás skúsení lekári – onkológovia vypočujú
a dajú odpovede na otázky prevencie,
včasných príznakov, možností diagnostiky a liečby,
psychologické rady, adresy svojpomocných klubov,
rôznych inštitúcií a pod.*

*Okrem toho je Vám k dispozícii internetová poradňa
Ligy proti rakovine SR, ktorú nájdete na stránke www.lpr.sk
v sekcii Užitočné informácie a rady.*

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 TŽP, Čadca
Mária Balážová
Tel.: 0910 795 629

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

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

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

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



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 lekárskech poznatkov.

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

ISBN 80-89201-15-6



9 788089 201150