



BETEGTÁJÉKOZTATÓ
LYMPHOEDEMÁBAN SZENVEDŐ BETEGEK
HELYES ÉLETVITELE

TÁJ/1350

Tisztelt Betegünk!

Óvja bőrét a kiszáradástól! Használjon rendszeresen megfelelő hidratáló, zsírozó krémeket! Ne használjon vérbőséget okozó krémet, folyadékot! Kerülje a sérüléseket!

Fürdés után bőrét dörzsölés nélkül törölje szárazra! A körmeit óvatosan, a körömágy megsértése nélkül ápolja! Ne tépje le az apró bőrdarabokat!

Varráshoz használjon gyűszűt, kertészkesztyűt!

Gyantázás, hagyományos borotva helyett használjon villanyborotvát!

Az oedemás oldalon kerülendő a vérvétel, injekciók adása, az akupunktúras kezelés!

Óvakodjon a háziállatok karmolásától, rovarcsípésektől! A kialakult sérüléseket gondosan fertőtlenítsen, majd steril fedőkötéssel fedje le!

Kerülje a végtag leszorítását! Ne hordjon szoros ékszert, ruhát, szűk cipőt! Ne engedjen vérnyomást mérni az érintett oldalon! Ne üljön keresztbe tett lábbal! Kerülje a hőmérsékletváltozást! Forró vízben ne mosson, ne fürödjön!

Szauna használata tilos! Káros lehet napozás és a túlzott lehülés is! Táskáját, csomagját az egészséges kezében vigye! Ne emeljen nehéz súlyt az érintett oldalon! Kerülendők az olyan sportok, amelyek a végtag erőteljes igénybevételével vagy nagy sérülésveszéllyel járnak (teniszezés, síelés, lovaglás)! Mozogjon sokat friss levegőn, ússzon!

Ne engedjen klasszikus masszázst végezni az oedemás oldalon!

Törekedjen az ideális testsúly megőrzésére! Kerülje a túlzott só fogyasztást! Repülőúton használjon kompressziós kötést! Fekvésnél polcolja föl az érintett végtagot!

Azonnal forduljon orvoshoz, ha végtagduzzanata hirtelen fokozódik, fájdalom jelentkezik vagy gyulladáshoz vezető tüneteket észlel!