

# Hudvård

En person med diagnosen lymfödem har större risk att drabbas av en infektion i det ödemdrabbade området. Det nedsatta lymfflödet i lymfödemet orsakar att immunförsvaret försämras just där.

Noggrann hudvård är därför extra viktigt. Syftet är att minimera risken för hudproblem, svampinfektioner och/eller rosfeber eftersom dessa åkommer förvärrar lymfödemet och gör det svårare att sköta.

Daglig hudvård gör huden smidig, mjuk och mer motståndskraftig.



## REKOMMENDATIONER

- Tvätta huden dagligen (om möjligt) i varmt vatten. Använd en tvålfri rengöringsprodukt om huden är väldigt torr och känslig.
- Torka huden noggrant, speciellt i hudveck, mellan tår och fingrar, för att undvika svampinfektioner och huduppluckring på dessa ställen.
- Smörj in huden dagligen med en lotion eller fuktkräm som passar din hudtyp. Var noga med att se till att den har torkat in ordentligt innan du använder din kompression (speciellt om materialet i kompressionen innehåller naturgummi). Använd en handduk för att torka av överflödigt fuktkräm. Använd gärna fuktkräm på natten.
- Skydda din hud mot solstrålning genom att använda din kompression eller smörja in huden med solskyddskrämer när huden exponeras för sol.
- Skydda din hud mot insektsbett, skrapsår, skärsår, solbränna och skavsår. Använd din kompression och var försiktig i närheten av husdjur. För de som har armlymfödem rekommenderas användning av trädgårdshandskar, grytvantar och diskhandskar. För de som har benlymfödem rekommenderas bra skor och strumpor för att undvika skavsår och blåsor. Använd badskor vid stranden och undvik att gå barfota.
- För att undvika brännskador, var försiktig med att utsätta din hud för höga temperaturer, heta ytor och hett vatten (t.ex. bastu, spabad och badvatten).
- Använd mygg/fästingmedel vid behov.
- Var försiktig vid nagelvård. Uppsök en medicinsk fotvårdsterapeut om du har problem med tånaglarna.
- Inspektera din hud dagligen. Notera alla förändringar såsom hudsprickor, lymfläckage, tryckmärken från kompressionen eller färgförändringar i huden.



## SAKER DU INTE BÖR GÖRA

- Du bör inte ignorera tecken på infektion såsom rodnad, utslag, värmeökning och/eller ömhet och smärta. Sök genast medicinsk hjälp om du misstänker infektion.
- Du bör inte ignorera lymfläckage. Se till att huden är ren och torr vid användning av kompression eller bandagering och sök medicinsk hjälp om det behövs.



## Pediatrikt och primärt lymfödem

---

- Du bör inte ignorera sårskador på den lymfödemdrabbade kroppsdel. Gör rent och desinficera såret och sök medicinsk hjälp om såret försämras eller inte läks inom normal tid.
- Du bör inte ignorera smärta, tryckmärken eller friktionsrodnad från din kompression, silikonband eller bandage. Detta kan vara tecken på att kompressionsplaggets mått behöver justeras eller att bandaget behöver läggas om.
- Använd inte en hårborttagningsmetod som kan orsaka hudirritationer och hudskador på den kroppsdel som är lymfödemdrabbad.