

Hudpleje

En person med diagnosen lymfødem, er mer utsatt for betennelse i den delen av kroppen som er rammet av lymfødem. Den reduserte lymfesirkulasjonen i ødemområdet, og fører til svekkelse i immunforsvaret lokalt. Det er derfor særdeles viktig å ta vare på huden. Målet er å minimere risiko for hudproblemer, soppinfeksjoner og/eller rosen, da disse tilstandene forverrer lymfødemet og gjør det mer vanskelig å håndtere. Daglig hudpleie gjør huden smidig, bløt og mer motstandsdyktig.



ANBEFALINGER

- Vask huden daglig (om mulig) i varmt vann. Bruk såpefrie produkter dersom huden er svært tørr eller sart.
- Tørk huden grundig, spesielt i alle hudfolder, og mellom tær og fingre, for å motvirke soppinfeksjoner og at huden blir alfor oppbløtet (vaskekonefingre).
- Smør huden daglig med lotion eller krem som passer til din hudtype, og sørg for at fuktigheten får trukket helt inn før du tar på kompresjonsplagg (spesielt viktig når du benytter kompresjonsbukser som inneholder naturgummi). Bruk et håndkle til å tørke av overflødig fuktighetskrem. Bruk gjerne fuktighetskrem om natten.
- Beskytt huden din mot sol ved å bruke kompresjonsklær og bruk solkrem der huden er eksponert.
- Beskytt huden din mot bitt, rifter, snittsår, forbrenning og skrubbsår. Bruk kompresjonsklær og vær forsiktig i nærheten av kjæledyr. For dem med lymfødem i armene anbefales det å bruke hagehansker, grytelapper og oppvaskhansker. For dem med lymfødem i bena anbefales det å bruke godt tilpassede sko og sokker for å unngå gnagsår og vabler. Bruk gjerne badesko, unngå å gå barfot.
- For å unngå å bli skoldet, vær forsiktig med å utsette huden for høye temperaturer på overflater eller vann (f.eks. badstu, spa, og badevann).
- Bruk myggmiddel ved behov.
- Vær forsiktig ved neglepleie. Oppsøk fotterapeut om du har problemer med tåneglene.
- Sjekk huden din daglig. Vær oppmerksom på endringer som sprekker i huden, lekkasje av lymfevæske, trykkmerker fra kompresjon eller fargeforandring i huden.



TING DU IKKE BØR GJØRE

- Ikke overse tegn på infeksjon, som rødhet i huden, utslett, varme i huden, og/eller ømhet og smerter. Søk øyeblikkelig lege dersom du har mistanke om rosen.
- Ikke ignorer lekkasje av lymfevæske. Hold huden ren og tørr og fortsett å bruke kompresjon eller bandasjer. Og søk legehjelp ved behov.
- Ikke ignorer sår i områder der du har ødem. Rengjør og desinfiser såret og søk lege hvis det blir verre eller ikke heles på normal tid.



Pediatrik og primært lymfødem

- Ikke ignorer smerter, tegn på trykkmerker eller friksjon fra kompresjon, silikonbånd eller bandasjer. Det kan bety at kompresjonen skal justeres eller at bandasjen må legges på ny.
- Bruk ikke hårfjerningsmiddel som kan skape irritasjon eller skade på den kroppsdelen som er rammet av lymfødem.