

עצות לקיץ

הקיץ מביא אתו מספר התיחסויות ספציפיות ללימפאדה הקשורות במזג האויר. יש צורך לקחת בעונה זו אחריות מיוחדת לשמר את נפחי הגפה.

אנשים רבים הסובלים מלימפאדמה מדווחים או נמדדים ומגלים שהגפה נפוחה יותר בקיץ עקב החום. סיבה זו יצרה המלצה גורפת לשהות באזורים קרירים יותר במשך היום, למזג, ולהמנע מיציאה בשעות החמות, במיוחד בין 1100-1500.

אם היתה חשיפה לחם גבוה, רצוי לקרר את הגוף כולו. ניתן לקרר את הגוף במספר אמצעים: מקלחת במים פושרים ולא קרים מאד. עטיפת הגפה במגבות רטובות קרות ולהרים את הגפה למעלה. רצוי לא להרטיב את השרוול או הגרב ולכן אם לא ניתן להסירה רצוי לשים ניילון בין לבין המגבות. הרטבת השרוולים בעייתית בהתייבשותן באזורי המרפקים שם הנוזלים מצטברים בין הקפלים.

שתו הרבה מים, התיבשות עלולה להשפיע על ויסות חום הגוף ולגרום לאגירת נוזלים.

המעטו באוכל מלוח- גם אם בדרך כלל מאכלים מלוחים לא משפיעים עליכם לגבי מידת הנפיחות של הגפה דוקא בקיץ מזונות מלוחים כן עלולים לגרום להצטברות נוזלים.

לבשו ביגוד קל אורירי ולא לוחץ. כך ישמר המעבר החופשי של נוזל הלימפה בכלי הלימפה. לעיתים בודד שהתאים בחורף אינו מתאים לקיץ וזה כולל בגדים תחתונים. בדקו שהבגד אינו יוצר סימני לחץ על העור וזכרו שכל שהבגד אורירי יותר וחופשי כך יש יותר אירור נידוף זיעה ופחות רטיבות בבתי השחי או במקומות אחרים הקרובים לשרוולי הלחץ למיניהם.

וודאו שגרבי או שרוולי הלחץ מתאימים בגודלם לכל עונות השנה. אם סל הטיפול בקופה מאפשר שתי חבישות לחץ בשנה אחת מהן חייבת להיות מותאמת אחרי תחילת החום והשניה בסימו. מניעת בלאי מואץ של תחבושות הלחץ מחייבת לכבסן בהתאם להערות היצרן וכדאי לכבס יותר עקב זיעה ומריחת מגיני שמש למיניהן בעקר אם מדובר בחבישות המכילות אחוזי גומי רב במרכיבי השרוול.

יציאה לטיולי חוץ מצריכה שמירה מעקיצות מעופפים למיניהם. יש להמנע ממריחת חומרי מניעת עקיצות על עור הגפה הפגועה ואחר כך לשים עליה חבישת לחץ. זה עלול ליצור גרוי רב של העור. חלק מהעקיצות בלתי נמנעות. יש להתיחס לעקיצות כפגיעה בשלמות העור בגפה בסיכון ולדאוג להקל את התגובה ההיסטמינית הגורמת לנפיחות מוגברת. יש לנקות את העור ליבשו היטב ולמרוח את המשחה אותה נתן הרופא לעת סכנה. ישנם מטופלים בעקר אלו שעברו ארוע זיהומי בגפה הלוקחים אתם ל"מסעות" למיניהם גם את טבליות האנטיביוטיקה על פי מרשם הרופא כדי למנוע התפשטות זיהום במדה והתפרץ בגפה.

תמיד ליבשו בגדים המגינים מפני שריטות בשטח. אם הלימפאדמה בגפיים התחתונות יש לזכור לנעול תמיד נעלים מגנות מפני קוצים זכוכיות וכו' אך להקפיד מצד שני שתהינה נוחות מאד כדי למניעת פצעים ושלפוחיות על עור כפות הרגליים. בעלי ליפאדמה ברגליים צריכים לדעת שמומלץ לא לשאת משאות כבדים על הגב.

לגבי הסכנה מכיות השמש יש להמנע מהחשיפה הרבה לשמש לא רק עקב התחממות יתר של הגוף אלא גם משום שכיות שמש מעמיסה על המערכת הלימפטית וגם עלולה לפגוע במערכת הלימפטית השיטחית. עור שהיה חשוף לקרינה עלול להשאר רגיש לשמש גם זמן רב לאחר סיום הטיפולים. אם נמצאים בפעילות של שחיה והיא נעשית ללא תחבושת לחץ כמובן אין לשגוח את הקרם המגן בפני השמש והוא צריך להיות עם מקדם SPF גבוה.