

Sfaturi pentru prevenirea limfedemului după operația de cancer de sân

Prevenirea limfedemului este esențială pentru pacienții care au suferit o intervenție chirurgicală sau radioterapie în zona ganglionilor limfatici. Deși nu poate fi întotdeauna evitat, respectarea unor reguli simple poate reduce semnificativ riscul de apariție sau agravare a limfedemului.

1□. Evită traumatismele și infecțiile la brațul afectat

- ◆ Protejează pielea pentru a preveni zgârieturile, tăieturile sau înțepăturile care pot favoriza infecțiile.
- ◆ Evită injecțiile și analizele de sânge pe brațul afectat.
- ◆ Folosește mănuși la treburile casnice sau grădinărit pentru a preveni leziunile.
- ◆ Aplică protecție solară pentru a evita arsurile solare care pot agrava inflamația.
- ◆ Dacă ai o rană mică, dezinfectează-o imediat și aplică un pansament.

2□. Menține o bună igienă și hidratare a pielii

- ◆ Folosește creme hidratante pentru a preveni uscarea și crăparea pielii.
- ◆ Evită băile fierbinți și saunele – căldura excesivă poate agrava edemul.
- ◆ Poartă haine lejere – hainele strâmte sau sutienele cu bretele dure pot obstrucționa circulația limfatică.



3□. Evită presiunea excesivă asupra brațului afectat

- ◆ Nu purta bijuterii, ceasuri sau haine prea strâmte pe brațul afectat.
- ◆ Nu dormi pe partea afectată pentru a nu comprima vasele limfatice.
- ◆ Nu ridică greutăți mari (inclusiv sacoșe de cumpărături) cu brațul afectat.

4□. Fii activă și fă exerciții regulate

- ◆ Exercițiile blânde (yoga, pilates, înot, mers pe jos) sunt excelente pentru stimularea circulației limfatice.
- ◆ Evită sporturile de contact sau mișcărilor care pot suprasolicita brațul afectat.

- ◆ Fă exerciții de întindere și mobilitate pentru a preveni rigiditatea umărului.
- ◆ Ridică ușor brațul afectat din când în când pentru a favoriza drenajul limfatic.

5□. Poartă mâneca compresivă (dacă este recomandată)

- ◆ Dacă medicul îți recomandă, poartă o mână elastică de compresie pentru a preveni acumularea de lichid.
- ◆ Asigură-te că mână este de dimensiunea corectă și nu te strânge prea tare.
- ◆ Nu purta mână în timpul somnului, decât dacă medicul recomandă altfel.

6□. Controlează-ți greutatea și adoptă o alimentație sănătoasă

- ◆ Menținerea unei greutăți normale ajută la reducerea presiunii asupra sistemului limfatic.
- ◆ Evită alimentele procesate, sarea și zahărul excesiv, deoarece favorizează retenția de lichide.
- ◆ Consumă alimente bogate în antioxidanți, proteine și fibre, cum ar fi fructele, legumele și peștele.

7□. Monitorizează-ți brațul și reacționează rapid la primele semne

- ◆ Verifică periodic brațul pentru orice umflare, senzație de greutate sau modificare a pielii.
- ◆ Dacă simți o creștere în volum sau tensiune în braț, cere sfatul unui specialist cât mai repede.

Concluzie: Prevenirea limfedemului necesită o combinație de atenție la igienă, protecția brațului, exerciții regulate și un stil de viață sănătos. Respectarea acestor sfaturi te poate ajuta să menții un flux limfatic optim și să reduci riscul de complicații.