

LIPÖDEEM

DE FY GRAVITY

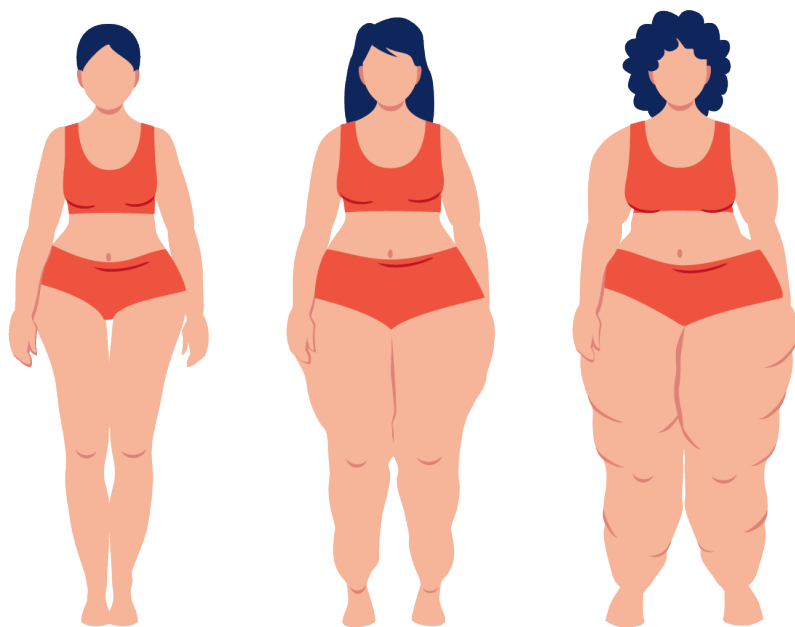
JOBST

Mis on lipödeem, selle ravivõimalused ja kust saab abi?

MIS ON LIPÖDEEM?

Lipödeem on seisund, mis ei ole otseselt turse, sest kudedes ei toimu tursele iseloomulikku vedeliku kogunemist. Lipödeemi puhul toimub hoopis rasvkoe kogunemine. Sageli on raske vahet teha lipödeemil, rasvumisel ja lümfödeemil.

Üldjuhul esineb lipödeem sümmeetriliselt ehk mõlemas jäseses korraga. Sagedamini tekib see jalgades, kuid võib esineda ka kätes. Muud kehaosad jäävad lipödeemist puutumata, mistõttu muutub kehakuju sageli ebaproportsionaalseks, nt lipödeemist haaratud suure ümbermõõduga jalad ja kitsas vöökoht (vt joonis 1).



Joonis 1 Lipödeemiga patsient

Lipödeemi sümptomid

Naha muutused

Pehme koe suurenemine

Kehakuju ebaproportsionaalsus

Nn käe- või jala- võrud randmetel või hüppeliigestel

Piiratud liikuvus

Ei toimi lohkatse (kudedes pole vedeliku kuhjumist)

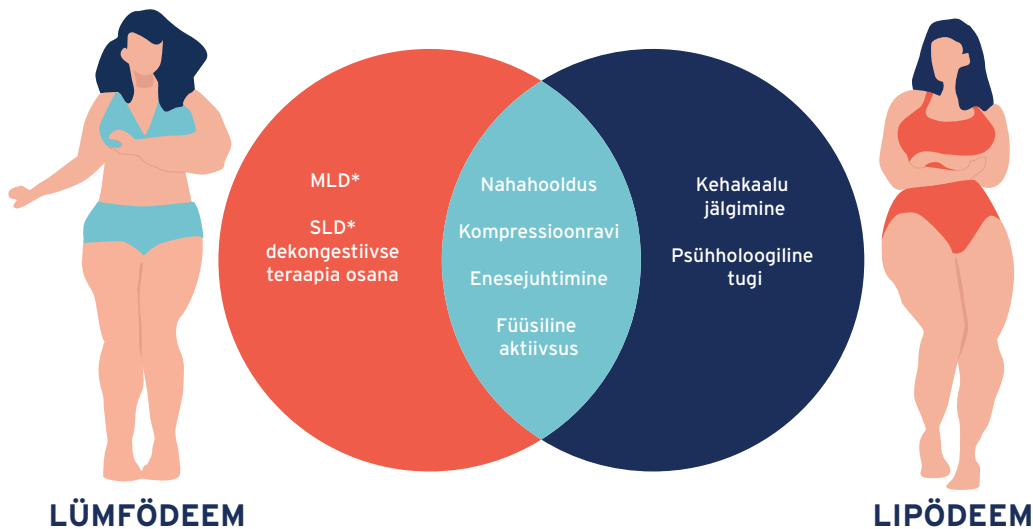
LIPÖDEEMI DIAGNOOSIMINE

Lipödeemi diagnoosimiseks pole olemas kindlat testi või tööriista. Seetõttu on diagnoosimine keerukas ja paljud patsiendid vaevlevad pikka aega enne, kui nad saavad teada, et neil on lipödeem.

Diagnoosimiseks viiakse läbi meditsiiniline läbivaatus, mille käigus hinnatakse:

- pärilikkust (kas lipödeemi on perekonnas varasemalt esinenud);
- hetkel manustatavaid ravimeid;
- naha ja pehmete kudede seisukorda (tundlikkus, valu, temperatuur, põletikud);
- jäsemete sümmeetrilisust ja kehaosade disproportsionaalsust;
- kehamassiindeksit;
- jäsemete liikuvust;
- arterite ja veenide seisundit;
- vereanalüüside abil hinnatakse südame, neerude, maksa ja kilpnäärme tööd. Samuti hinnatakse veresuhkru ja valkude taset veres.

Kindlasti tuleb eelnevalt välistada teiste sarnaste sümptomitega haigusseisundid nagu näiteks lümfödeem, rasvumine, südamepuudulikkus, maksa ja neerude häirunud töö, ravimid, veenihäired.



* MLD - manuaalne lümfidrenaaž
SLD - enesele teostatav lümfidrenaaž

LIPÖDEEMI RAVI

Lipödeemist ei ole võimalik vabaneda, kuid on olemas erinevaid ravivõtteid, mille abil saab lipödeemi kontrolli all hoida ja leevendada patsiendi vaevusi. Kaks peamist tegurit, mis lipödeemi arengut mõjutavad, on rasvumine ning vaimne tervis. Lipödeemi ravi sarnaneb lümfödeemi ravile, kuid esineb ka teatavaid erinevusi. Näiteks pole lipödeemi puhul abi manuaalsest lümfidrenaažist.

Nahahooldus:

- Hoia nahk puhtana
- Kuivata hoolikalt
- Määri pehmendavate kreemide või salvidega
- Desinfitseeri haavu
- Välti vigastuste teket
- Hoolitse küünte eest
- Kaitse päikese eest



Enesejuhtimine

Liposuktsioon sobib vaid teatud juhtudel.

Enne ja pärast liposuktsiooni on kompressioonteraapia kriitilise tähtsusega (vähemalt 6 nädala vältel). See on oluline osa operatsioonitulemuste säilitamisel.



Liposuktsioon

Tervislik ja mitmekülgne toitumine on vajalik üldise heaolu säilitamiseks. Paljud dieediplaanid katkestatakse enneaegselt ja võivad viia hoopis kehakaalu tõusule. Sellist fenomeni tuntakse ka „jojo-kaalulangetusena“ ning seda tuleks vältida. Tervisliku kehakaalu säilitamiseks on vajalik liikumine ja teadlik toitumine.



Kompressioonravi

- Jäsemete liikuvuse parnemine
- Valu ja ebamugavustunde vähenemine
- Jäsemete toetamine



Füüsiline aktiivsus

Liikumine ja treening aitavad säilitada tervislikku kehakaalu.

TERAPEUTILINE LÄHENEMINE



Psühholoogiline tugi

- Otsesuhtlus terapeutiga
- Tugigrupiga liitumine
- Eneseabi-tööriistade ja -strateegiatega tutvumine, toimetuleku hõlbustamiseks



Kehakaalu jälgimine

KOMPRESSIOONTOOTED

Kompressioontooted on lipõdeemi ravis tähtsal kohal. Kompressioonravi aitab:

- leevendada valu ja ebamugavustunnet;
- toetada jäset ning parandada liikuvust kehakuju muutmiseks;
- vähendada naha hõõrdumist.

Kompressioontooteid leidub laias valikus, eelistada võiks lamekoes tooteid, sest need järgivad patsiendi kehakuju paremini. Siiski tuleb patsientidele rõhutada, et kompressioontooted ei vähenda keha ümbermõõte märkimisväärselt, vaid aitavad seda vormida. Seda on oluline teada, sest väärrootused ravile võivad tekitada pettumust. Kompressioonravigil on rasvkoele põletikuvastane toime, see parandab vereringet ja vähendab oksüdatiivset stressi. Seetõttu vähendab kompressioonravi põletikulistest protsessidest põhjustatud valu ja hapnikupuudust rasvkoes.

JOBST® TOOTED

JOBST® on üle 60 aasta pakkunud efektiivseid lahendusi turseraviks. JOBST® meeskond töötab selle nimel, et luua innovaatilisi ja paremaid tooteid, mis aitavad kaasa patsientide elukvaliteeti parendava lipõdeemi ravile.

Suur osa JOBST® toodetest on Haigekassa meditsiiniseadmete loetelus. See tähendab, et meditsiiniseadme kaardi olemasolul saab patsient vajaliku toote osta 90% soodustusega.

Näited JOBST® kompressioonravitoodetest, mida lipõdeemi puhul kasutatakse:



JOBST® Confidence



JOBST® Elvarex®



JOBST® Relax



JOBST® FarrowWrap®

MEDITSIINISEADME RETSEPT LIPO-LÜMFÖDEEMI KORRAL

Aastaid arenenud lipödeemi korral võib lisandunud rasvkude hakata mõjutama lümfisüsteemi tööd ning on oht lipo-lümfödeemi tekkeks. Lipo-lümfödeemi III staadiumi korral hüvitab Eesti Haigekassa haiguse süvenemist takistavaid kompressioontooteid. Hüvitatakse ainult neid kompressioontooteid, mis on meditsiiniseadmete loetelus ning määratud koguses. Haigekassa hüvitab 90% piirhinnast, patsient peab ise tasuma vastavalt 10% seadme piirhinnast ja piirhinda ületava osa.

Kompressioontoote eesmärgi määrab taastusarst, kirurg, onkoloog, günekoloog, uroloog või dermatoveneroloog. Kompressioontoote on ühekordse limiidiperioodiga ehk retsept aegub 6 kuu möödudes. Väljakujunenud turse korral on kompressioontooteid vaja kanda elu lõpuni. Korduvretsepti saab välja kirjutada perearst.

Täpsemat infot nii tursete kui kompressioontoote kohta annavad lümfiterapeudid, kes teostavad teraapiat, nõustavad ja mõõdavad patsienti õige kompressioontoote soetamiseks. Soodustingimustel JOBST® kompressioontooteid saab lümfiterapeutidelt üle Eesti.

OLE ENESEKINDEL, OLE SINA ISE

JOBST KOMPRESSIOONTOOTEID PAKUVAD:

LÜMFITERAAPIA JA TAASTUSRAVI KLIINIK

www.teraapiakliinik.ee

Tallinn:

Madara 29

+372 5386 0806

info@teraapiakliinik.ee

Tartu:

Raatuse 21

+372 5197 6453

Rakvere:

Rohuaia 21

+372 5088 192

Jõgeva:

Piiri 2

+372 5340 5193

MEDIPLUS

www.mediplus.ee

Tallinn:

J.Sütiste tee 17/1

+372 580 480 22

info@mediplus.ee

Ehitajate tee 27

+372 538 760 96

kauplus@mediplus.ee

Pärnu:

Kliendipäevad, info kodulehel!

TERESA ABIVAHENDIKESKUS

www.teresa.ee

Tallinn:

Karjavälja 4

+372 611 9016

mustika@teresa.ee

Hariduse 6

+372 646 2121

hariduse@teresa.ee

Tähesaju tee 1

+372 646 4656

lasnamae@teresa.ee

Tartu:

Lembitu 2

+372 745 1191

tartu@teresa.ee

Pärnu:

Homniku 4

+372 443 0230

parnu@teresa.ee

Rakvere:

Laada 20

+372 322 3922

rakvere@teresa.ee

Võru:

Vabaduse 2a

+372 776 0007

voru@teresa.ee

Kohtla-Järve:

Keskallee 4

+372 322 2307

kjarve@teresa.ee