

Jak dál po operaci prsu





Jak dál po operaci prsu

Autoři:

MUDr. Věra Krušinská, odd. klinické onkologie Šumperské nemocnice
MUDr. Dušan Kratochvíl, chirurgické oddělení Šumperské nemocnice
MUDr. Jiřina Koutná, předsedkyně Sružení Ligy proti rakovině v Šumperku

Recenzovala:

MUDr. Jiřina Heroková, mammologická poradna Vítkovické nemocnice
info@nemvitkovice.cz, 595 633 666 - spojovalka, 595 633 070 - ambulance

Pracoviště:

Šumperská nemocnice a.s., Nerudova 640/41, 787 52 Šumperk
www.nemspk.cz, 583 331 111 - spojovalka

Vydáno ve spolupráci s firmou AMOENA s.r.o

OBSAH

Úvod	4
1. Anatomie prsu	4
2. Nemoci prsní žlázy	4
3. Léčba zhoubného nádoru prsu	5
4. Jak dál po operaci prsu?	6
5. Lymfedém	8
6. Fyzioterapie	9
7. Sestava cviků	10
8. Důvěra k ošetřujícímu lékaři	19
9. Ztráta sebevědomí	19
10. Pooperační příform	19
11. Prodejna zdravotních potřeb	20
12. Zdravotní prádlo a plavky	21
13. Jedenáct důležitých rad jak předcházet vzniku lymfedému a komplikacím po operaci prsu a v podpaží	22
Závěr	24
Evropský kodex proti rakovině	25

Dostává se Vám do rukou materiál, jenž je určen ženám – pacientkám po operaci prsu.

ÚVOD

Karcinom prsu patří k nejčastějším onemocněním v ženské populaci. Představují téměř pětinu všech zhoubných novotvarů. Postihuje asi 6 % žen. Karcinom prsu byl dlouho považován za lokální onemocnění. Proto byla zprvu považována za jedinou léčbu metoda chirurgická. Tato hypotéza se ukázala chybnou. Nádorové onemocnění prsu je onemocněním systémovým. Takto k němu je nutno přistupovat od počátku. Léčba musí být komplexní, zahrnuje léčbu lokální (chirurgickou, radioterapii) a léčbu systémovou (chemoterapii, hormonální a imunoterapii).

1. ANATOMIE PRSU

Mléčná žláza je párový orgán a je lokalizován ve 3. - 6. mezižebří. Skládá se z 15 - 20 základních laloků, které se dále člení v lalůčky (lobuli), v nichž je po porodu produkováno mléko. Mléčné žlázy jsou propojeny mléčnými kanálky, které se spojují do vývodů a ústí do bradavky. Žlázy a kanálky jsou zpevněny pojivovou tkání a celé obaleny tkání tukovou, která dává prsu výsledný tvar. Prs je bohatě zásoben krevními a lymfatickými cévami. Lymfatické cévy procházejí lymfatickými uzlinami v prsu a především v podpaží a slouží jako jejich filtr. Lymfatické uzliny v podpaží jsou prvními spádovými uzlinami pro nádor, někdy to mohou být uzliny v mezižebří nebo v nadklíčku.

2. NEMOCI PRSNÍ ŽLÁZY

Nezhoubné onemocnění prsu

- fibrózní - cystická mastopathie - změny epitelu stromatu prsní žlázy na hormonálním podkladu a je charakterizováno tvorbou cyst
- záněty prsní žlázy - akutní, chronické
- benigní - nezhoubné nádory prsu - papilom, benigní fyloidní tumor např.: fybroadenom, cystosarcom benigní a tyto se nešíří do okolní tkáně

Zhoubné onemocnění prsu - karcinom

- u zhoubných nádorů je společným znakem neomezený růst buněk ve srovnání s růstem normálních buněk v okolní tkáni. Konečným výsledkem je

nárůst buněčné masy nádoru, který pak napadá i okolní normální tkáň. Tento nekontrolovatelný růst samozřejmě způsobuje celou řadu dalších změn podle povahy a lokality tohoto procesu. Nádorové buňky mají schopnost vycestovat různým způsobem (např. krevní cestou nebo lymfatickou cestou) i do jiných tkání a zakládat tam nová ložiska - metastázy. Podle typu invazivity rozlišujeme karcinomy in situ (lobulární a duktální), které se šíří místně v tkáni prsu a jsou nebezpečné jen pro prs. Dále pak formy invazivních karcinomů různých typů - především duktální a lobulární, smíšené formy - tyto již metastazují do vzdálených orgánů.



3. LÉČBA ZHOUBNÉHO NÁDORU PRSU

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • operace • radioterapie • chemoterapie • hormonální léčba | Léčba lokální <ul style="list-style-type: none"> • chirurgická • radioterapie | Léčba systémová <ul style="list-style-type: none"> • chemoterapie • hormonální • imunoterapie |
|---|--|---|

Výkony na prsu pro nádorové onemocnění:

- konzervativní - prs šetřící výkony - v dnešní době provádíme u 70 - 80% pacientek. Podle množství odebrané prsní tkáně jsou rozlišovány - lumpektomie, resekce segmentu prsní žlázy, kvadrantektomie. Zákroky jsou vždy doplněny odstraněním spádových uzlin. Prs šetřící operace je vždy doplněna následnou radiací prsu.
- metoda segmentové uzliny - u časných stádií karcinomu prsu provádíme metodu odběru jen sentinelové uzliny z podpaží, čímž nahrazujeme odebrání všech uzlin z podpaží, které má mnoho komplikací.

- modifikovaná radikální mastectomie - snímek - je standardní chirurgický výkon, při němž se odstraňuje celá prsní žláza a zachovává se velký prsní sval. Součástí operace je odstranění podpažních uzlin.
- odebrání uzlin z podpaží - je standardní chirurgická operace a je součástí operačního výkonu na prsu pro karcinom, může být také provedeno samostatně. Tento zákrok u minimálních karcinomů prsu nahrazujeme odnětím sentinelové uzliny.
- subkutánní mastectomie - odstranění žlázy prsu se zachováním kůže a bradavky s dvorcem.

(Citace: Heroková, J.: Nádory prsu, informace pro pacienty, Nový Jičín)

V Šumperské nemocnici je zřízena Komise pro léčbu nádoru prsu tvořená lékaři onkologie, chirurgie, patologie a lékařem z radiodiagnostického oddělení. Tato komise zvyšuje kvalitu poskytované péče koordinací léčby nádorového onemocnění, zkvalitněním diagnostiky a posuzováním celkového stavu pacientky.

Po všech vyšetřeních, stanovení léčebného postupu a po určení diagnózy Vás čeká komplexní léčebná, ošetrovatelská a rehabilitační péče. Abychom Vám napomohli v této složité situaci, dostává se Vám do rukou materiál určený pacientkám po operacích prsu.

Nicméně pro onkologa, indukujícího strategii léčby a postupné kroky v léčebném plánu, jsou nepostradatelné klíčové informace (velikost, histologický typ a stupeň vyzrávání nádoru, počet postižených axilárních uzlin, přítomnost hormonálních receptorů, přesné určení rozsahu onemocnění).

Nedílnou součástí v léčebné strategii je včasná a odborně vedená fyzioterapie po operačním zákroku na prsu a podpaží. Pozdní nebo dokonce žádná fyzikální rehabilitace bývá příčinou lymfedému končetiny, který může negativně ovlivnit, někdy natrvalo, celkový tělesný i psychický stav pacientky.

4. JAK DÁL PO OPERACI PRSU

Je zcela přirozené, že se po operaci prsu cítíte bezbranná, poražená a nevíte, jak znovu nalézt odvahu a radost ze života. Váš zdravotní stav se sice změnil, ale pro Vaši rodinu, přátele a životního partnera zůstáváte stejnou ženou, kterou jste byla doposud. Tisíce žen před Vámi se dokázaly brzy po operaci znovu cítit dobře a bez ostychu se pohybovat ve společnosti. Dokážete to i Vy!

Budete však potřebovat čas, abyste se se ztrátou vyrovnala. Vaše zdrženlivost a uzavřenost jsou zcela pochopitelné, stejně jako Vaše pochybnosti o tom, zda-li se ještě někdy budete cítit jako žena, jestli se s tím vyrovná a smíří Váš partner a bude Vás i nadále milovat.



Budete-li skutečně chtít, aby Váš šarm a přitažlivost zůstaly zachovány, musíte na svém sebevědomí pracovat. Je velmi důležité, abyste si uvědomila svou cenu a především své dobré vlastnosti. Dokonalá postava není v životě to nejdůležitější.

Změnami projdou také Vaše vztahy k okolí. Pokud byly dobré a stabilní, zesílí a vše zůstane jako dřív. Pokud ne, musíte si sama položit otázku, co nebylo mezi Vámi a Vašimi blízkými v pořádku již před operací.

Pomozte také partnerovi lépe se s novou situací vyrovnat. Neobklopujte se tajemstvím. Fantazie bývá horší, než skutečnost. Ukažte mu své jizvy, epitézu a neskrývejte, že jsou Vám jeho blízkost, pochopení a útěcha milé. Muži bývají daleko citlivější a méně šokováni, než si ženy představují. Často se u nich objevují ochranné sklony, které přinášejí něhu a více lásky. Většina lidí se bohužel stále vyhýbá otevřenému rozhovoru o nádorových onemocněních. Důvodem bývají většinou obavy, aby svými otázkami neranili, nebo nepřivedli do rozpaků.

(Citace: AMOENA: Jak dál po operaci prsu?, Praha)

Seznamte se se ženami, které stejné onemocnění a léčení již prodělaly a setkávají se pravidelně v šumperském klubu EVA. Ten vznikl pod křídly Ligy proti rakovině (LPR) v Šumperku již v roce 1994. Ženy se scházejí na pravidelných měsíčních schůzkách v Kavárničce pro seniory Domu s pečovatelskou službou v Šumperku na Temenické ulici. Data schůzek jsou oznamována v Šumperském zpravodaji a ve skřínce LPR umístěné „Na Točáku“ v Šumperku.

Liga proti rakovině pořádá každoročně pro tyto ženy rekondiční pobyty s rehabilitačním programem. Přijďte mezi ně i Vy, pobavíte se, poučíte a strávíte čas s těmi, kteří rozumí Vaší situaci.

5. LYMFEDÉM

Lymfedém vzniká nahromaděním lymfatické tekutiny (mízy - lymfa) v mezibuněčném prostoru a je doprovázen procesy, které vedou k bloádě mízního řečiště. Vzniká pod místem překážky. Příčinou vzniku otoku horní končetiny je chirurgické odstranění samotného nádoru prsu (mastektomie) s vyjmutím mízních uzlin v podpaží (tzv. disekce axilárních uzlin). Následná pooperační radioterapie dále zničí i menší podkožní miznice, které by jinak mohly přemostit oblast překážky vytvořením kolaterálního (náhradního) oběhu. Lze tedy konstatovat, že vznik otoku horní končetiny je závislý na rozsahu operačního výkonu, na počtu odstraněných mízních uzlin, na dávce pooperačního záření, na věku a tělesné hmotnosti (starší pacientky a s nadváhou jsou postiženy častěji). Celkově se vyskytuje u 10 až 30% patientek po operaci prsu a podpaží.

Časné příznaky a prevence lymfedému

Když lymfedém horní končetiny začíná, obvykle na sebe upozorní otokem ruky. Prsten se zdá těsnější. Zprvu je otok bledý, chladný, pastózní, nebolestivý. Brzy se však dostaví bolest, pocit mravenčení či brnění. Později se otok horní končetiny stává tužším, kůže se ztlusťuje a ztrácí elasticitu, vytváří záhyby a převisy. Objevují se druhotné kožní změny, jako např. ekzém, opakované streptokokové záněty (růže).



Včasným řešením problému je šance úpravy stavu daleko větší než v případě ignorace. Proto je velmi důležité vyhledat odbornou lékařskou a rehabilitační pomoc. Lymfatickému otoku je nutné včas předcházet. Pravidelná tělesná aktivita (např. plavání), vhodné prádlo, první epitéza, to vše ovlivňuje vznik lymfedému zásadním způsobem stejně jako podporují správné držení těla.

6. FYZIOTERAPIE

Pravidelná rehabilitace pod vedením rehabilitačních pracovníků by měla být zahájena co nejdříve po operačním zákroku – ještě během pobytu na chirurgickém oddělení. Cílem cvičení je obnovení normální pohyblivosti ramenního kloubu, horní končetiny, volného pohybu hrudníku a krční páteře.

Cviky v prvních dnech po zákroku

Tyto cviky cvičíme s pacientkami během hospitalizace a samy si je opakují ještě několikrát za den na lůžku. Doma jsou náplní cvičební jednotky. „Cvičit spíše méně, ale často.“ X označení postižené končetiny

1. Dechová gymnastika

Slouží k rychlejšímu vydýchání narkotik a jako prevence zápalu plic

- položíme dlaň zdravé horní končetiny pod klíční kost na operované straně a prodýcháváme horní část hrudníku
- položíme zdravou horní končetinu na dolní část hrudníku operované strany a prodýcháváme tuto oblast
- stejný způsobem prodýcháme střední část hrudníku a oblast bránice



2. Polohování

- prevence lymfedému - horní končetina ve zvýšené poloze leh na zádech, horní končetina podložena polštářem (dlaň je výš než rameno)
- prevence omezení pohybu v ramenním kloubu a zkrácení svalů - leh na zádech, horní končetiny do svícnu a prodýcháváme horní část hrudníku



3. Péče o jizvu

Čerstvou jizvu nemasírujeme, po vytažení stehů masírujeme okolí jizvy směrem k řezu. Po úplném zahojení rány můžeme masírovat i přes jizvu mírným tlakem. Používáme měsíčkovou mast nebo čerstvé sádlo bez soli.

7. SESTAVA CVIKŮ

Všechny cviky se provádějí do prvního pocitu bolesti, žádnou fázi násilím nedotahujeme, nehmitáme. Důležité je i správné dýchání. Většina pacientů má tendenci zadržovat dech. S výdechem jsou svaly více uvolněné, proto je pohyb volnější a méně bolestivý.

A

Cviky vleže na zádech

1. Leh na zádech, sepnuté prsty rukou, postupně se natažené horní končetiny zvedají vzhůru s nádechem za hlavu a s výdechem vracíme zpět.



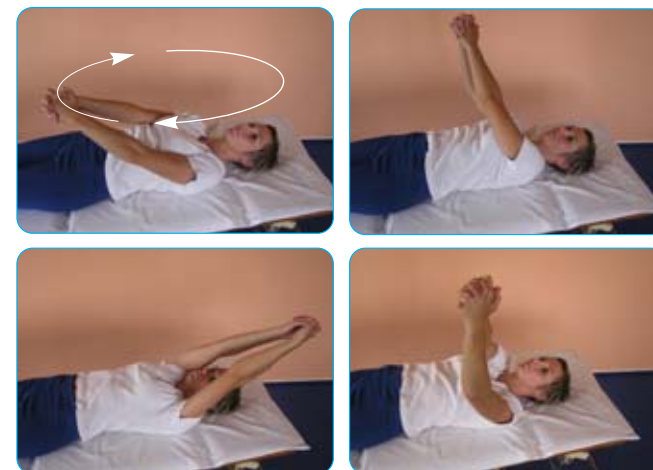
2. Leh na zádech, držíme se za lokty, s nádechem zvedáme končetiny nad hlavu a s výdechem vracíme zpět.



3. Leh na zádech, ruce pod hlavou, lokty přitahujeme s výdechem k sobě a s nádechem od sebe.



4. Leh na zádech, horní končetiny v předpažení sepnuté, kroužíme na obě strany.

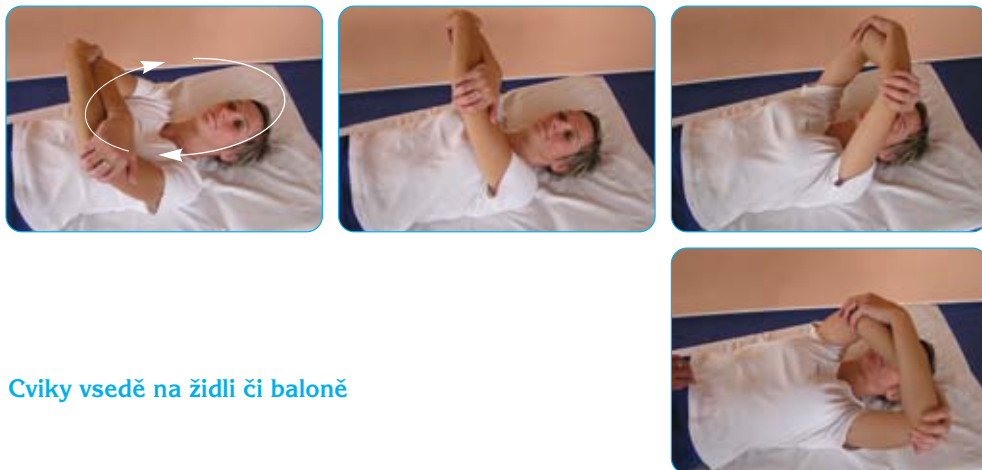


CHYBY PŘI CVIČENÍ

- zvedání ramen
- pokrčení končetin
- uvolněný a nesprávný sed

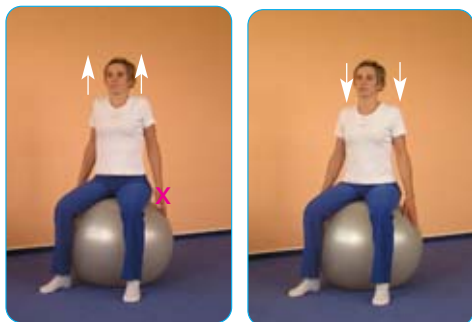
Každý cvik opakujeme 8 - 10krát, při cvičení můžeme pociťovat tah v oblasti jizvy a zkrácených svalů.

5. Leh na zádech, držíme se za lokty, kroužíme pažemi po i proti směru hodinových ručiček.

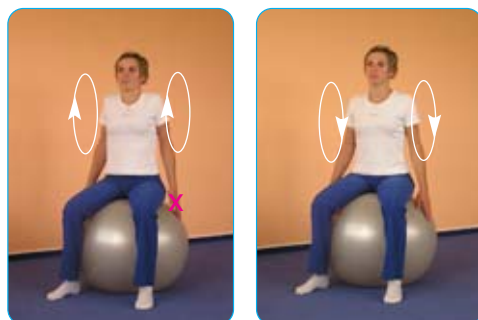


B

Cviky vsedě na židli či baloně

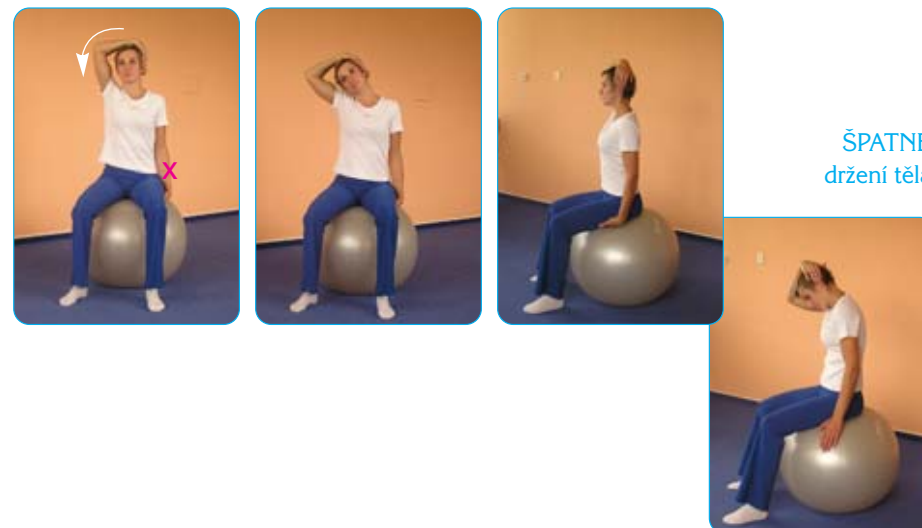


1. Sed na židli, ramena s nádechem přitahujeme k uším a s výdechem povolujeme dolů.



2. Sed na židli, kroužíme rameny vzad.

3. Sed na židli, jednu končetinu fixujeme pod hýždí a druhá končetina pomáhá provádět čistý úklon hlavy s výdechem (ucho k rameni).



ŠPATNÉ
držení těla

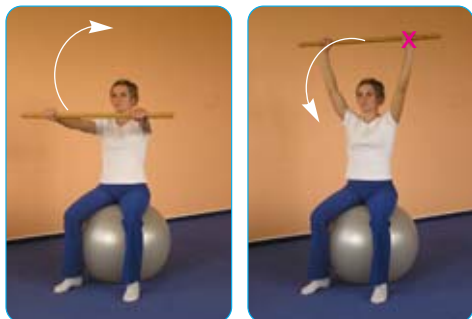


SPRÁVNÉ
držení těla

4. Sed na židli, ruce sepnuté za hlavou, úklon trupu vpravo i vlevo s výdechem, nádech ve vzpřímené pozici.



5. Cvičení s tyčí pro udržení rozsahu pohybu v ramenním kloubu ve všech směrech provádíme dle foto, cvičení lze provádět i v sedu a ve stoje.

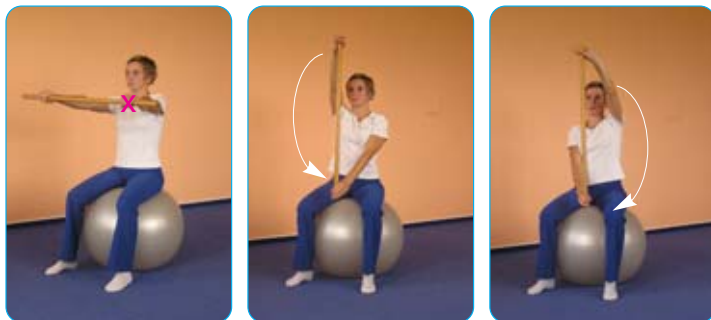


a) S nádechem vzpažíme a s výdechem předpažíme.

b) Sed s předpažením, s výdechem upažíme k jedné straně, totéž opakujeme na druhou stranu.



c) Sed na míči s předpažením, s výdechem provádíme rotaci na jednu stranu, totéž opakujeme na druhou stranu.



d) Sed na míči se vzpažením, s výdechem provádíme úklony na jednu stranu, totéž opakujeme na druhou stranu.



e) Držíme tyč za zády a s výdechem provádíme zapažení.



f) Vzpažíme s nádechem a s výdechem stahujeme tyč za hlavu k ramenům.



6. Sed na židli, dlaní zdravé končetiny přidržíme svaly pod klíční kostí na operované straně a hlava je v mírném záklonu otočena na druhou stranu, s nádechem se díváme nahoru a s výdechem se díváme směrem k bradě (hlavu neohýbat k rameni).



C

Cviky ve stoje

1. Postavíme se ke zdi, ruku opřeme o zeď, suneme končetinu pomocí prstů vzhůru. Pozor nezvedat rameno!



2. Postavíme se do dveří, postiženou končetinu opřeme předloktím o dvevní rám, nakročíme dopředu a protahujeme prsní sval. Můžeme měnit výšku předloktí, a tak protáhnout všechny části prsního svalu.



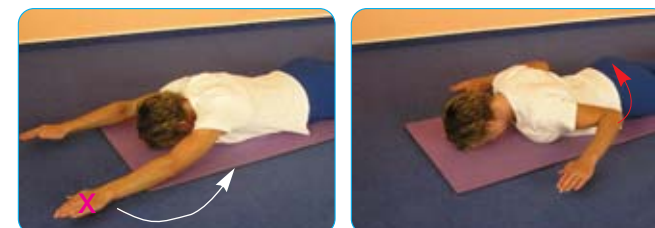
D

D. Cviky v leže na břiše

Cvičení v leže na břiše zařazujeme do fyzioterapie později, po zhojení rány. Oblast dolních žebér obkládáme měkkým polštářkem.



1. Leh na břiše, horní končetiny do svícnu, s nádechem zvedneme směrem ke stropu a s výdechem stahujeme lopatky k sobě.



2. Leh na břiše, končetiny do vzpažení, obloukem přitáhneme lokty k tělu, vzpažíme.



3. Leh na břiše, horní končetiny zešíroka vzpažené, jednu horní končetinu zvedneme od podložky, vytáhneme dopředu a překřížíme přes druhou horní končetinu, vrátíme zpět.

Léčba lymfedému

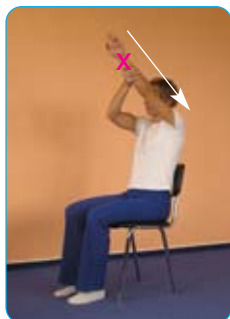
Při náznaku počínajícího lymfedému je vhodné co nejdříve aplikovat manuální a přístrojovou lymfodrenáž prováděnou vyškoleným zdravotnickým pracovníkem. Úspěch lymfodrenáží je závislý na kombinaci s bandážováním (kompresní punčochou) a cvičením horní končetinou.

a) manuální lymfodrenáž

- prevence lymfedému – žena si může provádět sama
- při začínajícím lymfedému provádí lymfodrenáž terapeut speciální metodou

1. Postižená končetina je ve zvýšené poloze, lehkým tlakem provádíme dlouhé tahy od prstů směrem k lopatce.

2. Ve zvýšené poloze provádíme zdravou končetinou postupné stlačování postižené končetiny od prstů směrem k rameni.



b) přístrojová lymfodrenáž

- při vzniklém lymfedému je nutné doplnit manuální lymfodrenáž přístrojovou

c) kompresivní punčochy

- slouží jako doplnění celkové léčby lymfedému, punčochy se objednávají podle velikosti končetiny

d) aktivní cvičení

- viz cviky v předešlých kapitolách



Všechny tyto procedury je možné provádět pouze ve spolupráci s lékařem - onkologem.

8. DŮVĚRA K OŠETŘUJÍCÍMU LÉKAŘI

Je důležité, abyste svému ošetřujícímu lékaři zcela důvěřovala. Po celou dobu by Vám měl být skutečnou oporou. Budete tak klidnější a jistější, což Vám umožní lépe snášet další léčbu.

Svého ošetřujícího lékaře navštivte vždy, pokud se nebudete cítit dobře, budete neklidná nebo budete pouze chtít zodpovědět nějaké otázky. Máte na to právo.

9. ZTRÁTA SEBEVĚDOMÍ

Pokud se Vám nyní nedostává tolik sebevědomí jako před operací, vynašíme se Vám pomoci. I vy se brzy dokážete opět pohybovat bez ostychu ve společnosti, sportovat a žít plnohodnotný život. Amoena má širokou nabídku pomůcek pro ženy po operaci prsu a nabízí dostatečné množství typů, tvarů a velikostí epitéz, velký výběr prádla a plavek s úpravou pro prsní epitézu všech cenových kategorií. Budete překvapena, jak elegantně můžete vypadat po operaci, vybavená vhodnou silikonovou prsní epitézou - i v plavkách, které rozhodně nebudete potkávat na každém kroku. Tyto pomůcky zakoupíte ve specializované prodejně zdravotnických potřeb - Martek Medical v areálu Šumperské nemocnice.

10. POOPERAČNÍ PRIFORM AMOENA

V nemocnici Vás při propuštění vybaví měkkou lehkou epitézou Amoena Priform, určenou pro pooperační období. Po prodělané operaci a následné terapii je Vaše pokožka příliš citlivá na to, abyste ihned začala nosit epitézu silikonovou.

Vlastnosti epitéty:

- pooperační epitéza
- přední strana z polyesteru
- uvnitř polyesterová stříž
- vyrábí se v 6 velikostech



11. PRODEJNA ZDRAVOTNICKÝCH POTŘEB



V prodejně zdravotnických potřeb Vám pomohou s výběrem epitézy vhodné velikosti, tvaru a také zdravotního prádla. Při Vaší první návštěvě se může hledání vhodné pomůcky protáhnout i přes hodinu. Naplánujte si proto tuto návštěvu tak, abyste při zkoušení nemusela sledovat čas a vybírala výrobek i prádlo v klidu

a pohodě. Je praktické zkusit epitézu v jednobarevném upnutém tričku, ve kterém vyniknou případné velikosti a tvarové nerovnosti.

Standardní prsní epitézy jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami. Pouze u luxusních (komfortních dvojsložkových a samolepicích) si zákaznice rozdíl mezi úhradou pojišťovny a cenou doplácí.

Poukazy na tyto zdravotní pomůcky vystaví Váš onkolog, kterým jste sledována. Nárok na silikonovou epitézu máte 1x za 2 roky a je plně hrazena zdravotními pojišťovnami. Kromě toho máte 1x za rok nárok na bavlněnou kapsu do podprsenky a obal na epitézu.

V kartonu se silikonovou epitézou najdete kromě návodu na použití také bavlněný obal nebo bavlněnou kapsu. Kapsu můžete vsít do některé ze svých starších podprsenek a tyto pak donosit. Obal není potřeba používat, epitéza se dnes již vkládá do kapsy ve zdravotní podprsence. Pokud byste nosila epitézu v obalu, a navíc ještě v kapce podprsenky, nebude dobře sedět, bude klouzat a otáčet se.

Se silikonovou epitézou se můžete i koupat. Slaná ani chlorovaná voda ji nepoškodí. Každý večer ji umyjte mýdlem a důkladně opláchněte vlažnou vodou.

Dbejte návodu na použití, vyhýbejte se kontaktu s ostrými předměty (špendlíky, brože, zvířecí drápky, ostré nehty, větvičky v lese, ...). Propíchnutou a protrženou epitézu nelze opravit, nevztahují se na ni reklamční podmínky!

(Citace: AMOENA: Jak dál po operaci prsu?, Praha)



12. ZDRAVOTNÍ PRÁDLO A PLAVKY

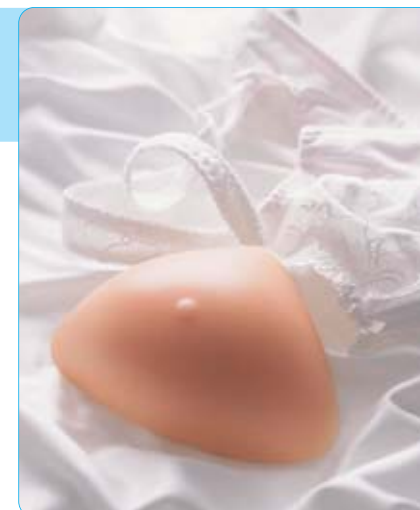
Vhodná podprsenka je základem pro správný výběr epitézy a Váš dokonalý vzhled. Prádlo musí být především funkční, ramínka vhodně tvarována, aby předcházela vzniku lymfatického otoku. Podprsenka musí být celkově pevnější, aby se epitéza při pohybu a předklonu neposouvala.

Prádlo AMOENA je funkční, ale zároveň i atraktivní. V nabídce nechybí ani plavky a plážová móda. I zde platí - funkčnost nevyklučuje atraktivní vzhled. Velikost plavek se určuje podle konfekční velikosti (EU). Velikost košíčků pak A, B, C, D tak, jako u prádla.

Udělejte si radost a dopřejte si to nejlepší. Odměnou Vám bude příjemný pocit a sebedůvěra.

Nespokojte se s tím, co má prodejna právě na skladě. Epitézu i prádlo je možné dodat do Vaší prodejny během několika dní.

Aktuální podrobnější nabídku prádla najdete na internetových stránkách www.amoena.cz a ve specializované prodejně zdravotnických potřeb - Martek Medical v areálu Šumperské nemocnice.



13. JEDENÁCT DŮLEŽITÝCH RAD JAK PŘEDCHÁZET VZNIKU LYMFEDÉMU A KOMPLIKACÍM PO OPERACI PRSU A PODPAŽÍ

1. Při práci v domácnosti, na zahrádce nebo jiném typu práce, která může vést k sebemenšímu poranění, používat rukavice.
2. Vyvarovat se prudkým, opakovaným pohybům proti odporu sledované končetiny (např. při osušování, drhnutí kartáčem, tahu a posouvání předmětů). S tím souvisí všeobecné nepřetěžování končetiny. Zvýšená zátěž končetiny totiž vede ke zvýšené tvorbě mízy. Končetinu příliš nena-máhat, ale pohybu se úplně nevyhýbat. Práce svalové pumpy pomáhá transportu mízy v lymfatických směrem k srdci.
3. Vyvarovat se zdvihání těžkých předmětů.
4. Polohovat končetinu v době spánku a odpočinku. Zvýšená poloha kon-četiny napomáhá odtoku mízy a návratu krve k srdci. Polohovat konče-tinu podle možností i během dne, možno použít i závěs na ruku.
5. Do sledované končetiny neaplikovat nitrožilní injekce, neprovádět na ni měření krevního tlaku.
6. Nevystavovat sledovanou končetinu nadměrné teplotě (horké koupele, sauna, opalování, mytí nádobí). Působení vysoké teploty výrazně zvyšuje tvorbu mízy.
7. Dodržování zásady hygieny s užívá-ním hypoalergenních mýdel a deo-dorantů. Chránit kůži před čištěním, vysušením a podrážděním. Udržovat kůži končetiny v čistotě, zvláště v ob-lastech kožních duplikatur (např. meziprstní prostory, kožní záhyby), nabízí se jako ideální terén pro bak-teriální infekci. Nejčastější infekční komplikace bývá erysipel neboli



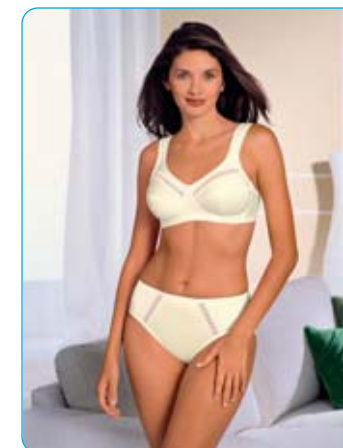
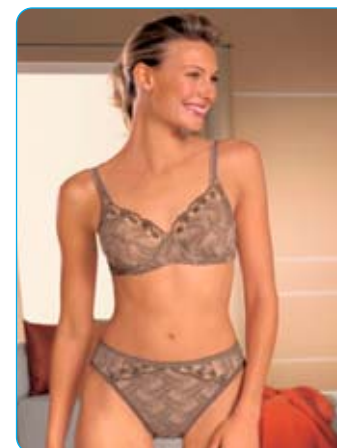
růže, která je způsobena mikroby zvanými streptokoky. Vzniklá infekce musí být vždy léčená antibiotiky pod vedením lékaře.

8. Nenosit těsné, přiléhavé doplňky (např. elastický pásek, prsten). Mohly by vést ke zhoršení cirkulačních poměrů.

Především ženy s většími prsy by měly být po operaci s výběrem prádla velmi opatrné - doporučujeme podprsenku se širokými podloženými ramínky a samolepivou (nebo alespoň odlehčenou) epitézou. Budete-li tato doporučení dodržovat, nebudou se Vám ramínka podprsenky zaře-závat, a tím ještě více bránit odtoku lymfy z paže.

9. Při manikúře je nezbytná opatrnost vzniku poranění, propíchnutí kůže, nikdy nestříhat pokožku. Stejně tak drobná poranění jako jsou odřeni-ny, otlaky, popáleniny, bodnutí hmyzem či poškrábání domácím zvíře-tem, mohou být vstupní branou infekce. Tato může zhoršovat cirkulaci mizního oběhu a vést k otoku horní končetiny.

10. Udržovat přiměřenou, pokud možno, ideální tělesnou váhu. Při nadvá-ze dochází k vyššímu zatížení mizního oběhu. Preferovat dietu se sniže-ným podílem tuku, méně vepřového a hovězího masa a o to více masa drůbežního, rybiho, zeleniny a ovoce. Omezovat ostrá, pikantní a slaná jídla. Je známý příznivý efekt antioxidačních látek jako jsou beta karo-teny a vitamín C (např. Bio-beta-karoten, Cetebe, Apo-C).



11. Ženy po operaci prsu mívají často problémy se správným držením těla. Také pohyblivost ramenního kloubu bývá omezena. V důsledku toho dochází k bolestem v zádech, ramenních a šíjových svalech. Ke zmírnění těchto obtíží Vám doporučujeme pravidelně cvičit.



ZÁVĚR

Vážené ženy,

podrobily jste se operační léčbě onemocnění prsu. Tato léčba si klade za cíl přinést kontrolu nemoci, získat podklady pro stanovení dalšího postupu léčby (tzv. adjuvantní) a v neposlední řadě zajistit podmínky pro co nejvyšší kvalitu života v následujícím období.

Věřte, že způsob léčby Vašeho onemocnění byl stanoven uvážlivě na podkladě posledních poznatků o možnostech terapie a že byl respektován i Váš náhled na stanovený postup a i nadále budou akceptovány Vaše potřeby v průběhu léčby. Věříme, že při vzájemné spolupráci dosáhneme zvládnutí Vaší choroby ke spokojenosti jak Vaší, tak i celého týmu, který o Vás pečuje.

Přejeme všem pacientkám mnoho vůle, víry, štěstí a naděje v boji s tímto nevyzpytatelným, ale překonatelným onemocněním.

EVROPSKÝ KODEX PROTI RAKOVINĚ

1. Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Pokud nemůžete přestat, nekuřte v přítomnosti dětí.
2. Vyvarujte se obezitě.
3. Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost.
4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny. Omezte příjem živočišných tuků.
5. Omezte konzumaci alkoholu!
6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření.
7. Dodržujte pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami! Dodržujte směrnice radiační hygienické služby!
8. Poradte se se svým lékařem, pozorujete-li na sobě změny na kůži, zduření pod kůží nebo v prsu, abnormální krvácení!
9. Jděte ke svému lékaři, trpíte-li neustávajícími potížemi, např. chronickým kašlem nebo chrapotem, zažívacími nebo močovými potížemi nebo při nevysvětlitelném hubnutí!
10. Ženy, vyšetřujte si pravidelně svá prsa, při potížích navštivte svého lékaře nebo poradnu pro choroby prsu!

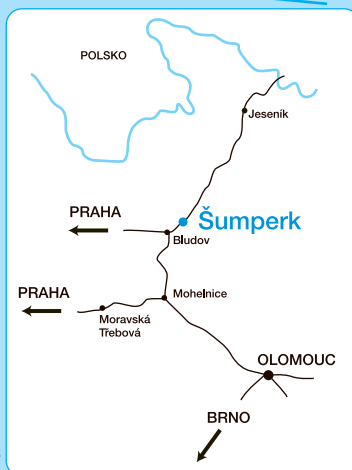
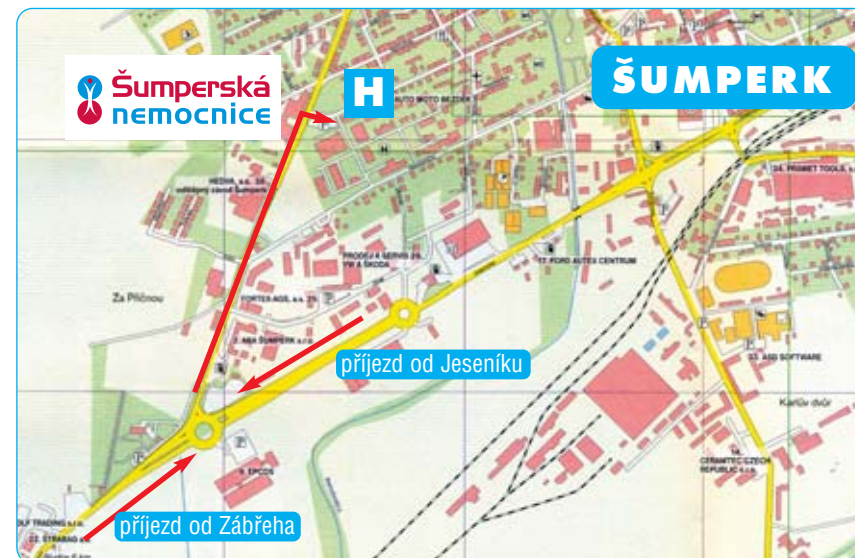
**Zdravotnické programy, které mají preventivní význam
nebo zvyšují pravděpodobnost vyléčení nádorového onemocnění.**

- Ženy od 25 let - zapojte se do skríníngu děložního hrdla!
- Ženy od 50 let - zapojte se do mamárního skríníngu!
- Ženy a muži od 50 let - zapojte se do skríníngu tlustého střeva a konečníku!
- Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy B.

Cílem doporučení je zlepšit celkový zdravotní stav a snížit výskyt rakoviny.

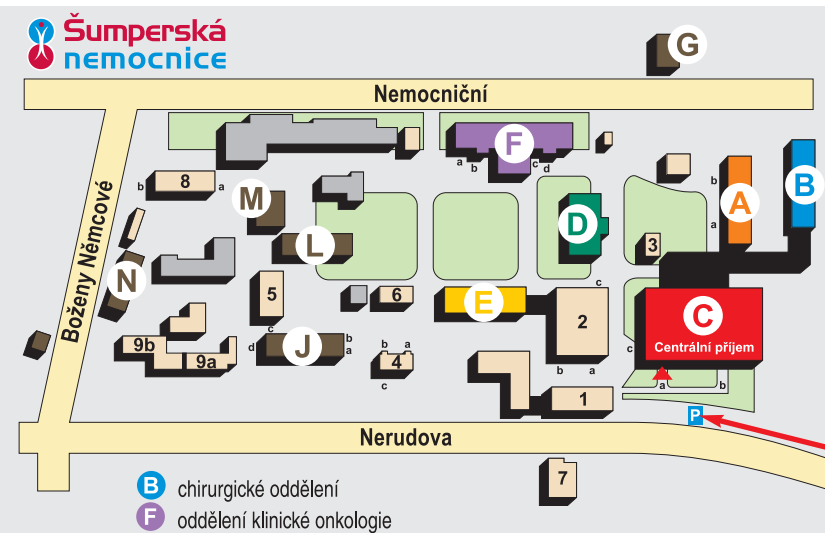
Každý má svobodnou vůli změnit svůj životní styl, a tak si snížit riziko vzniku rakoviny!

Liga proti rakovině v Šumperku
MUDr. Jiřina Koutná



MAPKA DOJEZDU
do Šumperské nemocnice

ORIENTAČNÍ SYSTÉM ŠUMPERSKÉ NEMOCNICE





Šumperská nemocnice a.s.
Nerudova 640/41
787 52 Šumperk
www.nemspk.cz

Kontakty

Chirurgické oddělení	583 332 141 583 332 142
Recepce	583 335 105 583 335 106
AMOENA s.r.o. Antala Staška 80 140 46 Praha 4	261 006 396 261 260 235 e-mail: obchod@amoena.cz www.amoena.cz
Bezplatná linka pomoci Avon každý všední den od 9 - 19 hodin	800 180 880

Odpovědi na otázky týkající se Vašeho onemocnění můžete najít na bezplatné nádorové telefonní lince firmy Avon, kterou provozuje sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu Mamma Help. Vaše dotazy zodpoví zkušené laické terapeutky (bývalé pacientky), erudovaní onkologové a psychologové.