

# Hudpleje

En person, der er diagnosticeret med lymfødeme, er mere tilbøjelig til at blive påvirket af en infektion i det ødempåvirkede område. Det reducerede lymfeflow i lymfødemet medfører, at immunforsvaret bliver svækket i det pågældende område. Det er derfor særlig vigtigt at passe på huden. Målet er at minimere risikoen af hudproblemer, svampeinfektioner og/eller rosen, da disse tilstande forværrer lymfødeme og gør det sværere at håndtere. Daglig hudpleje gør huden smidig, blød og mere modstandsdygtig.

## ANBEFALINGER



- Vask huden dagligt (hvis muligt) i varmt vand. Anvend et rensmiddel uden sæbe hvis huden er meget tør eller sart.
- Tør huden grundigt, specielt mellem hudfolder, tæer og fingre for at modvirke svampeinfektioner og hud maceration.
- Smør huden dagligt med en lotion eller creme, der passer til din hudtype, og sørg for, at den er absorberet helt, før du anvender kompressionsbeklædning (især når du har kompressionsbeklædning fremstillet med naturgummi). Brug et håndklæde til at tørre overskydende fugtighedscreme væk. Overvej at bruge creme om natten.
- Beskyt din hud fra solen ved at anvende din kompressionsbeklædning og benyt solcreme hvor huden er eksponeret.
- Beskyt din hud mod bid, rifter, snitsår, forbrændinger og hudafskrabninger. Brug din kompressionsbeklædning og vær forsigtig i nærheden af kæledyr. For dem med lymfødeme i armene, anbefales det at bruge havehandsker, grydelapper og opvaskehandsker. For dem med lymfødeme i benene anbefales det at bruge korrekt tilpassede sko og sokker for at undgå gnavsår og vabler. Overvej at bruge badesko på stranden for at undgå at gå barfodet.
- For at undgå at blive skoldet, vær forsigtig med at udsætte huden for høje temperaturer på overflader eller vand (f.eks. sauna, spas og badevand)
- Anvend myggemiddel efter behov.
- Vær forsigtig med neglepleje. Opsøg en fodterapeut hvis du har problemer med tånegle.
- Tjek din hud dagligt. Vær opmærksom på forandringer såsom sprækker i huden, lymfelækage, trykmærker fra kompressionen eller farveændringer i huden.



## TING DU IKKE BØR GØRE

- Du bør ikke ignorere tegn på infektion såsom rødme, udslæt, varme i huden, og/eller ømhed og smerter. Søg øjeblikkelig læge hvis du mistænker rosen.
- Du bør ikke ignorere lymfelækage. Hold huden ren og tør og fortsæt med at bruge dine kompressionsbeklædningsgenstande eller bandagering og søg lægehjælp hvis der er behov.
- Du bør ikke ignorere sår på din lymfødeme ramte kropsdel. Rengør og desinficer



## Pædiatrisk og Primær Lymfødem

såret og søg lægehjælp hvis det bliver værre eller ikke vil hele.

- Du bør ikke ignorere smerte, tegn på trykmærker eller friktion fra din kompression, silikone bånd eller bandager. Det kan betyde at de skal justeres eller at bandagen skal omlægges.
- Anvend ikke en hårfjerningsmetode der kan skabe hudirritationer eller skader på din lymfødemramte kropsdel.