



3060 Pásztó
Simmelweis u. 15-17
Főigazgató: Dr. Boczek Tibor
Tel.: 32/561-000 Fax.:32/460-404
E-mail: margitkp@invitel.hu
www.pkorhaz.hu



BETEGTÁJÉKOZTATÓ

Tanácsok a nyirokvizenyőben szenvedő betegek helyes életviteléhez

BŐRVÉDELEM, KÖRÖMÁPOLÁS

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, alulról – felfelé irányuló mozdulatokkal! A körmeit óvatosan, a körömágy megsértése nélkül ápolja! Ne tépje le az apró bőrdarabokat! Varráshoz használjon gyűszűt, kertészkedéshez kesztyűt! Sütésnél – főzésnél kerülje az égési sérüléseket, használjon sütőkesztyűt, edényfogó textíliát! Kés használatánál fokozott figyelemmel járjon el! Gyantázás, hagyományos borotva helyett használjon villanyborotvát! Lakáson kívül ne közlekedjen mezítláb!

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

ÉTKEZÉS, TESTSÚLY

Törekedjen az ideális testsúly megőrzésére (BMI < 25)!

Kerülje a túlzott só fogyasztást, mivel a túlzott só bevitel fokozhatja az ödémát! Folytasson kiegyensúlyozott táplálkozást!

FIZIKAI TERHELÉS

Táskáját, csomagját az egészséges kezében vigye! Ne emeljen nehéz súlyt az érintett oldalon! Kerülendő az olyan sportok, amelyek a végtag erőteljes igénybevételével, vagy nagy sérülésveszéllyel járnak (pl. tenisz, síelés, lovaglás). Mozogjon sokat friss levegőn, ússzon, kerékpározzon! Ne erőltesse túl magát, kerülje el a túlzott fizikai igénybevételt!

A tornát mindig kompressziós pólóban végezze!

KÜLSŐ HŐMÉRSÉKLET

Kerülje a nagyobb hőmérséklet-változást! Forró vízben ne mosson, ne mosogasson, ne fürödjön! Szauna használata tilos! Káros lehet a napozás (árnyékban is takarja ödémás testrészét)! Padlófűtés nem ajánlott. Érintett vállát, karját fodrásznál is óvja hajszárító vagy hajszárító búra használatakor! A túlzott lehűlés is káros lehet.

ORVOSNÁL

Ödémás végtagon vérnyomást ne engedjen mérni! Mindenféle stranguláció, körkörös leszorítás kerülendő. Ödémás végtagba injekciót, infúziót adni, vagy ödémás végtagból vért venni ne engedjen! Akupunktúrás kezelések sem javasoltak.

Azonnal forduljon orvoshoz, ha végtagduzzanata hirtelen fokozódik, fájdalom jelentkezik, gyulladáshoz tüneteket észlel (meleg, piros lesz végtagja, lázassá válik és rázza a hideg) vagy ha pirosas-kékes véraláfutásszerű bőrelváltozást észlel!

Forduljon orvoshoz, ha gombás megbetegedést észlel (ujjak között a bőr bereped, sárgássá, töredezetté válik a körme)!

ÖLTÖZKÖDÉS

Kerülje a végtag leszorítását! Ne hordjon szoros ékszert, órát, ruhát, szűk vagy magas sarkú cipőt, vagy olyat, melynek bevág a pántja, és így akadályozza a nyirokkeringést! Lúdtalp, bokasüllyedés esetén használjon talpbetétet! Széles pántú melltartót viseljen, ami ne vágjon be se mellkason, se vállon! Ha mellprotézist visel, az ultrakönnyű változatokat válassza! Az alsó fehérnemű is legyen inkább laza.

Kompressziós harisnyát reggeltől estig viselje! Csak a kompressziós pólyát (bandázs) viselheti éjszaka is az aktív vagy a fenntartó kezelés során.

EGYEBEK

Ne engedjen klasszikus masszázst végezni az ödémás oldalon!

Nyáralás helyének megválasztásánál kerülje azokat a területeket, melyeknek forró az éghajlata, vagy ahol a rovarok a szokásosnál nagyobb számban fordulnak elő!

Ülésnél, fekvésnél polcolja fel az érintett végtagot (lehetőleg a szívmagassága fölé)! Ne üljön keresztbe tett lábbal!

A kompressziós pólyát és harisnyát kéz meleg vízben, semleges vegyhatású mosószerrel vagy folyékony szappannal mossa! Öblítő szert ne használjon, mert károsítja azok anyagát! Pólyát lehetőség szerint fektetve szárítsa! Mosógép és szárítógép használata kerülendő.