



1. Ежедневно используйте компрессионное белье или бинты

Надевайте/забинтовывайте утром и снимайте перед сном (если ваш терапевт не посоветует поступить по-другому). Всегда сравнивайте новое белье со старым на предмет соответствия (при заказе по повторному рецепту).

2. Хорошо ухаживайте за кожей

Чтобы сохранять хорошее состояние кожи и уменьшать риск развития инфекций, ежедневно мойте и увлажняйте конечность рекомендуемым для этого кремом.

3. Проявляйте активность!

Сидение/стояние в одном положении (особенно со свисающей конечностью) усугубит отек; перемещению жидкости способствует простое движение стопами ног, подъем и прогулка по комнате, а также подъем и спуск на одну ступеньку несколько раз.

4. Задумайтесь о своем весе

Снизьте или поддерживайте здоровый вес тела за счет правильного питания и регулярных упражнений – это поможет вам в контроле над лимфедемой.

5. Приподнимите конечность

Для контроля отека очень важно спать на кровати, а не на обычном или откидном кресле. Помогите лимфатической системе – приподнимайте конечность в течение дня хотя бы на короткие периоды времени.

Сеть поддержки пациентов с лимфедемой в Северной Ирландии

Lymphoedema Network Northern Ireland www.lnni.org

Создано в 2015 г.; обновлено в 2020 г.