

Sogæðabjúgur

Sogæðabjúgur er vökvasöfnun í mjúkvefjum líkamans yfirleitt í útlimum. Sogæðakerfið hefur það hlutverk að skila eggjahvítuefni sem safnast fyrir í millifrumuvökva aftur inn í blóðrásina. Bjúgurinn myndast þegar truflun verður á flæði sogæðavökvans, t.d. eftir brjóstnám þar sem eitlar í holhönd eða nára eru fjarlægðir eða eftir geislameðferð á eitlasvæði. Sogæðabjúgur getur myndast fljótlega eftir aðgerð en líka mánuðum eða jafnvel árum síðar.

Einkenni

- Þroti/bólga
- Spenna og eymsli í húð
- Þyngsli, þreyta og/eða verkir í handlegg/fótlegg
- Ummálsaukning

Nokkur ráð til að fyrirbyggja eða minnka sogæðabjúg:

1. Stunda reglulega hreyfingu. Byrja rólega og auka jafnt og þétt.
2. Fara varlega og forðast of mikið álag og áreynslu eins og að bera þunga hluti. Við mikla áreynslu eykst blóðflæði og þá eykst álag á sogæðakerfið. Finna þarf sín eigin mörk.
3. Vera varkár varðandi hita og kulda. Of heit böð (>38 gráður), heitt gufubað eða heitt loftslag eykur álagið á sogæðakerfið. Kuldi hefur einnig áhrif á sogæðakerfið og því er mikilvægt að láta sér ekki verða kalt.
4. Gæta þarf vel að húðinni á bjúgsvæðinu. Allt rof á henni eykur hættu á sýkingum. Mikilvægt er að fyrirbyggja þurrk og sár á viðkomandi útlím og nota rakakrem daglega. Í sól er mælt með að nota sterka sólarvörn.
5. Forðast að fá sár á útlím t.d. með því að hirða vel um neglurnar og nota hanska við heimilisstörf og garðvinnu. Forðast að ganga berfætt/-ur ef hætta er á að fá sár eða bólgu á fót.
6. Gæta að því að fatnaður þrengi ekki að svæðinu þar sem hætta er á sogæðabjúg. Til dæmis þröngur brjóstahaldari, þröngur buxnaströngur eða stíft sokkastroff. Einnig geta skartgripir, bakpokar og hliðartöskur þrengt að og hægt á flæðinu í sogæðunum.
7. Forðast stungur og álag á útlíminn þar sem hætta er á sogæðabjúg. Til dæmis blóðsýnatökur, bólusetningar og endurteknar blóðþrýstingsmælingar á handlegginn aðgerðarmegin eða þeim megin sem bólga er.
8. Þegar nota á teygjusokk eða teygjuermi er mikilvægt að mæla svæði og velja rétt stærð.

Hætta á sýkingu og einkenni

Sogæðabjúgur eykur hættu á sýkingum í útlím. Mikilvægt er að vera vakandi fyrir sýkingareinkennum sem eru oftast staðbundinn hiti og roði í handlegg eða fótlegg og jafnvel verkir. Ef þig grunar byrjandi sýkingu í útlím er nauðsynlegt að hafa samband við lækni sem fyrst og fá sýklalyf.

Meðferð við sogæðabjúg

Sjúkrabjálfarar sem hafa sérhæft sig í að fyrirbyggja og meðhöndla sogæðabjúg veita upplýsingar um þá meðferð sem getur t.d. falist í æfingum, sogæðanuðdi og þrýstingsmeðferð með teygjusokk eða teygjuermi.