

Липедема

Вам поставили диагноз липедема и Вы хотели бы получить достоверную информацию, поддержку и помощь. Эксперты из Международной Ассоциации по Липедеме - (ILA)* обобщили наиболее важную информацию, чтобы поддержать Вас наилучшим образом на этом пути.

Что такое липедема:

- Основные симптомы** липедемы – это **диспропорциональное распределение (увеличение) жировой ткани и боль** в нижних конечностях. Распределение жировой ткани **симметричное** в обеих ногах (одинаковые размеры). Иногда верхние конечности тоже могут вовлекаться.
- Это заболевание встречается практически **исключительно у женщин**.
- Подавляющее большинство** женщин с липедемой также страдают от ожирения.
- Липедема может влиять на качество Вашей жизни – на Вашу ежедневную работу и социальную активность, Ваши отношения, Вашу самооценку и Ваш досуг.

Липедема НЕ:

- проявляется накоплением жидкости в тканях** нижних и/или верхних конечностей (т.е. отеком)
- приводит к развитию лимфедемы**
- ухудшается с течением времени**. Тем не менее, если будет присоединяться или прогрессировать ожирение, липедема тоже может прогрессировать.

Как улучшить Ваше состояние и успешно лечить липедему:



Очень важно понимать все аспекты Вашей липедемы, включая диагноз и лечение.



Очень полезно для здоровья **быть физически активной:** это уменьшает боль, улучшает общее самочувствие и помогает регулировать вес.



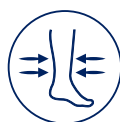
Комплексный терапевтический подход очень важен: и Ваше физическое, и Ваше психическое состояние выиграют от этого.



Липедема будет иметь меньше проявлений, если Вы будете **удерживать стабильный вес.** Различные диеты в долгосрочной перспективе повышают риск набора веса.



Реалистичные и достижимые ожидания и постановка целей важны для того, чтобы предотвратить разочарование и чтобы помочь Вам оценить те успехи, которых Вы достигли.



Ношение правильно подобранного **компрессионного трикотажа** поможет облегчить боль, создать поддержку мягким тканям и улучшить подвижность. Предпочтительнее использовать трикотаж плоской вязки.



Обращение за психологической поддержкой. Очень важно научиться справляться со стрессом и тревогой, а также повышать самооценку.



Липосакция может рассматриваться как метод лечения, но только при определенных условиях.

Наши советы

- ✓ **возьмите на себя инициативу** по управлению Вашей липедемой
- ✓ **Вы – самая важная часть этого процесса**
- ✓ Справиться с **физическими и психологическими аспектами** липедемы – **в Ваших руках**

И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ:

Очень важно знать, когда и куда можно обратиться за помощью и профессиональной поддержкой: команда квалифицированных медицинских специалистов (врачей, лимфотерапевтов, специалистов по липедеме, физических терапевтов, диетологов, психологов) поможет Вам на этом пути.

*Этот документ был создан членами ILA (Международного сообщества по липедеме): Ad Hendrickx (Голландия), José Smeenge (Голландия), Denise Hardy (Великобритания) и Александрой Ровной (Россия), ответственной за перевод на русский язык, он основан на Международном Консенсусе https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf

supported by:

