

Иван Макаров

Как победить лимфедему?



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 61
ББК 51.204.0
М15

Макаров И. Г.

Как победить лимфедему? / И. Г. Макаров — Москва: ЛитРес:
Самиздат, 2019. — 194 с.

ISBN 978-5-5320-9690-5

Первое издание этой книги появилось, после того, как прошла юбилейная 40-я школа пациентов «ЖИЗНЬ С ЛИМФЕДЕМОЙ» в 2014 году. Сейчас прошло уже более 150 мероприятий в десятках городов России и СНГ. Благодаря этому проекту помощь получили более 3000 человек. Для пациентов, которые не могут посетить школы, эта книга должна стать наставником и помощником. Второе издание было полностью переработано, т.к. за 4 года появились новые знания, результаты, опыт. В нее включена самая актуальная информация по диагностике и лечению лимфедемы. За основу взяты последние европейские и международные консенсусы, разработанные лимфологами со всего мира.

ISBN 978-5-5320-9690-5

© Макаров И. Г., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

Благодарности

Первое издание этой книги появилось после того, как прошла юбилейная 40-я школа пациентов «ЖИЗНЬ С ЛИМФЕДЕМОЙ». Сейчас прошло уже более 150 мероприятий в десятках городов России и СНГ. Благодаря этому проекту помощь получили более 3000 человек, и я надеюсь, что еще многие примут в нем участие. Живого общения текстом не заменишь, но для пациентов, которые не могут приехать, эта книга должна стать наставником и помощником. Второе издание было полностью переработано, т. к. за 4 года появились новые знания, результаты, опыт.

Всем врачам и пациентам, которые приглашали нас проводить школы в других городах – моя огромная благодарность. Без вашей поддержки тысячи людей оставались бы без понимания того, как бороться с лимфедемой.

БЕЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ КНИГА НЕ УВИДЕЛА БЫ СВЕТ:

Вера Сергеевна Макарова – моя мама и человек, который посвятил себя помощи больным лимфедемой и привез в Россию из Германии методику, позволяющую детям и взрослым бороться с этим тяжелым недугом и выходить победителями из схватки с ним.

Академику РАЕН **Юрию Евгеньевичу Выренкову** – за помощь и поддержку в моих начинаниях и профессору Бексолтану Махарбековичу Уртаеву, который продолжает меня поддерживать по настоящее время.

Вступление

Дорогие друзья!

На данный момент в России сложилась тяжелая ситуация с диагностикой и лечением такого заболевания, как лимфедема. В медицинских вузах об этом заболевании не говорят, а о лимфатической системе практически не упоминают. Естественно, что из-за этого врачи ничего не знают о лимфатических отеках и их лечении. Чаще всего путь, который приходится проходить пациенту с жалобами на отек руки или ноги, до постановки правильного диагноза следующий: терапевт (педиатр) – хирург или ортопед – сосудистый хирург. Как правило, еще онкологи могут поставить диагноз лимфостаз своим пациентам, т. к. часто сталкиваются с таким осложнением противоопухолевого лечения. Весь этот путь занимает много времени, а отек все увеличивается. Итак, диагноз поставлен. Что дальше? А дальше врач говорит, что с этим надо жить, что дальше будет только хуже... Что надо носить компрессионный трикотаж (гольфы, чулки или рукав с перчаткой) и пить препараты Флебодиа или Детралекс... Предлагает купить аппарат для пневмомассажа (лимфопресс) или пройти курс пневмокомпрессии на базе лечебного учреждения... На этом все. Состояние постепенно ухудшается, но врачи не говорят ничего нового. Говорят – ТЕРПИ.

ЗНАКОМАЯ СИТУАЦИЯ??? А что дальше? Если терпеть, то начинаются необратимые изменения кожи и подкожной жировой клетчатки, появляются рожистые воспаления, начинается истечение лимфы, грибковые заболевания, бородавки и папилломы... Становится все хуже и хуже...

СТОП! ТАК НЕЛЬЗЯ!

ЭТО НЕ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ!!!

Для того чтобы устранить сложившийся информационный вакуум, была создана школа пациентов «ЖИЗНЬ С ЛИМФЕДЕМОЙ», по материалам которой написана эта книга. Вы держите в руках руководство для пациента «Как победить лимфедему?».

Из этой книги вы узнаете:

- Как работает лимфатическая система.
- Почему возникает лимфедема.
- Как ставится диагноз, и могут ли навредить лишние обследования.
- Какие существуют методы лечения лимфедем, какие из них эффективны, а какие вредны.
- Как удержать достигнутый за время лечения результат.
- Как не допустить развития осложнений.
- И главное, КАК ЖИТЬ С ЛИМФЕДЕМОЙ.

Читая книгу, обязательно выписывайте все вопросы, которые у вас возникают. Для этого мы сделали для вас специальную страницу, а потом присылайте их мне на mig@limpha.ru, и я обязательно на них отвечу.

Полезного чтения!!!

Глава 1

Что такое лимфатическая система?

Все мы знаем, что у человека есть кровеносная система и что она из себя представляет. От сердца идут артерии, по ним к органам поступает кровь. И чем дальше они идут, тем меньше становятся, постепенно распадаясь на мельчайшие сосудики, которые называются капиллярами. По артериальным сосудам идет кровь, богатая кислородом, которым она снабжает клетки нашего организма. Также она к ним доставляет различные вещества – чтобы клетки могли питаться, работать, взаимодействовать с остальным организмом. Стенка артериального капилляра, если сказать упрощенно, представляет собой решето: со множеством отверстий, через которые могут пройти частички только с соответствующим им размером. Из артериальных капилляров в межклеточное пространство выходят молекулы веществ, и вместе с ними выходит определенный объем жидкости. Мы возьмем этот объем за 100 %.

По мере того как кровь отдает кислород, артериальные капилляры становятся венозными. Другими словами, артериальные капилляры отличаются от венозных количеством кислорода: в первых кислорода много, а во вторых – мало. Венозные капилляры постепенно объединяются и превращаются в вены, по которым кровь возвращается обратно в сердце. **(Рис. 1)**

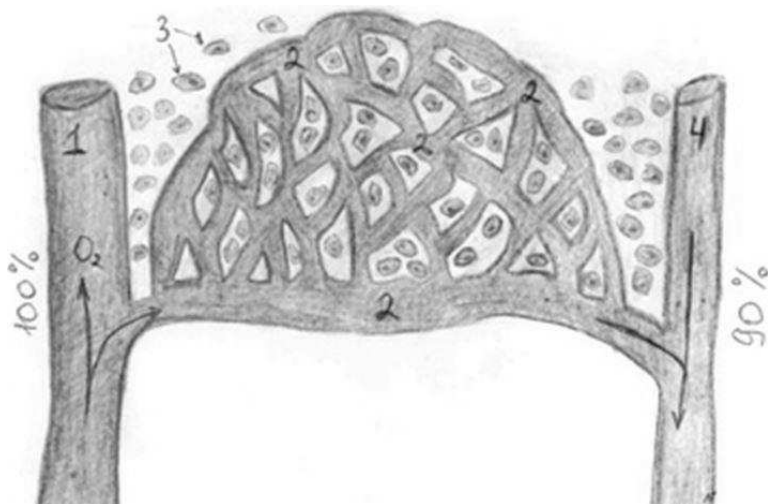


Рис. 1. Артериальные и венозные капилляры. 1 – артериола, 2 – капилляры, 3 – клетки организма, 4 – венула

Венозные отделы капилляров имеют такое же строение, как и артериальные, то есть представляют собой «решето». Поэтому обратно из межклеточного пространства в них могут вернуться частицы только определенного (небольшого) размера, а крупные молекулы (например, крупнодисперсные белки) не могут пройти. Вместе с теми веществами, которые смогли вернуться в венозный отдел капилляра, возвращается 90 % поступившей в межклеточное пространство жидкости. А оставшиеся 10 % ее объема остаются вместе с крупными белками в межклеточном пространстве, которые, как магнит, удерживают воду рядом с собой. Если бы на этом все остановилось, то в межклеточном пространстве постоянно накапливались бы жидкость, крупные белки и различные другие вещества и структуры. Соответственно, объем межклеточного пространства постоянно бы увеличивался. Мы бы с вами увеличивались на 3–4 килограмма в день... Но с нами этого не происходит, т. к. в нашем организме существует лимфатическая система.

Система эта удивительная. И если в нашей кровеносной системе есть насос – сердце, есть круги кровообращения, то лимфатиче-

ская система начинается в межклеточном пространстве практически из ниоткуда – с образования лимфатических капилляров. (Рис. 2, Рис. 3)

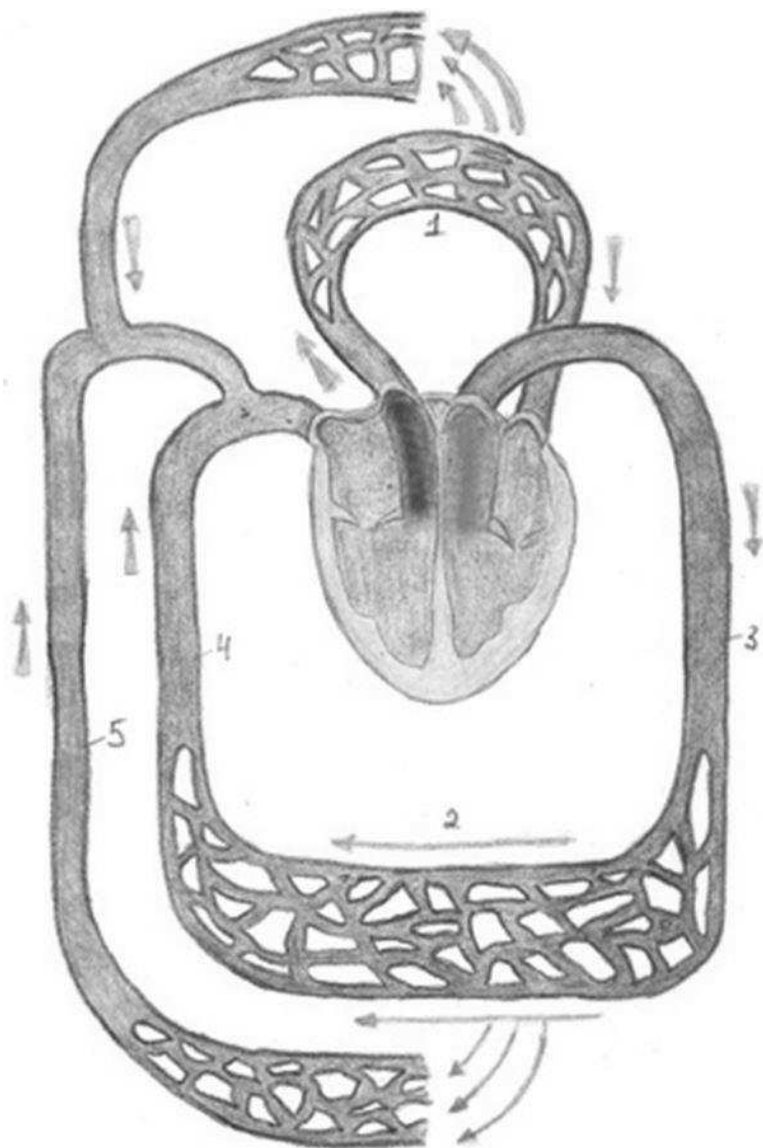


Рис. 2. Круги кровообращения и лимфатическая система. 1 – малый круг кровообращения, 2 – большой круг кровообращения, 3 – артериальное русло, 4 – венозное русло, 5 – лимфатическая система. Стрелками указано направление тока жидкости

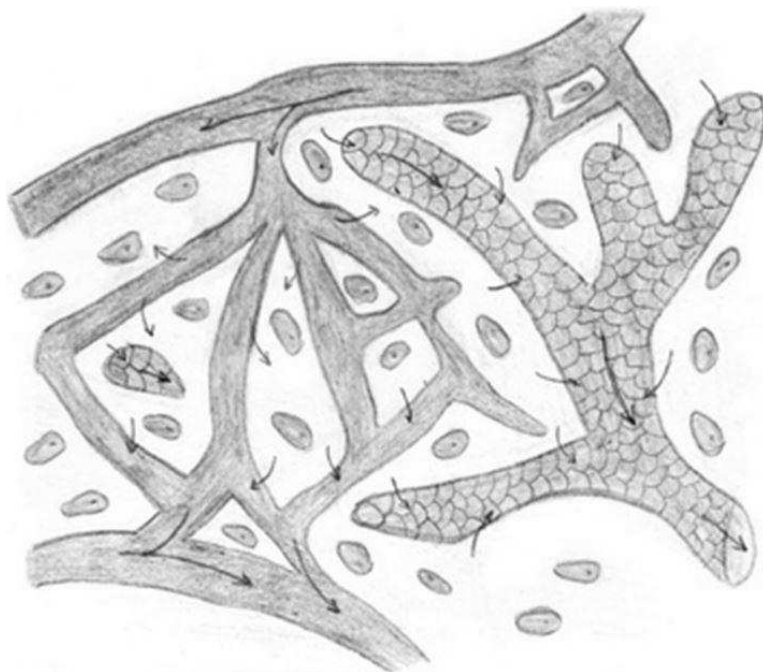


Рис. 3. Лимфатический капилляр. 1 – лимфатический капилляр, 2 – венула, 3 – артериола, 4 – клетки организма, 5 – кровеносные капилляры. Стрелками указано направление тока жидкости

Что же из себя представляют лимфатические сосуды и в чем их отличительные особенности?

Если стенки кровеносных сосудов по своей структуре напоминают решето, то стенка инициального (начального) лимфатического сосуда или лимфатического капилляра выглядит как черепичка: одна клеточка немного заходит на другую. К каждой клетке лимфатического капилляра крепятся «тросики» – якорные филаменты. Они прикрепляются к каркасу межклеточного пространства. **(Рис. 4)**

По артериальным капиллярам доставляется не только кислород и вода в межклеточное пространство, но и все необходимые питательные и строительные вещества для клеток нашего организма (глюкоза, аминокислоты). Питательные вещества попадают в клетки. В них происходят различные процессы обмена, построения новых компонентов и т. д., то есть идет переработка питательных веществ. Потом продукты обмена (то есть те вещества, которые клетке уже не нужны, и те, которые она сама синтезировала) попадают обратно в межклеточное пространство. Это уже другие вещества, которые могут быть такого же размера, а могут быть больше, в зависимости от того, какие вещества производит данный тип клеток.

Когда объем межклеточного пространства увеличивается, «тросики» натягиваются и клетки лимфатического сосуда немного расходятся. Образуются щели, в которые могут попасть уже крупные белки, оставшиеся 10 % жидкости, а также вирусы, бактерии, грибы, мертвые и опухолевые клетки. То есть в лимфатический капилляр собирается все, что невозможно вывести из межклеточного пространства с помощью кровеносных сосудов. **(Рис. 5)**