



ԼԻՄՖԵԴԵՄԱ

Ուղեցույց
կրծքագեղձի քաղցկեղով
ախտորոշված
պացիենտների
համար

ՀՏԴ 616-005.96
ԳՄԴ 54.10
Լ 558

Լ 558 Լիմֆեդեմա. Ուղեցույց կրծքագեղձի քաղցկեղով ախտորոշված պացիենտների համար.- Եր.: «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամ, 2020.- 28 էջ:

«Լիմֆեդեմա. ուղեցույց կրծքագեղձի քաղցկեղով ախտորոշված պացիենտների համար» գրքույկը նախատեսված է կրծքագեղձի քաղցկեղի դեմ բուժում ստացող կանանց համար, որոնց մոտ առկա է լիմֆեդեմայի առաջացման ռիսկ: «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամը, համագործակցելով հայ բժիշկների և քաղցկեղ վերապրածների հետ, հավաքագրել է համակողմանի տեղեկատվություն հիվանդներին հուզող բազմաթիվ հարցերի վերաբերյալ, որոնք կարող են առաջանալ կրծքագեղձի քաղցկեղով պայմանավորված վիրահատական և/կամ ճառագայթային բուժումից հետո. ինչ է լիմֆեդեման և ինչ ախտանշաններով է այն դրսևորվում, ինչպես կազմակերպել ձեռքի ու թևի խնամքը և այլն:

ISBN 978-9939-1-1080-6



9 789939 110806

ISBN 978-9939-1-1080-6

ՀՏԴ 616-005.96
ԳՄԴ 54.10

© «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամ, 2020



ԼԻՄՑԵԴԵՄԱ.

ուղեցույց կրծքագեղձի քաղցկեղով ախտորոշված պացիենտների համար

Վերոնշյալ խորագրով գրքույկը մշակվել է «ՅԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի նախաձեռնությամբ, որը գործում է հոգուտ իր շահառուների՝ քաղցկեղից բուժվող պացիենտների, քաղցկեղ վերապրածների, նրանց ընտանիքի անդամների ու խնամատարների: «ՅԵՆԱՐԱՆ» հիմնադրամի առաքելությունն է ակտիվ մասնակցել Հայաստանում քաղցկեղի դեմ պայքարին, նպաստել ուռուցքային հիվանդությունների և դրանց հնարավոր կանխարգելման մասին հանրային իրազեկվածության բարձրացմանը: «ՅԵՆԱՐԱՆ»-ի հիմնական նպատակներն են.

1. կազմակերպել նյութական, հոգեբանական, սոցիալական, իրավաբանական և վերականգնողական օգնություն իր շահառուներին, իրականանցնել պացիենտների կրթում և պացիենտների հզորացում,
2. բարձրաձայնել քաղցկեղի սքրինինգային ծրագրերի և վաղ ախտորոշման կարևորությունը և նպաստել Հայաստանում քաղցկեղի պիլոտային և/կամ հանրապետական սքրինինգային ծրագրերի ներդրմանն ու հետագա զարգացմանը՝ համագործակցելով առողջապահության ոլորտի պետական կառույցների, ինչպես նաև այլ հայկական և միջազգային կազմակերպությունների հետ,
3. բարձրացնել Հայաստանում ուռուցքային հիվանդությունների խնդրի մասին հասարակության իրազեկվածության մակարդակը,

4. նպաստել ուռուցքային հիվանդությունների վերաբերյալ անհրաժեշտ գրականության ստեղծմանն ու տպագրությանը, կլինիկական ուղեցույցների կազմմանը և/կամ թարգմանությանն ու տպագրությանը, տեղեկատվության տարածմանն ու փոխանակմանը,

5. խթանել ուռուցքաբանության բնագավառում գործող հաստատությունների ինստիտուցիոնալ և մասնագիտական կարողությունների հզորացումը՝ դասընթացների, սեմինարների, գիտաժողովների և կոնֆերանսների միջոցով:

Քաղցկեղ ախտորոշման հետ հաշտվելը դժվար է, և բազմաթիվ հիվանդների ու նրանց ընտանիքների համար սա դառնում է լրջագույն խնդիր: «ՀԵՆԱՐԱՆ» հիմնադրամը կարող է օգնել Ձեզ ավելի լավ հասկանալ ուռուցքի հետ կապված հարցերը, բուժման տարբերակներն ու աջակցության միջոցները, ինչպես նաև «աջակցման խմբի» միջոցով կազմակերպել օգտակար շփում նմանատիպ այլ հիվանդների, այդ թվում նաև ապաքինվածների հետ:

«ՀԵՆԱՐԱՆ» հիմնադրամն այն կառույցն է, որտեղ մշտապես հնարավոր է ստանալ հոգեբանական և իրավաբանական անվճար աջակցություն: Այստեղ Ձեզ կօգնեն հասկանալ՝ ինչպես կողմնորոշվել առողջապահության համակարգում, կներկայացնեն Ձեր իրավունքները և կտրամադրեն համապատասխան խորհրդատուների, տնային խնամքի ծառայություն մատուցող և տեղեկատվական կենտրոնների կոնտակտային տվյալներ:

Էլ.փոստ՝ henaran.fund@gmail.com

Facebook՝ [Հենարան Հիմնադրամ/Henaran Foundation](#)

www.henaran-fund.org



Հարգելի բարեկամ,

Ձեր ձեռքում է մի եզակի աշխատություն, որը սպեղծվել է բժիշկների և պացիենտների համատեղ ջանքերով: Հայաստանի ուռուցքաբան-վիրաբույժներն ու վերականգնողական թերապիայի մասնագետները, արծագանքելով պացիենտների հնչեցրած՝ հայալեզու համապատասխան ուղղորդիչ գրականություն ունենալու անհրաժեշտության կոչին, մշակել են այս գրքույկը՝ շնորհիվ քաղցկեղ վերապրածների և պացիենտական կազմակերպությունների մեծ աջակցության:

Կրծքագեղձի քաղցկեղի դեմ բուժում ստացող կանանց մոտ երբեմն զարգանում է վերին վերջույթի լիմֆոեդեմա՝ ավշային կանգով պայմանավորված այրուց: Նման այրուցի առաջացման բարձր ռիսկ ունենում են այն կանայք, ում ախտահարված կրծքագեղձի անոթափոսի ավշահանգույցներն ընդգրկված են լինում ուռուցքային գործընթացում: Որևէ բուժում չստանալու դեպքում լիմֆոեդեման վաղ թե ուշ կզարգանա: Վիրահատական բուժումից հետո նույնպես առկա է նման բարդության ռիսկ: Հնարավոր չէ կանխարեւել, թե կոնկրետ ում մոտ կզարգանա լիմֆոեդեմա, սակայն դրա վաղ հայտնաբերումն ու անհետաձգելի բուժումը դրա կտրամարման լավագույն միջոցն են: Հայտնի են որոշ ռիսկի գործոններ՝ անոթափոսի բոլոր ավշահանգույցների հեռացում, գերքաշ, հետվիրահատական ճառագայթային բուժում, վերին վերջույթի ֆիզիկական ծանրաբեռնում:

Լիմֆոեդեման կարող է լուրջ փոփոխություններ առաջացնել Ձեր կյանքում՝ ազդեցություն թողնելով Ձեր ընդհանուր վիճակի վրա: Ուստի բնական է, որ մտահոգ եք այս խնդրով: Բժիշկների և քաղցկեղ վերապրածների համոզմամբ, եթե պացիենտը նախապես իրազեկված է սպասվող երևույթների ու բարդությունների և դրանց կանխարգելման մասին, ապա ավելի պատրաստված կարող է կազմակերպել իր ապաքինման գործընթացը:

Ինչ պետք է իմանա լիմֆոեդեմայի մասին յուրաքանչյուր կին, որն առերեսվում է կրծքագեղձի քաղցկեղի հետ: Տվյալ գրքույկում ներկայացվում է, թե ինչ է լիմֆոեդեման, դրա զարգացման ռիսկը նվազեցնելու նպատակով ինչ քայլեր կարելի է ձեռնարկել և ինչ ախտանշանների է հարկավոր ուշադրություն դարձնել: Գրքույկը վստահաբար տալիս է պատասխաններ այն հնարավոր հարցերին, որոնք կարող են առաջանալ կրծքագեղձի քաղցկեղով պայմանավորված վիրահատական կամ ճառագայթային բուժումից հետո, ինչպես կազմակերպել ձեռքի ու թևի խնամքը, ինչպես վարվել տարբեր իրավիճակներում և այլն:

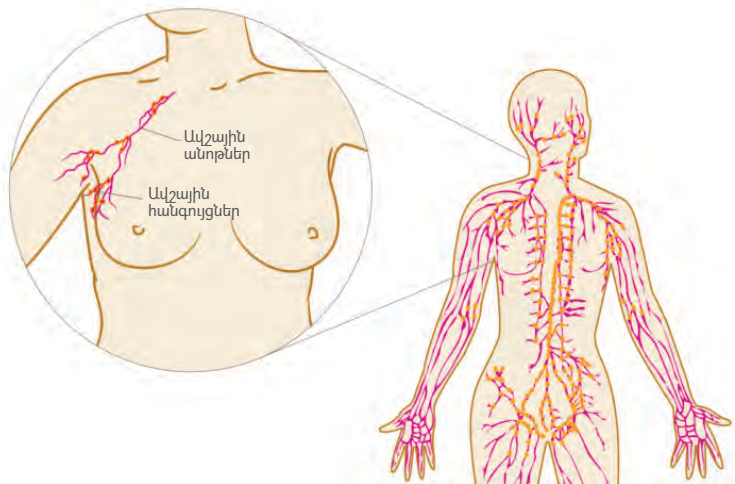
Արթուր Արմենակի Ավետիսյան
Ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի փոխտնօրեն,
ուռուցքաբան, կրծքագեղձի վիրաբույժ, ք.գ.թ.,
«Առողջ կրծքագեղձ» նախագծի հեղինակ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ինչ է ավիշը	7
Ինչ է լիմֆեդեման	8
Ինչպես վիրահատությունից կամ ճառագայթային բուժումից հետո նվազեցնել այտուցը	10
Ինչպես կանխել և վերահսկել լիմֆեդեման	12
Փորձեք խուսափել վարակներից	12
Փորձեք խուսափել այրվածքներից	13
Փորձեք խուսափել կծկումներից/սեղմումներից	14
Փորձեք խուսափել մկանային լարումից/ձգումից	15
Ինչպես խնամել կտրվածքները, կոշտացումները կամ այրվածքները	16
Լիմֆեդեմայի նշանները	17
Որ դեպքերում տեղեկացնել բուժող բժշկին.....	17
Լիմֆեդեմայի բուժում	18
Ֆիզիկական վարժություններ՝ կրծքագեղձի վիրահատությունից հետո	19
Լրացուցիչ տեղեկություններ	26

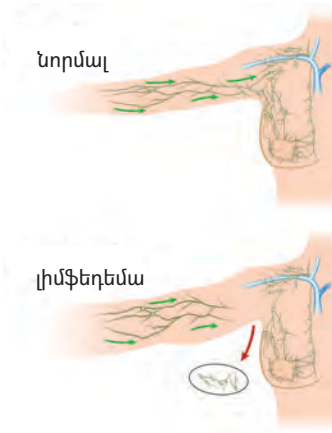
ԻՆՉ Է ԱՎԻՇՐ

Մարդու օրգանիզմում արյան անոթների փակ համակարգի հետ միասին գործում է նաև մեկ այլ անոթային համակարգ, որն իր մեջ ընդգրկում է ավշային մազանոթներն ու անոթները: Ավիշ բառը ծագում է լատիներեն «lymph» (լիմֆա) բառից, որը թարգմանվում է «մաքուր ջուր»: Ավիշը սկիզբ է առնում արյան պլազմայից գոյացած հյուսվածքային հեղուկից, շարժվում ավշային անոթներով և կրկին լցվում արյան մեջ: Ավշի շարժման այս ուղին ընդունված է անվանել ավշաշրջանառություն: Ավիշը թափանցիկ դեղնավուն հեղուկ է, բաղկացած է պլազմայից, ճարպերից, մահացած բջիջներից, սպիտակուցներից և այլ բաղադրիչներից: Ավիշը պարունակում է նաև լեյկոցիտներ, որոնք ունեն իմունոլոգիական նշանակություն և օգնում են մեզ պայքարել վարակների դեմ:



ԻՆՉ Է ԼԻՄՖԵԴԵՄԱՆ

Մարդու օրգանիզմում ավշային հանգույցների ու ավշային անոթների համակարգը տեղափոխում ու հեռացնում է ավիշը ճիշտ այնպես, ինչպես արյունատար անոթներն են մարմնի բոլոր հատվածներում ապահովում արյան շրջանառությունը: Կրծքագեղձի քաղցկեղի վիրահատության ժամանակ սովորաբար վիրաբույժն անութափոսից հեռացնում է որոշ ավշային հանգույցներ՝ հետազոտելու քաղցկեղի տարածվածությունը: Սրա հետևանքով դեպի ավշային հանգույցներ ավիշը տեղափոխող ավշային անոթներն անդառնալիորեն վնասվում են:



Ավշային հանգույցների ու անոթների հեռացումը փոխում է ավշային հեղուկի հոսքը մարմնի վերին հատվածի վիրահատված կողմում՝ ավելի դժվարացնելով ավշի շրջանառությունը թևից և կրծքավանդակից դեպի անութափոս: Եթե մնացած ավշային անոթները կրծքի և անութափոսի հատվածում չեն կարող բավարար քանակությամբ ավիշ տեղափոխել, ապա մնացորդային

հեղուկը կուտակվում է և առաջացնում այտուց, որը կոչվում է լիմֆեդեմա: Ճառագայթային բուժումը նույնպես կարող է ազդել թևի ու կրծքի հատվածում ավշային հեղուկի հոսքի վրա՝ պացիենտին ենթարկելով լիմֆեդեմա ունենալու ավելի մեծ ռիսկի:

Լիմֆեդեման սովորաբար դանդաղ է զարգանում ժամանակի ընթացքում: Այտուցը կարող է տատանվել միջին աստիճանից մինչև խիստ արտահայտված, այն կարող է զարգանալ անմիջապես վիրահատությունից կամ ճառագայթային բուժումից հետո կամ էլ մի քանի ամիս ու նույնիսկ տարիներ անց: Այն կա-

Նայք, որոնց մոտ բազմաթիվ ավշային հանգույցներ են հեռացվել, որից հետո նրանք ճառագայթային բուժում են ստացել, կարող են լիմֆեդեմայի ավելի բարձր ռիսկ ունենալ, սակայն բժիշկները դեռևս լիովին չեն բացահայտել, թե ինչու որոշ պացիենտների մոտ հեղուկի կուտակման խնդիրները կարող են ավելի հավանական լինել, իսկ ոմանց մոտ՝ ոչ: Սակայն ակնհայտ է, որ գեր կանանց և նրանց մոտ, որոնք ստացել են ճառագայթային բուժում, լիմֆեդեմայի ռիսկը բարձր է: Կրծքագեղձի վիրահատություններն ու բուժումը շարունակաբար դառնում են ավելի պահպանողական (այսինքն՝ ավելի շատ կանայք են ենթարկվում օրգանապահպան վիրահատությունների), իսկ գիտահետազոտական առաջընթացն անդրադառնում է նաև գործողությունների վրա, օրինակ՝ պահակային ավշային հանգույցների բիոպսիա, որը միջամտության այնպիսի տեսակ է, որով վիրաբույժը կարող է ընդամենը մի քանի ավշային հանգույց հեռացնել: Այս ամենի շնորհիվ բժիշկներն ակնկալում են, որ ավելի քիչ կանանց մոտ կզարգանա լիմֆեդեման: Թեև շատ բան կա դեռ ուսումնասիրելու այս խնդրի վերաբերյալ, այնուամենայնիվ տարբեր միջոցներով կարող եք հետևել թևի ու կրծքի հատվածին ու անուֆափոսին՝ նվազեցնելու հետագայում խնդիրներ ունենալու հավանականությունը:



Նորմալ ավշային համակարգ



Գործող ավշային անոթների վնասված լինելու կամ դրանց կրճատված քանակի հետևանքով ավշի հոսքի նվազում

ԻՆՉՊԵՍ ՎԻՐԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԿԱՄ ՃԱՌԱԳԱՅԹԱՅԻՆ ԲՈՒԺՈՒՄԻՑ ՀԵՏՈ ՆՎԱՋԵՑՆԵԼ ԱՅՏՈՒՅՐ

Վիրահատությունից անմիջապես հետո վիրահատված կրծքի կամ դրան հարող թևի հատվածում կարող է որոշ այտուցվածություն գոյանալ, որը սովորաբար ժամանակավոր բնույթ է կրում և աստիճանաբար կանհետանա հաջորդ 6-12 շաբաթների ընթացքում: Հետևյալ խորհուրդները կարող են թեթևացնել այտուցը՝

- Վիրահատված կրծքին հարող թևը սովորականի պես օգտագործեք՝ մազերը սանրելուց, լոզանք ընդունելուց, շորեր հագնելուց և ուտելուց:
- Պառկած վիճակում վիրահատված կրծքին հարող թևը սրտից ավելի բարձր դիրքում պահեք 45 րոպե շարունակ՝ կրկնելով այս վարժությունն օրական 2-3 անգամ: Թևն այնպես տեղավորեք բարձ(եր)ի վրա, որ ձեռքն ավելի բարձր դիրքում լինի, քան դաստակը, իսկ արմունկն ավելի բարձր, քան ուսը:
- Թևը սրտից ավելի բարձր դիրքում պահելու ընթացքում մարզանք կատարեք՝ 15-25 անգամ ձեռքով բռունցք կազմելով ու արձակելով: Վարժությունը կրկնեք օրական 3-4 անգամ: Այն կօգնի նվազեցնել այտուցը՝ չմխասված ավշային անոթներով թևից դուրս մղելով ավշային հեղուկը:
- Ուսի և թևի բնականոն շարժումների ազատությունը վերականգնելու համար վիրահատված կրծքին հարող թևը սկսեք մարզել վիրահատությունից մոտ մեկ շաբաթ անց՝ համաձայն բժշկի, բուժքրոջ կամ ֆիզիոթերապևտի ցուցումների: Հիմանականում շարժումների բնականոն ազատությունը վերականգնվում է 4-6 շաբաթների ընթացքում:

Եթե վիրահատությունից հետո ստանում եք ճառագայթային բուժում, ապա այն կարող է երկարաձգել թևի այտուցվածությունը կամ բուժման ավարտին մոտ շրջանում կրծքի հատվա-

ծում որոշ այտուցվածություն առաջացնել, որը ժամանակավոր բնույթ է կրում և աստիճանաբար կանհետանա: Բուժման ընթացքում և դրանից հետո մինչև 18 ամսվա ընթացքում հարկավոր է ամենօրյա ձգողական պարզ վարժություններ կատարել՝ պահպանելու ուսի շարժումների ազատությունը:



ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՆԽԵԼ ԵՎ ՎԵՐԱՀՍԿԵԼ ԼԻՄՖԵԴԵՄԱԼ

Թեև առկա չեն կանանց կողմից լիմֆեդեման կանխելու հնարավորության մասին փաստող գիտական աշխատություններ, այնուամենայնիվ շատ փորձագետներ խորհուրդ են տալիս հետևել ստորև բերված պարզ ցուցումներին, որոնք կարող են նվազեցնել լիմֆեդեմա ունենալու Ձեր ռիսկը կամ հետաձգել դրա առաջացումը:

■ Փորձեք խուսափել վարակներից

Վարակին արձագանքելու և դրա դեմ պայքարելու նպատակով Ձեր մարմինը լրացուցիչ քանակությամբ բորբոքային հեղուկ է արտադրում: Ավշային հանգույցների և անոթների հեռացումը կամ դրանց վնասվելն ավելի է դժվարացնում այդ լրացուցիչ հեղուկի տեղափոխումը, ինչն էլ կարող է առաջացնել լիմֆեդեմա: Պատշաճ հիգիենան ու մաշկի զգույշ խնամքը կարող են նվազեցնել լիմֆեդեմայի զարգանալու ռիսկը՝ օգնելով Ձեզ խուսափել վարակներից: Հետևեք այս խորհուրդներին, որոնք կօգնեն Ձեզ խնամել վիրահատված կրծքին հարող ձեռքն ու թևը:

- Եթե հարկավոր է արյան հետազոտություն կատարել, ապա արյան նմուշառումը, ներերակային միացումն ու ներարկումները հնարավորության դեպքում կատարեք վիրահատված կրծքի հակառակ թևից: Գրիպի դեմ և այլ պատվաստումները կատարեք վիրահատված կրծքի հակառակ թևին կամ մարմնի այլ հատվածում, օրինակ՝ ազդրին: Տեղեկացրեք Ձեզ սպասարկող բուժանձնակազմին, որ Ձեզ մոտ առկա է լիմֆեդեմայի առաջացման ռիսկը:
- Մշտապես փափուկ ու խոնավ պահեք Ձեր ձեռքերն ու եղունգների կուտիկուլները՝ կանոնավոր կերպով խոնավացնող լոսյոն կամ կրեմ կիրառելով: Ավելի ճիշտ է կուտիկուլները փայտիկով հետ մղել, քան կտրել մկրատով:

- Թևն ամբողջությամբ մաքուր պահեք: Մաքրեք ու պաշտպանեք մաշկի ցանկացած վնասվածք, որն առաջացել է կտրվածքից, քերծվածքից, միջատների խայթոցից, եղունգամերձ մաշկի պատռվածքից կամ կտրված կուտիկուլից: Ցանկացած վնասվածքի վրա՝ այն նախապես մաքրելուց հետո, օգտագործեք դեղատնեքում ազատ վաճառվող որևէ հակամանրէային կրեմ, այնուհետև վնասվածքը ծածկեք վիրակապով:
- Կրեք պաշտպանիչ ձեռնոցներ այնպիսի կենցաղային գործեր կատարելուց, որոնք առնչվում են քիմիական մաքրող նյութերին կամ մետաղալարերով սպունգին, այգեգործությանը կամ բակային տարածքի մաքրմանը և նույնիսկ երբեմն ամաններ լվանալիս:
- Կարուձև անելուց մատնոց կրեք՝ խուսափելու մատերն ասեղի սուր ծայրով ծակելուց:
- Թևատակի մազերը հեռացնելու համար օգտագործեք էլեկտրական սափրիչ սարք, որը Ձեր մաշկը վնասելու ավելի քիչ հավանականություն ունի՝ ի տարբերություն սուր ածելի կամ մազերը հեռացնող կրեմների:
- Բացօթյա տարածքներում գտնվելիս անհրաժեշտության դեպքում օգտագործեք հակամիջատային քսուքներ՝ խուսափելու թրչող միջատների խայթոցներից: Եթե վիրահատված կրծքին հարող թևի որևէ հատվածում մեղվի խայթոց է տեղի ունեցել, ապա մաքրեք թևը, բարձր դիրքում պահեք ու սառույց դրեք, իսկ վարակային նշանների ի հայտ գալու դեպքում տեղեկացրեք Ձեզ բուժող բժշկին:

Փորձեք խուսափել այրվածքներից

Ինչպես վարակները, այնպես էլ այրվածքները կարող են Ձեր օրգանիզմին ստիպել լրացուցիչ քանակությամբ հեղուկ արտադրել, որը կարող է կուտակվել և այտուց առաջացնել այն կանանց մոտ, որոնց ավշային հանգույցները հեռացված են կամ վնասված: Այրվածքներից խուսափելու խորհուրդներն են՝

- Պաշտպանեք Ձեր թևն արևային այրվածքներից: SPF15 կամ ավելի բարձր մակնշմամբ արևապաշտպան քսուքներ օգտագործեք և օրվա ամենաշոգ ժամերին փորձեք խուսափել արևի ազդեցության տակ գտնվելուց:
- Ջեռոցից օգտվելիս ձեռնոցներ հագեք:
- Խուսափեք միկրոալիքային վառարանում բարձր ջերմաստիճանով մթերք տապակելու կամ շոգեխաշելու ժամանակ ձեթի ժայթկումներից կամ եռացող հեղուկների տաք գոլորշուց:
- Խուսափեք չափազանց բարձրաստիճան տաքությունից, ինչպիսիք են տաք լոգանքն ու սաունան, քանի որ բարձրաստիճան տաքությունը կարող է նպաստել հեղուկի կուտակմանը:

Փորձեք խուսափել կծկումներից/սեղմումներից

Թևի կծկումը կամ սեղմումը կարող է դրդել արյան շրջանառությունը, որը կարող է հանգեցնել լրացուցիչ հեղուկի գոյացմանն ու այտուցի առաջացմանը: Որոշ կանայք այս երևույթներն ասոցացնում են լիմֆեդեմայի առաջացման հետ: Լիմֆեդեմայի առաջացումն ասոցացվում է նաև օդանավով թռիչքի հետ՝ հավանաբար օդանավի խցիկում ցածր ճնշման պատճառով: Առաջարկվող նախազգուշացումներն են՝

- Վիրահատված կրծքին հարող թևին խորհուրդ չի տրվում կրել այնպիսի ոսկյա/արծաթյա զարդեր և բիժու, հագուստ և ձեռնոցներ, որոնք կիպ են նստում կամ սեղմում են:
- Հասարակ պայուսակներ և փաստաթղթային պայուսակներ կրելուց խուսափեք ուսերի հատվածով անցնող կապերից:
- Մի կրեք ուսապարկեր, որոնք ճնշում են գործադրում ուսերի հատվածում:
- Կրեք ազատ նստող կրծկալ, որի ուսային կապերը ճնշում չեն գործադրում ուսերի հատվածում: Կրծքագեղձի հեռացնելուց հետո կրեք կրծքի՝ թեթև քաշով պրոթեզ:

- Կանոնավոր կերպով արյան ճնշումը չափելիս՝ չափեք այն վիրահատված կրծքին հակառակ թևի վրա, իսկ երկու թևերի վնասված լինելու պարագայում ճնշումը չափեք ազդրի վրա:
- Օղանավով հաճախակի ճամփորդությունների կամ երկարատև թռիչքների ժամանակ կոմպրեսիոն ձեռնոց կրեք: Հնարավորության դեպքում թևը սրտից վերև բարձրադիր դիրքում պահեք և ճամփորդության ժամանակ հաճախակի մարզեք այն: Թևի վրա ճիշտ նստող կոմպրեսիոն ձեռնոցը կարող է կանխել այտուցի առաջացումը: Խոսեք Ձեզ բուժող բժշկի կամ ֆիզիոթերապևտի հետ այն մասին, արդյոք սպասվող օղանավային ճամփորդության ժամանակ Ձեզ հարկավոր է կոմպրեսիոն ձեռնոց կրել, եթե այո, ապա հարկավոր է նախօրոք կազմակերպել դրա չափումներն ու գնումը կամ պատվիրումը:

Փորձեք խուսափել մկանային լարումից/ձգումից

Կարևոր է վիրահատված կրծքին հարող թևն օգտագործել ամենօրյա գործողություններ կատարելուց, ինչպիսիք են մազեր սանրելն ու լոզանք ընդունելը, որպեսզի պատշաճ կերպով կազդուրվեք ու վերականգնեք ուժերը: Սակայն որոշ կանանց մոտ վիրահատված կրծքին հարող թևի չափից դուրս օգտագործումն ասոցացվում է լիմֆեդեմայի առաջացման հետ: Հորդորում ենք հնարավորության դեպքում հետևել այս խորհուրդներին՝

- Վիրահատված կրծքին հարող թևն օգտագործեք որքան հնարավոր է սովորականի պես: Շարունակեք կատարել այն գործողությունները, որոնք կատարում էիք նախքան վիրահատությունը, և կատարեք այնքան ժամանակ, մինչև լիարժեք կապաքինվեք՝ 4-6 շաբաթ վիրահատական կամ ճառագայթային բուժումից հետո:
- Մարզանք կատարեք կանոնավոր կերպով, սակայն խուսափեք թևի գերլարումից: Նախքան որևէ ծանր վարժություն կատարելը, ինչպիսիք են ծանրամարտը կամ թենիսը, տե-

ղեկացեք Ձեր բժշկից, բուժքրոջից կամ ֆիզիոթերապևտից, թե որոնք են Ձեր դեպքում առանձնահատուկ սահմանափակումները, որպեսզի կարողանաք որոշել, թե որ վարժություններն են Ձեզ ցուցված: Պարզեք բժշկից կամ ֆիզիոթերապևտից, արդյոք ծանր վարժություններ կատարելիս Ձեզ անհրաժեշտ է կոմպրեսիոն ձեռնոց կրել:

- Ծանր փաթեթներ կամ տուփեր կրելուց կամ երեխաներ գրկելուց հնարավորինս շատ օգտագործեք վիրահատված կրծքի հակառակ թևը կամ երկու թևերը միաժամանակ:

Ինչպես խնամել կտրվածքները, կոշտացումները կամ այրվածքները

- Վնասվածքի հատվածը լվացեք օճառաջրով:
- Վնասվածքի հատվածը պատեք հակաբիոտիկային կրեմով կամ քսուքով:
- Ծածկեք մաքուր ու չոր մառյայով կամ վիրակապով:
- Այրվածքների դեպքում 15 րոպե շարունակ սառույցով պարկ կամ սառը ջուր օգտագործեք, այնուհետև լվացեք օճառաջրով և ծածկեք մաքուր ու չոր վիրակապով:
- Ուշադիր եղեք վարակի առաջացման վաղ ախտանշաններին՝ մաշկի գրգռվածություն, կարմիր կետային ցան, այտուց, սովորականից բարձր ջերմություն այդ տարածքում, ցավի առկայություն, տենդ: Վարակի առաջացման կասկածի դեպքում անմիջապես տեղեկացրեք Ձեզ բուժող բժշկին:

ԼԻՄՖԵԴԵՄԱՅԻ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Լիմֆեդեմայի նշանները կարող են ներառել հետևյալը՝

- թևում ծանրություն կամ հեղուկի կուտակում,
- մաշկի ձգվածություն,
- ձեռքի կամ դաստակի հատվածում սահմանափակ շարժունակություն կամ ճկունություն,
- բաճկոնի կամ վերնաշապիկի թևքերի մեջ դժվարությամբ եք մտցնում թևերը,
- թեև վիրահատված կրծքին հարող թևի վրա արգելվում է կրել մատանի, ժամացույց և/կամ թևնոց, իսկ Դուք այնուամենայնիվ կրում եք, ապա ուշադրություն դարձրեք, արդյոք դրանք սովորականից ավելի կիպ չեն նստում՝ առանց քաշի ավելացման:

Եթե Ձեզ մոտ հեռացրել են ավշային հանգույցներ կամ ճառագայթային բուժում եք անցել, ապա խորհուրդ ենք տալիս հայելու առջև ուշադիր զննել մարմնի վերին հատվածը: Եթե նկատեք վերոհիշյալ նշաններից որևէ մեկը և դրանց տևողությունը կազմում է 1-2 շաբաթ, ապա տեղեկացրեք դրա մասին Ձեզ բուժող բժշկին:

■ Որ դեպքերում տեղեկացնել բուժող բժշկին

- Նկատել եք որևէ այտուց՝ ցավով կամ առանց ցավի, որը տևում է 1-2 շաբաթ:
- Վիրահատված կրծքին հարող թևի կամ թևատակի (անութափոսի) որևէ հատվածում զգում եք ջերմություն, կարմրություն կամ հանկարծակի այտուց: Այս ախտանշանները կարող են վկայել վարակման մասին՝ նախատեսելով հակաբիոտիկային բուժում:
- Ունեք մարմնի 38°C-ից բարձր ջերմություն, որը կապված չէ մրսածության կամ գրիպի հետ:

ԼԻՄՖԵԴԵՄԱՅԻ ԲՈՒԺՈՒՄ

Եթե Ձեզ մոտ փստորոշվել է լիմֆեդեմա, գոյություն ունի արդյունավետ բուժում, որի նպատակն է նվազեցնել և/կամ կանխել այտուցի հետագա զարգացումը և սահմանափակել վարակի առաջացման ռիսկը: Սովորաբար այդ բուժումը նշանակում է բուժող բժշկը, և այն պետք է իրականացվի փորձառու մասնագետի կողմից: Թեթև արտահայտված լիմֆեդեման պետք է բուժի ֆիզիոթերապևտը կամ առողջապահության որևէ այլ՝ հատուկ վերապատրաստում անցած մասնագետը: Միջին կամ ծանր արտահայտված լիմֆեդեման դեպքերի մեծամասնությունում բուժվում է հատուկ որակավորում ու վերապատրաստում անցած փորձառու մասնագետի կողմից, որը հետևում է նաև մաշկի խնամքին, լիմֆոդրենաժային մերսումների, հատուկ վիրակապերին, մարզանքներին և կոմպրեսիոն ձեռնոցի ճիշտ չափումներին: Վաղ շրջանում բժշկին դիմելը և բուժօգնություն ստանալը պետք է կրճատեն լիմֆեդեմայի բուժման գործընթացը՝ այն հսկողության տակ պահելով և նվազեցնելով զարգացման վտանգը:

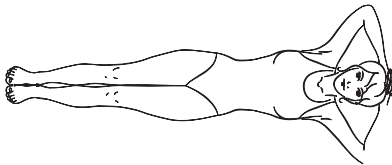


ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ՎԻՐԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԻՑ ՀԵՏՈ

Ելման դիրք՝ պառկել հատակին կամ հարթ մակերևույթին:

1-4 վարժությունները կարելի է կատարել վիրահատության 3-րդ օրվանից սկսած (նե-րառոյալ վիրահատության օրը): Վարժությունների տևողությունը՝ 1 րոպեից սկսած մինչև որքան հնարավոր է դիմանալ՝ առանց հոգնելու կամ ցավ զգալու:

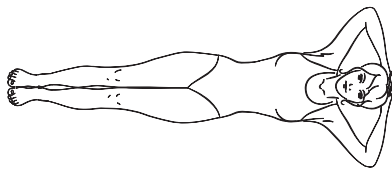
Կատարել օրը 3 անգամ և շարունակել կատարել տանը՝ 1-2 անգամ: Վարժություննե-րի ընթացքում թուլացնել մարմինը և խաղաղեցնել միտքը:



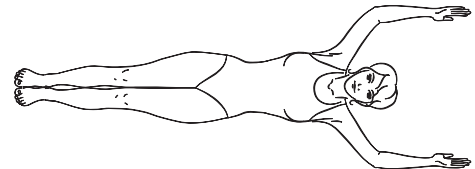
1. Ձեռքերի մատները խաչաձև միացնել իրար (կողպել) և դնել գլխին, որոշ ժամանակ մնալ այդ դիրքում:



2. Կրկին կողպել ձեռքերի մատները՝ բարձրացնելով որքան կարող եք գլխից վեր (ափերը ներս) և մնալ այդ դիրքում:

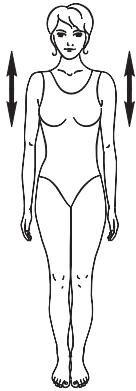


3. Վարժ. 1 և 2 նկարարագրված դիրքից, արմունկները սեղմել հատակին և աստիճանաբար տարածել ձեռքերը մինչև արմունկների հետ կազմի 90°:

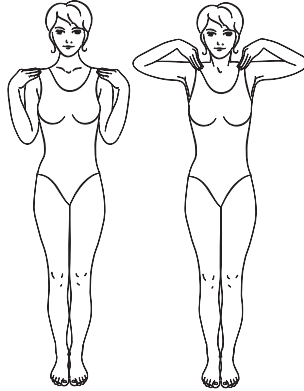


4. Իրանից ուղղահայաց բարձրացրած ձեռքերով շրջականներ նկարել առաստաղին:

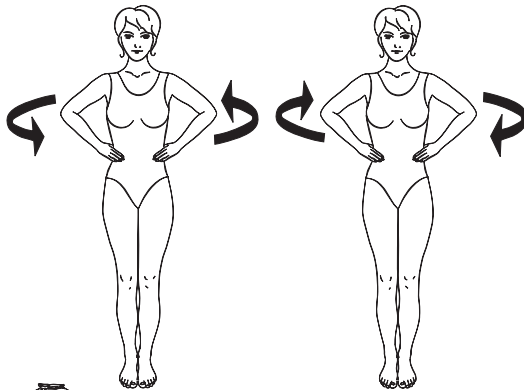
Ելման դիրք՝ կանգնել կամ նստել (կախված ինքնազգացողությունից), ձեռքերը՝ կողքերի երկարությամբ: 5-11 վարժությունները կարելի է սկսել վիրահատության 7-րդ օրից:



5. Ուսերը բարձրացնել վեր, իջեցնել, թուլացնել մկանները: Կրկնել 6-8 անգամ:



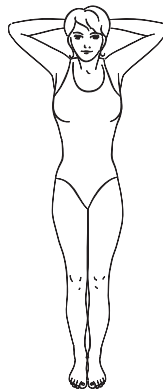
6. Ձեռքերը դնել ուսերին, արմունկները բարձրացնել, իջեցնել, թուլացնել մկանները: Կրկնել 4-6 անգամ:



7. Ձեռքերը դնել կոնքերին, մարմինը թեքել աջ և ձախ, առանց տեղից շարժվելու: Յուրաքանչյուր կողմի համար 4-6 անգամ:



8. Ձեռքերը կողպել, ինպես վերևի վարժություններում (ափերը դեպի ներս) բարձրացնել հնարավորինս վեր, իջեցնել, թուլացնել մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:



9. Ձեռքերը կողպել և դնել ծոծրակին, արմունկները տանել ետ և հնարավորինս մնալ այդ դիրքում: Թուլացնել մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:



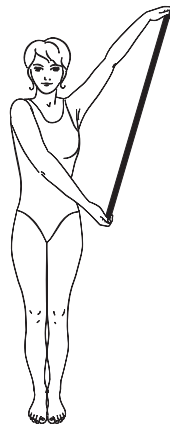
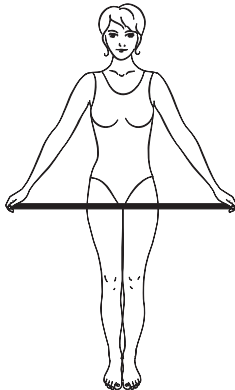
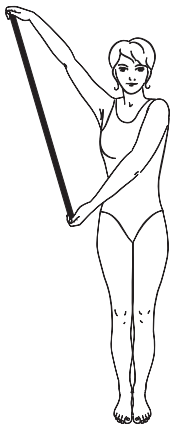
10. Դեմքով կանգնել դեպի պատը, երկու ձեռքերը կողք կողքի դնել պատին՝ առավել չափով բարձր, հնարավորինս մնալ այդ դիրքում և սահուն իջեցնել: Թուլացնել մկանները: Կրկնել 2-3 անգամ:



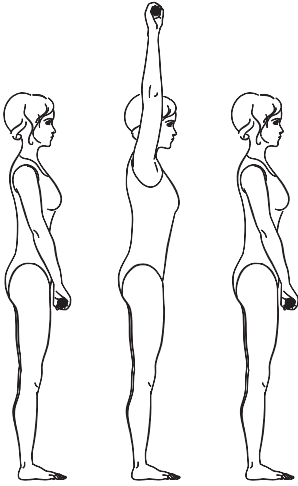
11. Ելման դրությունից թեքվել աջ, աջ ձեռքը սահեցնելով ներքև աջ ազդրի վրայով, միաժամանակ ձախ ձեռքը սահեցնելով բարձրացնել մինչև ձախ թևատակ: Կրկնել նույնը ձախ կողմի համար: Թուլացնել մկանները:



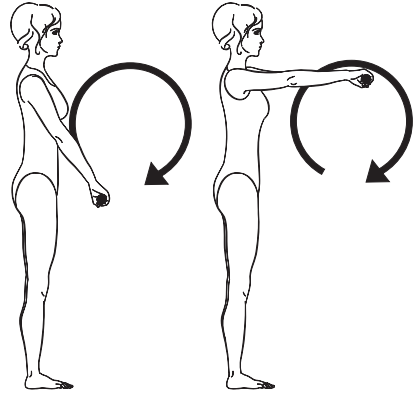
12. Երկու ձեռքով բռնել ձողը և դանդաղորեն հետ տանել՝ հեռացնելով իրանից և ուղղելով ուսերը, ետ բերել դեպի իրան: Թուլացնել մկանները: Կրկնել 6-8 անգամ:



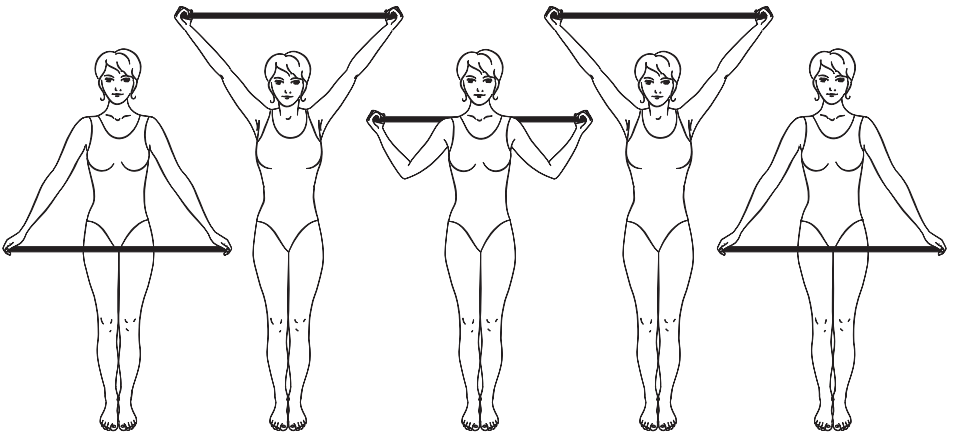
13. Ձողը բռնել երկու ձայրերից, ձեռքերը ներքև, բարձրացնել դեպի աջ՝ հատակին ուղղահայաց դիրքի, իջեցնել հատակին հորիզոնական դիրքի, բարձրացնել դեպի ձախ՝ հատակին ուղղահայաց դիրքի, վերադառնալ նախնական դիրքին: Կրկնել 6-8 անգամ:



14. Ձողը բռնել ծայրերից և բարձրացնել գլխավերև, հնարավորինս բարձր, իջեցնել: Թուլացնել մկանները: Կրկնել 4-6 անգամ:



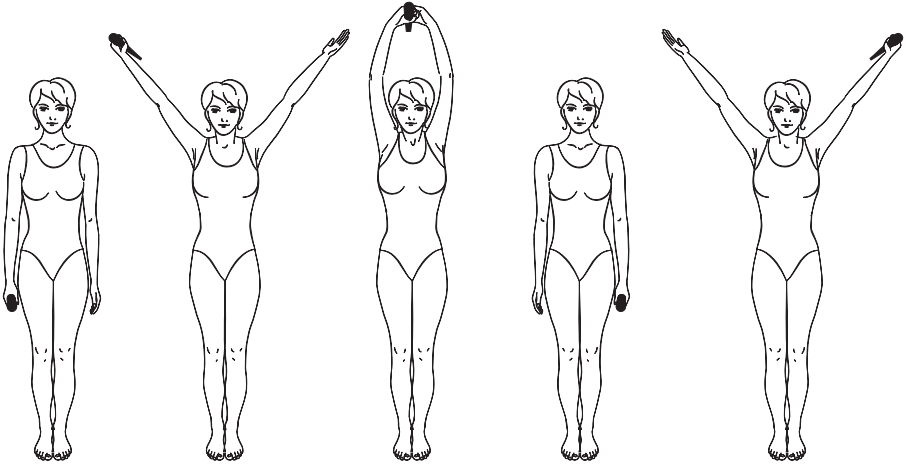
15. Ձողը պահել առջևում, հեռացնել և մոտեցնել իրանին այնպես, որ նկարեք դեպի իրան եկող շրջանակներ: Կրկնել 6-8 անգամ:



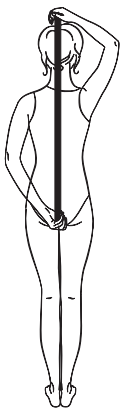
16. Ձողը բռնել ծայրերից՝ ձեռքերը ներքև, բարձրացնել գլխավերև, տանել ետ և դնել ուսերին (ինչպես հնում ջուր էին բերում), կրկին բարձրացնել վեր և իջեցնել: Եթե սկզբնական շրջանում դժվարանաք կատարել այս վարժությունը, ապա կարող եք ձողը միայն բարձրացնել գլխավերև և իջեցնել՝ առանց ուսերին դնելու, բայց աստիճանաբար պետք է անել այնպես, ինչպես գրված է:

Ելման դիրք՝ կանգնել, ձեռքերը՝ կողքերի երկարությամբ:

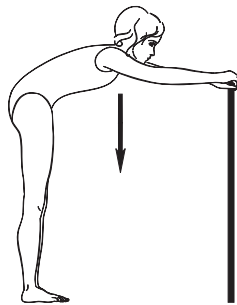
17-21 առավել բարդ վարժությունները կարելի է կատարել կարերը հեռացնելուց և լիմֆոռեայից (ավշահոսությունից) հետո:



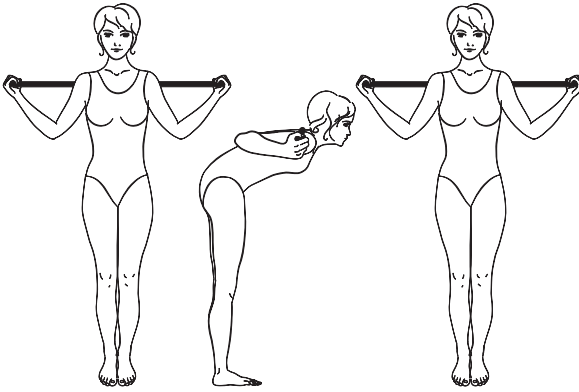
17. Աջ ձեռքում բռնել ձողը (մեջտեղից), երկու ձեռքերը բարձրացնել վեր, տարածել, գլխավերևում փոխանցել ձողը աջ ձեռքից ձախ, իջեցնել: Կատարել նույնը՝ ձախից՝ աջ: Թուլացնել մկանները: Կրկնել 4-6 անգամ:



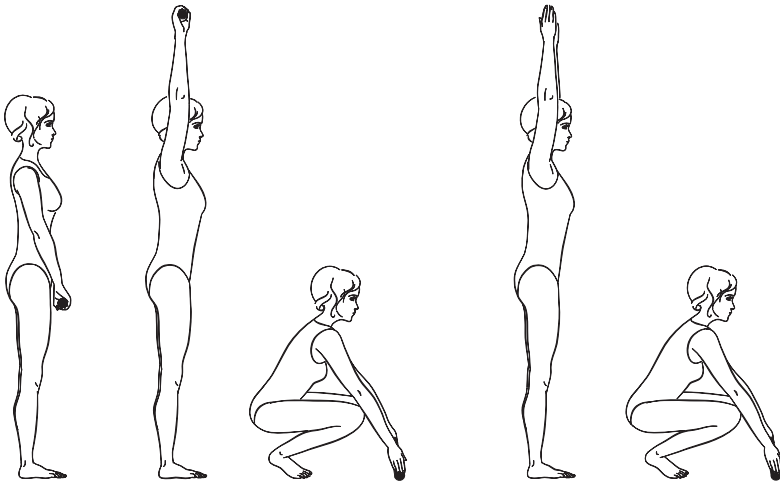
18. Ձողը պահել մեջքի ետևում՝ մի ձեռքով բռնելով վերևի ծայրից, մյուսով՝ ներքևի: Մեջքի ետևում փայտը վերովար տանել՝ պահելով ուղղահայաց դիրքում: Հաջորդաբար փոխել ձեռքերը: Կրկնել 4-6 անգամ:



19. Երկու ձեռքով բռնել ուղղահայաց դիրքով գետնին դրված ձողը (առաջ մեկնած ձեռքերի հեռավորությամբ), 3 անգամ զսպանակաձև կռանալ, 4-րդ հաշվին՝ ուղղվել:



20. Ձողը բռնել ծայրերից
և դնել ուսերին այնպես,
ինչպես նկարագրված է
16-րդ վարժությունում:
Ուղիղ պահած մեջքով և
գլխով թեքվել առաջ:
Վերադառնալ ելման
դիրք: Կրկնել 5-6 անգամ:



21. Առաջ մեկնած երկու ձեռքով ձողը բռնել մեջտեղից, կքանստել (պպգել), ձողը դնել հատակին, ուղղվել, կրկին կքանստել, ձողը հատակից վերցնել և վերադառնալ նախնական դիրքին:

ԿԱՐԺՎՈՐ Է ՀԻՇՇԵԼ՝

- Վարժությունների կանոնավոր և ճիշտ կատարելը էականորեն կարագացնի ապաքինման ընթացքը և կբարելավի ինքնազգացողությունն ու տրամադրությունը:
- Վարժությունները կատարելիս պետք առաջնորդվել ինքնազգացողությամբ:
- Սկզբում ընտրեք համեմատաբար թեթև վարժությունները, այնուհետև աստիճաբար ավելացրեք ծանրաբեռնվածությունը:
- Հանգստացեք յուրաքանչյուր հաջորդ վարժությունից առաջ:
- Վարժությունները կատարեք օրը մեկ անգամ՝ ձեզ հարմար ժամի:
- Ցավի առկայության պարագայում՝ չկատարել տվյալ վարժությունը, փորձել այնքան մինչև լիովին անցավ կլինի:
- Վատ ինքնազգացողության պարագայում կարելի է բաց թողնել մարզանքը կամ մասնակի կատարել անկողնում պառկած:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Լիմֆեդեմային կամ կրծքագեղձի քաղցկեղին առնչվող այլ հարցերի վերաբերյալ տեղեկություններ կարող եք գտնել հետևյալ հղումներով՝

www.breast.am

«Առողջ կրծքագեղձ» կրծքագեղձի առողջության և կրծքագեղձի քաղցկեղի կանխարգելման ծրագրի հայալեզու կայք

[Առողջ Կրծքագեղձ/Breast Health](#)

«Առողջ կրծքագեղձ» կրծքագեղձի առողջության և կրծքագեղձի քաղցկեղի կանխարգելման ծրագրի Ֆեյսբուքյան էջ

[BreastAM - Breast Health Project in Armenia](#)

«Առողջ կրծքագեղձ» կրծքագեղձի առողջության և կրծքագեղձի քաղցկեղի կանխարգելման ծրագրի հատուկ ալիքը Youtube-ում

ԼԻՍՖ վերականգնողական կենտրոն – Տիգրանյան 6, Երևան, հեռախոս՝ (099) 23-99-77, Ֆեյսբուքյան էջ՝ Lymph Reha-Center

<https://www.facebook.com/lymphrehacenter/>

«Լիմֆեդեմա. ուղեցույց կրծքագեղձի քաղցկեղով ախտորոշված պացիենտների համար» գրքույկում տեղ գտած կարծիքներն ու մտքերը կարող են չհամընկնել «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի տեսակետին: Այստեղ շարադրված խորհուրդները բժշկական կամ իրավաբանական բնույթի չեն և չեն փոխարինում մասնագետի խորհրդատվությանը: Առողջական վիճակի հետ կապված ցանկացած հարցով պետք է անհապաղ դիմել բժշկի: Մի՛ մերժեք մասնագետների խորհրդատվությունը և մի՛ հետաձգեք բժշկին այցելությունը (եթե անգամ գրքույկում առկա են Ձեր դեպքին համապատասխան տեղեկություններ): Եթե գրքույկում հիշատակված է ինչ-որ սննդատեսակ, ծառայություն կամ բուժման եղանակ, ապա դա չի նշանակում, որ վերջիններս առաջարկվում են Ձեզ «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի կողմից: Հիվանդների համար կրթական նյութերում զետեղված տեղեկությունը նախատեսված չէ կիրառվելու որպես բժշկական խորհուրդ կամ փոխարինելու բուժող բժշկի մասնագիտական դատողությանը: «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի կարծիքով՝ բուժմանն առնչվող բոլոր որոշումները հիվանդներն ու նրանց բժիշկները պետք է համատեղ կայացնեն:

Սույն գրքույկի ցանկացած վերարտադրումն ու տարածումն առանց «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի համաձայնության արգելվում է:

Գրքույկը մշակվել և տպագրվել է
«ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական
հիմնադրամի նախաձեռնությամբ:

Գրքույկի խմբագրումն ու սրբագրումը, ինչպես
նաև որոշ նյութերի հայերեն թարգմանությունն
իրականացվել են «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական
հիմնադրամի աջակիցների և «Առողջ կրծքագեղձ»
նախագծի՝ կրծքագեղձի քաղցկեղից ապաքինված
հայ կանանց մասնակցությամբ:

Ձևավորումը՝ Անահիտ Մուրադյանի

Գրքույկը տրամադրվում է ԱՆՎՃԱՐ: