

Limfātiskā tūska**(Dr. Ilze Hāznere, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste, VSIA „Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca” fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centra virsārste)**2. Daļa

Terapijas rezultāti ir ievērojami labāki, ja to iesāk agrākā stadijā. Terapijas mērķi ir samazināt ekstremitātes apjomu, uzlabot funkciju un dzīves kvalitāti.

Atzīta limfātiskās tūskas ārstēšanas metode ir **kompleksā fizikālā tūskas terapija**. Kompleksā fizikālā tūskas terapija ir divu fāžu terapija, kas plūstoši pāriet viena otrā. Pirmās fāzes sastāvdaļas ir manuālā limfodrenāža, kompresijas saitēšana ar vairāku kārtu saitēm, izmantojot īsā iestiepuma saites. Saitēšana nodrošina augstu spiedienu audos fiziskās aktivitātes laikā, bet zemu miera stāvoklī, ārstnieciskā vingrošana, rūpīga ādas kopšana.

Regulāra ikdienas vingrošana veicina muskuļu kontrakcijas, veicina limfātisko plūsmu un locītavu kustīgumu, stiprina ekstremitāti, reducē muskuļu atrofiju, jāvingro ar apsaitētu ekstremitāti vai kompresijas apģērbu.

Otrā terapijas fāze ir terapijas uzturošā fāze te ir īsā iestiepuma kompresijas apģērba, (piedurknes, zeķes) valkāšana, ādas kopšana, ārstnieciskā vingrošana, manuālā limfodrenāža. Kompresijas apģērbs jāpielāgo individuāli, būtiski ir tā valkāšana ikdienā, lai saglabātu tūskas terapijas sasniegtos rezultātus.

Kompresijas saites vai apģērbs palīdz mainīt intersticiālā šķidruma daudzumu, aizkavē limfas atpakaļ plūsmu, veicina muskuļu sūkņa efektivitāti, radot relatīvi neelastīgu atbalstu muskuļu darbam. Ievērojami mazina smagumu un spiediena sajūtu, mērenu ekstremitātes apjoma samazināšanos. Kompresijas apģērbs un saitēšana ir diezgan liels pārbaudījums pacientam, tādēļ par to lietošanu rūpīgi jāvienojas ārsta konsultācijas laikā, jāpārliecina pacients, ka kompresija ir būtiska labu terapijas rezultātu nodrošināšanai.

Terapijas ritms ir atkarīgs no tūskas smaguma, iespējām (materiālās, laika, attālums)
4 nedēļu kurss, ar ikdienas terapiju, 2-4 nedēļu kurss ar 2-4 terapijas reizēm nedēļā

Limfātiskās tūskas terapija ir ilgstošs, darbietilpīgs, dārgs un savā veidā garlaicīgs process. Pie mums arī pēc atzītām indikācijām tūskas terapiju neapmaksā, tādēļ pacienti bieži vienkārši atsakās no terapijas gan materiālu iemeslu dēļ, gan arī ir apgrūtināta pieejamība šim pakalpojumam.

Ārstējot limfātisko tūska, par svarīgāko mērķi uzskata ekstremitātes apjoma mazināšanos, kas korelē ar sāpēm izpausmi un funkciju uzlabošanu. Arī kosmētiskais efekts ir būtiskas dzīves kvalitātes faktors. Cilvēki grib būt apmierināti ar savu ķermeni un laimīgi. Ārstēšanā jāņem vērā arī blakus slimības, adipozitāte un muskuļoskeletālās slimības.

Pacienta izglītošana un informēšana par to ir nepieciešama, un parasti pārrunas ar pacientiem/iem notiek ambulatorā ārstēšanas etapā.

Pacienta attieksme pret terapiju veicina ekstremitātes apjoma mazināšanos. Pirmajā sarunā ar limfātiskās tūskas pacientu/i ir nepieciešams ne tikai diagnosticēt tūska, bet ļoti nopietni izstāstīt par iespējamo terapiju, noteikt to, ko var veikt pati paciente/s, izskaidrot profilakses nozīmi. Pacients jāmaņa izvairīties no karstuma, aukstuma, lokālās nospiešanas, pārlieku smagiem fiziskiem vingrinājumiem un pārmērīgas fiziskas slodzes

Saldzinoši jauna ir *zemas intensitātes lāzera terapija* ar viļņa garumu starp 650- 1000nm, skenējot vai aplicējot pa laukiem. Lāzers paaugstina limfvadu sūknējošās darbības un veicina limfvadu reģenerāciju, mazina sāpes, mīkstina gan fibrotiskos audus, gan operācijas rezultātā radušās rētas.

Ekstremitātes vingrinājumi uzlabo limfas cirkulāciju, uzlabo kustību apjomu un spēku, tūskas tilpumu samazina aptuveni par 5%
Paša vai partnera veikta masāža, kad speciālists palīdz pacientam vai viņa piederīgajam apgūt manuālās limfodrenāžas elementus un saitēšanu.

Ekstremitātes pacelšana mazina kapilāru eksudāciju, veicina limfas atceci, ir efektīva limfātiskā tūskas sākumā, līdzīgi, kā pašmasāža mazina tūskas tilpumu par aptuveni 3%.

Intensīva un profesionāļu realizēta terapija dod ievērojamāku ekstremitātes tilpums mazināšanos kā pašrealizēta terapija.

Aparāti ar intermitējošo spiedienu ekstremitāšu limfātiskās tūskas terapijā tiek izmantoti jau gandrīz trīsdesmit gadus, par šo metodi ir daudz informācijas, bet vienotu uzskatu nav, tā atvieglo limfātiskās tūskas terapiju, tomēr to nevar atzīt par limfātiskās tūskas pamatterapiju. Tā var aizvietot manuālo limfodrenāžu, ja nav proksimāli limfas atceces traucējumi (limfovenoza, lipedēma, postraumātiska limfātiskā tūska), Vācijas flebologu biedrība kā klasisku indikāciju atzīmē flebedēmu bez būtiskiem trofikas traucējumiem. Lipedēmas gadījumā nedrīkst aizmirst kompresijas terapiju, atbilstošu dzīves veidu un fizisko aktivitāti.

Aparātu intermitējoša spiediena terapija izmantojama arī imobilizētiem vai guļoši pacientiem.

Ilgus gadus praksē esam izmantojuši zemas frekvences mainīgu vai pastāvīgu magnētisko lauku, dažāda veida veida impulsu strāvas, ultraskaņas terapiju, darsonvalizāciju un pat dūņu terapiju, ieteicamas ir nodarbības baseinā.

Sekmīgi var izārstēt posttraumātisku sekundāru limfātisko tūska, īpaši ja tās nopietnību savlaicīgi novērtē un veic adekvātu terapiju, kas ir būtiski kājas traumu gadījumā, saglabājot pēdītes formu pēc komplikāciju lūzuma, sastiepuma vai Ahila cīpslas bojājuma ceļa locītavas endoprotezēšanas.

Absolūtās kontraindikācijas kompleksai fizikālai tūskas terapijai ir:

Akūta bakteriāla infekcija
Smaga sirds mazspēja,
Akūts tromboflebīts un flebotromboze,
Dziļo vēnu tromboze.

Iespējamība, ka kompleksā fizikālā tūskas terapija var veicināt audzēja šūnu disemināciju, snaudošo ļaundabīgo šūnu aktivāciju ir teorētiska koncepcija, ISL (International Society of Lymphology) paredz, ka tikai aktīvs maligns process ir kontraindikācija tūskas terapijai.

VSIA „P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīca” Fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centrā ir sagatavota speciālistu komanda limfātiskās tūskas terapijai. Mums vēl ir jāveic liels darbs procesa organizēšanai, sadarbībai ar apdrošināšanas kompānijām, jo kamēr valsts veselības apdrošināšana nespēj apmaksāt limfātiskās tūskas terapiju pēc noteiktām indikācijām, tad esam gatavi realizēt nepieciešamo palīdzību ar apdrošināšanas kompāniju atbalstu un kā ambulatoro maksas pakalpojumu. Maksas limfātiskās tūskas terapijas programma tiek piedāvāta Fizikālās medicīnas un rehabilitācijas centra dienas stacionārā.

Prof. D. Krieviņa komentārs: Ar šo noslēdzam informācijas ciklu par limfātiskām tūskām. Esam saņēmuši daudz jūsu pozitīvās atsauksmes par Dr. Ilzes Hāzneres rakstu. Arī turpmāk publicēsim aktuālas tēmas, tāpēc gaidīsim jūsu ierosinājumus arī turpmāk.

Atgādinām ka 3. Martā 2011, notiks ZINĀTNISKĀ KONFERENCE - Trombozes un antikoagulanti.
Pateicoties dāsnajiem sponsoriem, konferences apmeklējums būs bezmaksas.