

## Lymfödem- förebyggande råd

När lymfkörtlar eller lymfkärl har tagits bort eller skadats, till exempel i samband med en operation eller strålbehandling, finns det risk för att utveckla lymfödem. Lymfödem innebär att lymfvätska inte flödar som det ska genom lymfsystemet, vilket leder till att en kroppsdel blir svullen när lymfvätska samlas där.

Lymfödem kan uppstå efter några månader eller flera år efter en operation eller strålbehandling. Tidiga tecken på lymfödem är svullnad, domningar eller en känsla av tyngd eller spänningar i en kroppsdel.

### Tips för att minska risken för att utveckla lymfödem

- Fysisk aktivitet, både konditions- och styrketräning, ökar blod- och lymfflödet och minskar risken för att utveckla lymfödem. All träning är bättre än den som inte blir av.
- När lymfkörtlar har tagits bort har du lättare för att få infektioner i den delen av kroppen och infektioner ökar risken för lymfödem. Därför är det viktigt att du rengör småsar noggrant och håller huden mjuk med mjukgörande kräm.
- Övervikt kan öka risken för lymfödem och rekommendationen är att ha en hälsosam vikt, det vill säga att ha ett BMI, Body Mass Index, mellan 19 och 25 och undvika viktuppgång.

### Om du får tecken på lymfödem

Om du får tecken på lymfödem, svullnad, domningar eller en känsla av tyngd eller spänningar i en kroppsdel, är det viktigt att du söker hjälp så tidigt som möjligt. Lymfödem, är lättare att åtgärda och behandla i ett tidigt skede.

### När ska jag kontakta vården?

- Om en kroppsdel blir svullen.
- Om svullnaden kommer snabbt eller om du får mycket ont.
- Om du får symtom på infektion som illamående, feber, rodnad, smärta, värmeökning, svullnad.

### Ditt BMI räknar du ut såhär:

- Multiplicera din längd i meter med din längd i meter, till exempel  $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89$ .
- Väg dig och dividera vikten i kilo med talet du räknade fram. Om du väger 70 kg ska du alltså dela 70 med 2,89, det vill säga du har ett BMI som är 24,2.