

Лимфаденит.



Презентацию выполнила :
Бабаян М.К. студентка 406
группы , специальности
стоматология.

Что такое лимфоузлы?

Лимфоузлы (лимфатические узлы) – это органы лимфатической системы. Они выполняют функцию фильтра для лимфы, поступающей из разных органов и частей тела.

Лимфоузлы представляют собой округлые или овальные образования от 0,5 до 50 мм в диаметре.

Они находятся возле лимфатических и кровеносных сосудов. Расположение лимфоузлов помогает организму создать барьер для различных инфекций и рака.

Существуют шейные, надключичные, внутригрудные, подмышечные, локтевые, бедренные, паховые и подколенные лимфоузлы. Также есть лимфатические узлы, расположенные в области легких (бронхопульмональные), в брюшной полости (брыжеечные и парааортальные), несколько выше паховых (подвздошные).

Как самостоятельно распознать воспаление лимфоузлов?

Воспаление лимфоузлов, или лимфаденит, сложно не заметить. Первым тревожным сигналом является *увеличение лимфоузлов: выпуклость в области головы, шеи, таза и т.д.*

Кроме того, появляются и другие симптомы: *болезненные ощущения, особенно чувствующиеся при нажатии; уплотнения; покраснения.* Иногда возможно *гнойное воспаление, головная боль, общая слабость и повышение температуры тела.*

Воспалиться может один лимфоузел, группа лимфоузлов или все лимфоузлы одновременно.

Если обнаружено увеличение лимфоузлов, нужно поочередно ответить на такие вопросы:

1. Как быстро и насколько увеличились лимфоузлы?
2. Лимфоузлы подвижны, или находятся в фиксированном положении?
3. Боль в лимфоузлах постоянная, возникает только при надавливании или вообще отсутствует?
4. Лимфоузлы плотные, или наоборот очень мягкие?
5. Воспален один лимфоузел, или несколько?



Медицинская диагностика воспаления лимфоузлов

Во-первых, врач должен внимательно осмотреть пациента, и получить ответы на все вопросы, изложенные выше.

Также доктору следует изучить анамнез больного, т.е. узнать, чем он болел ранее, и как протекали заболевания. После этого обычно назначают анализ крови, который может помочь выяснить причины лимфаденита.

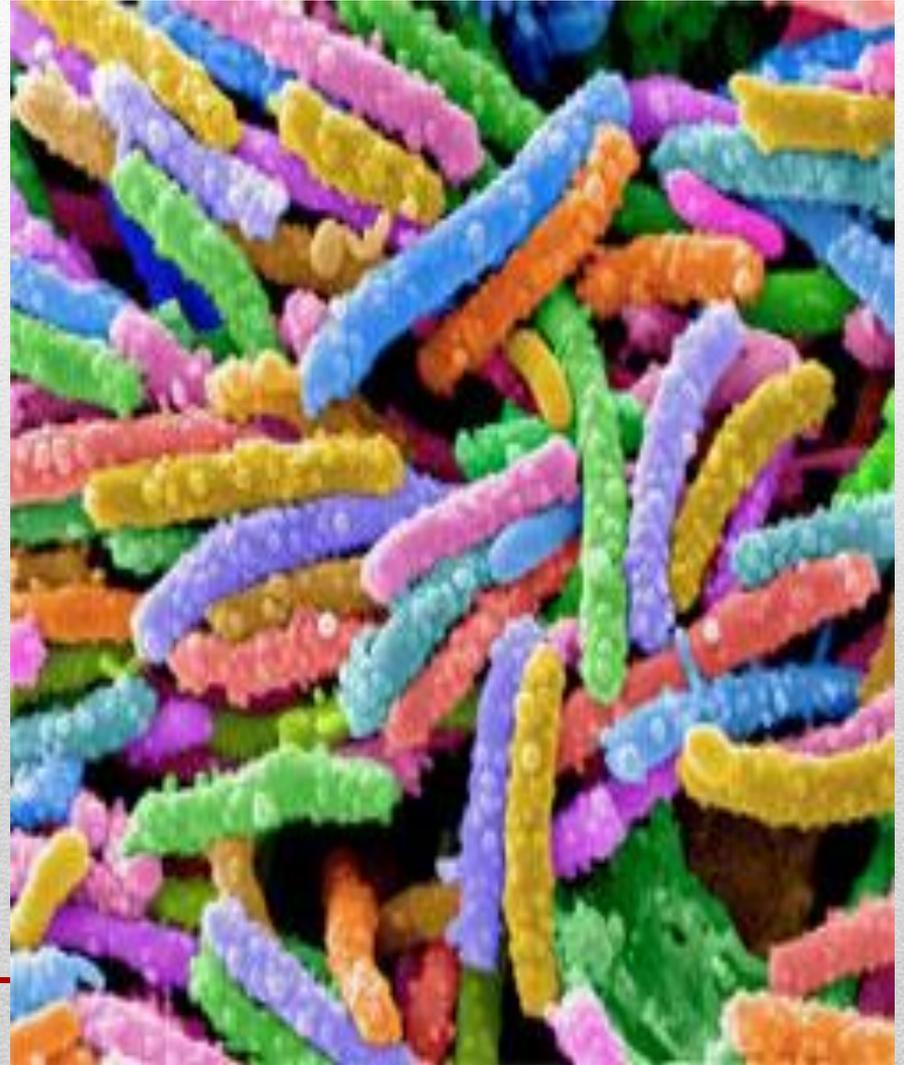
Чтобы исключить опухоль или найти источник инфекции, пациента отправляют на рентген или компьютерную томографию (КТ).

Последняя процедура не только платная, но и дорогостоящая. Но снимки, полученные после ее проведения, позволяют врачу более четко увидеть картину заболевания. А значит лечение будет назначено правильно, и принесет большой эффект.

Если все вышеперечисленные методы не помогли поставить точный диагноз, приходится проводить **биопсию лимфоузлов**. В ходе этой процедуры врач берет небольшие образцы ткани лимфоузла, его содержимого, и изучает полученный материал в лаборатории. После этого шансы на определение причины воспаления в разы увеличиваются.

Как протекает воспаление лимфоузлов?

Лимфаденит чаще всего возникает в связи с попаданием в организм вредных микроорганизмов.



Выделяют два вида воспаления лимфоузлов:

Гнойный лимфаденит

Для этого вида болезни характерна сильная и постоянная, часто пульсирующая боль в лимфоузлах.

При гнойном воспалении лимфоузлы как бы сливаются друг с другом и с другими тканями, расположенными неподалеку. Еще одной из отличительных черт гнойного лимфаденита является неподвижность лимфоузлов.

Иногда случается гнойное расплавление, в ходе которого на мягких тканях появляется нагноение крупных размеров. В этом случае краснеет кожа вокруг лимфоузла, и непосредственно над ним. В итоге в районе лимфоузла появляется опухоль с четкими контурами. Ее плотность различна на разных участках: где-то опухоль очень твердая, где-то – размягчена. При ощупывании опухоли можно услышать характерный звук, который сравнивают с хрустом снега.

Отличием гнойного лимфаденита является резкое ухудшение общего состояния. У человека поднимается температура, учащается сердцебиение, возникает головная боль и общая слабость. Опасность этого заболевания состоит в том, что оно может быстро распространиться по телу, и привести к тому, что воспаление охватит весь организм.



Негнойный лимфаденит

Эта разновидность болезни приносит больному меньше страданий, т.к. общее состояние не изменяется. Что касается лимфоузлов - они уплотнены, увеличены и подвижны. Болевые ощущения возникают исключительно при нажатии.





геморрагический - в этом случае в жидкости преобладает кровь;
гнойный - при таком виде болезни в жидкости содержится больше гноя; **серозный** - место воспаления наполнено полупрозрачной жидкостью, насыщенной белком;

фиброзный - в составе жидкости преобладает белок фибрин, обеспечивающий свертывание крови.

Причины воспаления лимфоузлов

Причины воспаления лимфоузлов крайне разнообразны.

Воспаление лимфоузлов обычно является вторичным заболеванием. Другими словами, лимфаденит – всегда симптом или следствие какой-либо другой болезни.

Встречается две разновидности данного заболевания:

1. Неспецифический лимфаденит.

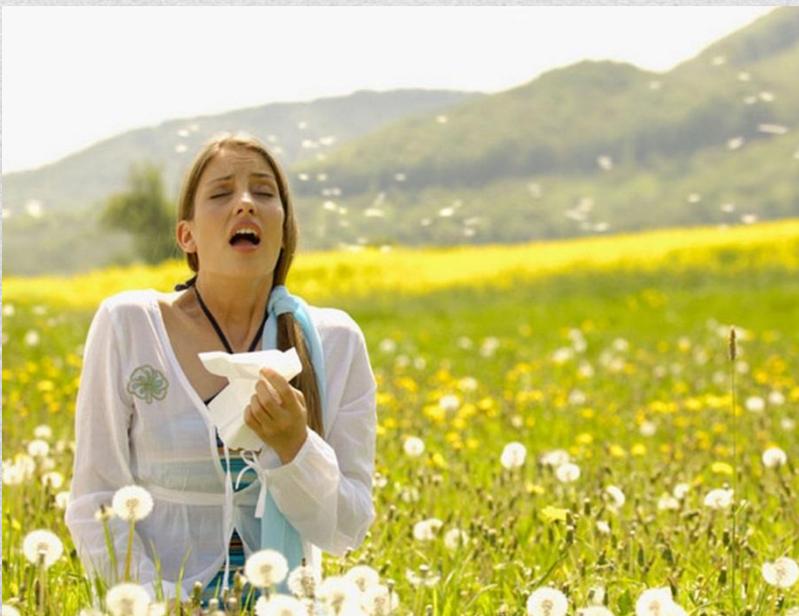
Причиной данного заболевания являются воспалительные процессы, вызванные попаданием в организм различных паразитов (стафилококк, стрептококк). Эти микроорганизмы отличаются тем, что опасными для здоровья становятся только при определенных условиях. Чаще всего неспецифический лимфаденит связан с воспалением лимфоузлов на шее, хотя иногда происходит поражение подчелюстной группы.



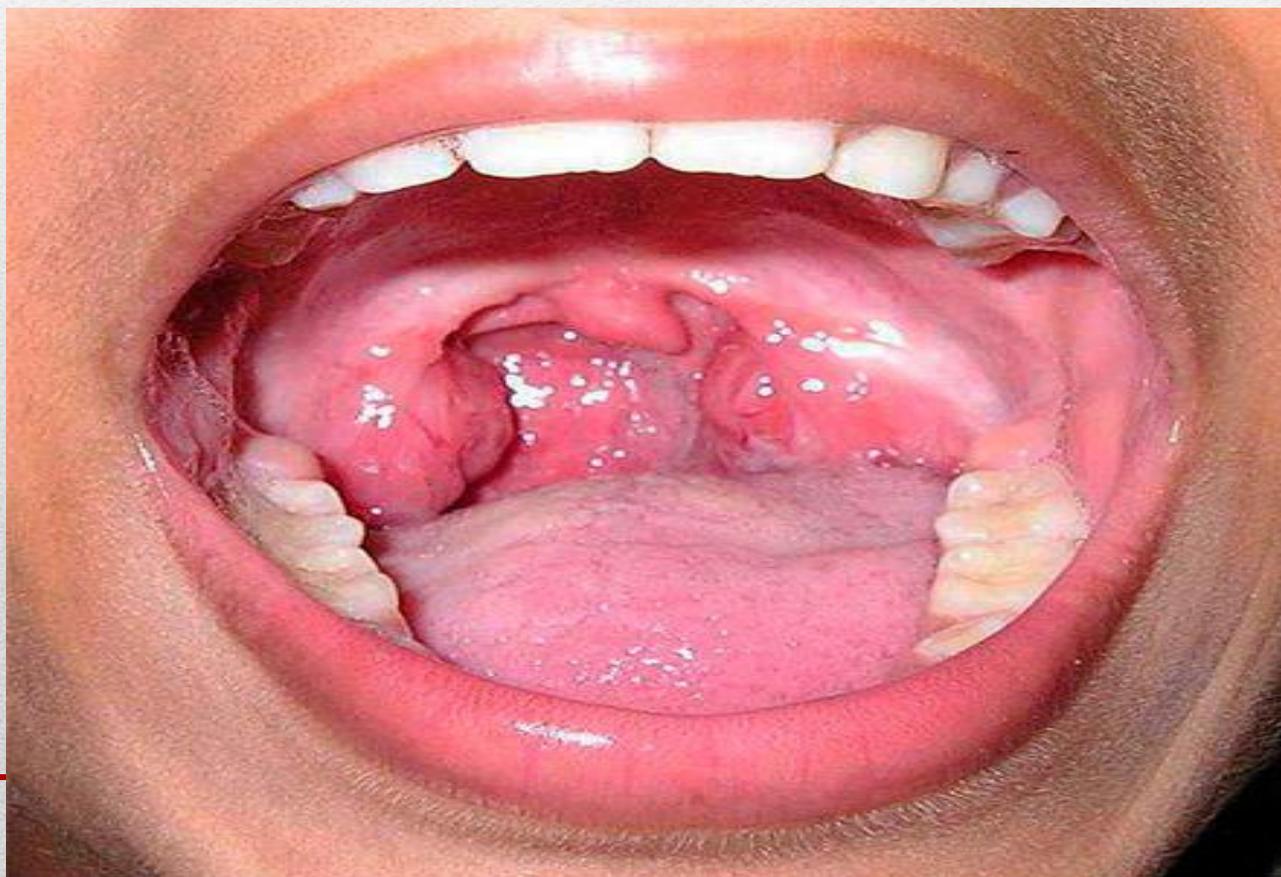
Неспецифический лимфаденит может возникнуть при следующих заболеваниях:

Абсцесс зуба. Инфекционная болезнь, очаг которой располагается возле корня зуба. Абсцесс (гнойник) может появиться из-за недолеченного кариеса, воспаления десен или другого заболевания зубов. Также вызвать абсцесс может механическая травма, в результате которой зуб был сломан, или инфекция, попавшая в организм во время укола при стоматологической процедуре. Такое заболевание может привести к развитию воспаления лимфоузлов под челюстью. Другие симптомы: длительная боль в зубе, чувство горечи во рту, покраснение или отёк десен, неприятный запах изо рта, боль при жевании.

Аллергия. Особая чувствительность организма к определенным веществам. Другие симптомы: насморк, резь в глазах, кашель, чихание, отеки.



Ангина (острый тонзиллит). Острое заболевание, характеризующееся воспалением небных миндалин. Возбудителями ангины являются такие бактерии, как стафилококк, менингококк и т.д. Другие симптомы: боль в горле, усиливающаяся при глотании, першение и сухость в горле, повышение температуры; хорошо заметный желтовато-белый или гнойный налет на миндалинах, ощущение инородного тела при глотании, неприятный запах изо рта, признаки отравления, головная боль, озноб, общая слабость



ОРВИ. Вирусное заболевание носовой полости, глотки и надгортанника. В данном случае могут увеличиться несколько групп лимфоузлов одновременно. У взрослых при вирусных инфекциях лимфоузлы увеличиваются практически всегда, а воспаление лимфоузлов у ребенка обычно бывает настолько незначительным, что не обнаруживается при прощупывании. Другие симптомы: насморк, кашель, головная боль, боль в горле, рвота, общая слабость, жидкий стул.

Болезнь кошачьей царапины (доброкачественный лимфоретикулез). Инфекционная болезнь, возникающая после кошачьего укуса или глубокой царапины. Именно она нередко вызывает воспаление лимфоузлов у детей. Заболевание появляется из-за того, что в организм попадает небольшая палочка – бартонелла. Данная болезнь нередко вызывает воспаление подмышечных лимфоузлов. Но также она может организовать и воспаление лимфоузлов в паху. От человека к человеку болезнь кошачьей царапины не передается. Другие симптомы: маленькое пятнышко с красным ободком, со временем превращающееся в пузырек; увеличение ближайшего к нему лимфоузла, наступающее примерно через неделю; признаки общего отравления; повышение температуры; иногда могут возникать сопутствующие заболевания нервной системы (менингит и т.д.).

Болезнь кошачьих царапин



Лимфангит. Воспаление лимфатических сосудов. Возбудители болезни – стрептококки, стафилококки и т.д. Другие симптомы: узкие красные полосы на коже, озноб, высокая температура, отеки, слабость.

Токсоплазмоз. Заболевание, которое провоцирует паразит под названием "токсоплазма". Получить паразита можно при контакте с кошками, собаками, кроликами и другими домашними или хищными животными. Также заразиться можно при употреблении мяса и яиц, не прошедших необходимую температурную обработку. Если воспаление лимфоузлов у женщин вызвал именно токсоплазмоз, то ситуация особо опасна, и нужно срочно принимать меры. Дело в том, что в случае беременности заболевание обязательно передастся ребенку. А с такой проблемой дети либо умирают в утробе матери, либо рождаются с множественными поражениями нервной системы, глаз и других органов. Другие симптомы: повышение температуры, головная боль, тошнота, рвота, судороги, увеличение печени и/или селезенки, снижение работоспособности. Вместе с тем, болезнь может протекать бессимптомно, или с частичной симптоматикой.

Целлюлит (рожистое воспаление жировой клетчатки). Представляет собой гнойное воспаление, от которого страдает подкожная жировая клетчатка. Заболевание вызывают вредные микроорганизмы, проникшие в клетчатку через поврежденную кожу. Может вызвать воспаление лимфоузлов на шее или голове. Другие симптомы: покраснение большого участка кожи, боль в районе воспаления, отек, озноб, лихорадка, усиленное потоотделение.

2. Специфический лимфаденит.

Так называют воспаление, возникающее вследствие воздействия на организм более тяжелых инфекционных заболеваний, таких как СПИД, саркоидоз, туберкулез и т.д. Его отличие в том, что он, как и любое специфическое заболевание, в любом случае нанесет урон здоровью.



Специфический лимфаденит появляется при следующих болезнях:

ВИЧ или СПИД. Вирусное заболевание, поражающее иммунную систему. Заразиться можно при незащищенном половом контакте, использовании зараженных медицинских инструментов. Также болезнь передается от матери к ребенку при родах и при кормлении грудью. При данном заболевании лимфоузлы воспаляются за ушами и в затылочной области. Для ВИЧ и СПИД характерны массовые поражения различных групп лимфатических узлов. Другие симптомы: повышение температуры, слабый иммунитет, воспаление кожных покровов (крапивница), язвы слизистой оболочки ротовой полости и половых органов, "волокнистый язык" и т.д.

Болезнь Гоше. Крайне редкое наследственное заболевание, при котором жир в больших количествах накапливается в печени, селезенке, почках и легких. При этом происходит воспаление лимфоузлов. Другие симптомы: косоглазие, трудности при глотании, спазмы гортани, слабоумие, поражение костей.

Болезнь Нимана-Пика. Также очень редкое генетическое заболевание, связанное с накоплением жиров во внутренних органах. Другие симптомы: нарушения работы печени, затрудненное дыхание, задержки в развитии, нарушения питания, движения глаз и координации движений.

Лейкемия (рак крови). Болезнь, возникающая вследствие мутации клеток костного мозга. Лейкемия может вызвать как воспаление заушных лимфоузлов, так и другие виды лимфаденита. Другие симптомы: склонность к синякам, частые кровотечения и инфекции, боли в суставах и костях, общая слабость, увеличенная селезенка, резкое похудение, отсутствие аппетита.

Лимфома (рак лимфоузлов). Онкологическое заболевание лимфатической ткани, поражающее многие внутренние органы. Лимфома может спровоцировать воспаление лимфоузлов под подбородком, а также вызвать другие разновидности лимфаденита. Это заболевание характеризуется поражением множества лимфоузлов в разных частях тела. Другие симптомы: потеря веса, снижение аппетита, слабость, высокая температура.



Системная красная волчанка. Болезнь соединительной ткани, при которой иммунная система человека начинает атаковать здоровые клетки. Другие симптомы: красная сыпь в форме бабочки, расположенная на щеках и переносице; общая слабость; резкие скачки температуры; головная боль; мышечная боль; быстрая утомляемость.

Корь. Острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Корь часто вызывает воспаление лимфоузлов в кишечнике. Другие симптомы: очень высокая температура, сухой кашель, конъюнктивит, насморк, сыпь, признаки общего отравления, воспаление слизистых оболочек рта и носа.



Рак груди. Злокачественная опухоль молочной железы. О раке груди часто может свидетельствовать воспаление лимфоузлов в подмышечных областях у женщин. Другие симптомы: уплотнения в молочных железах; выделения из соска, не связанные с беременностью или грудным вскармливанием; чешуйки и язвы в области соска; отеки или изменение формы молочной железы.

Ревматоидный артрит. Болезнь соединительной ткани, поражающая суставы. Ревматоидный артрит – одна из основных причин появления инвалидности. Другие симптомы: припухлости возле суставов, изменение их формы, местное повышение температуры, боль в суставах, усиливающаяся при движении.



Сифилис. Инфекционное венерическое заболевание, передающееся не только половым путем, но и через кровь, медицинские инструменты, а также в быту – через зубные щетки, бритвы, полотенца и т. д. При сифилисе обычно возникает воспаление паховых лимфоузлов. Другие симптомы: уплотненные красноватые образования с язвами, расположенные на половых органах, губах, сосках или миндалинах; поражение кожи и слизистых оболочек, органов иммунной, опорно-двигательной и нервной систем.

Мононуклеоз. Острое вирусное заболевание, заразиться которым можно при переливании крови, либо воздушно-капельным путем. В патологический процесс могут быть вовлечены практически любые группы лимфоузлов. Другие симптомы: головокружения, мигрени, слабость, боль при глотании, слизь в легких, высокая



Туберкулез (вульгарная волчанка). Широко распространенное инфекционное заболевание, которое чаще всего поражает легкие. Другие симптомы: длительный кашель с мокротой и/или кровью, резкая потеря веса, повышенная потливость в ночное время, общая слабость, лихорадка.

Шанкرويد. Инфекционное заболевание, передающееся только половым путем. Шанкرويد обычно вызывает воспаление лимфоузлов у мужчин, т.к. у представителей сильного пола данное заболевание встречается значительно чаще. Другие симптомы: боль в паховой области, кровотечения из прямой кишки, язвы на половых органах.



Осложнения при воспалении лимфоузлов

Воспаление лимфоузлов в животе, как и любой другой лимфаденит, при отсутствии лечения может вызывать осложнения. В частности, может появиться абсцесс или заражение крови (сепсис).

Абсцесс представляет собой большое накопление гноя, крови и частиц мертвых тканей в одном месте.

Лечится либо антибиотиками, либо при помощи оперативного вмешательства.

Заражение крови – распространение инфекции по всему организму через кровеносные сосуды. Лечится антибиотиками. При отсутствии лечения быстро начинают отказывать жизненно важные органы, и наступает смерть.

Как лечить воспаление лимфоузлов?

При подозрении на воспаление лимфоузлов врач – лучший помощник и советчик. Поэтому в ближайшем будущем нужно обратиться в больницу.

Лишь специалист сможет выяснить причину заболевания, и поставить точный диагноз.

К тому же, антибиотики при воспалении лимфоузлов может прописывать только доктор. На основании полученных анализов будет выписан тот антибактериальный препарат, который будет эффективен в вашей ситуации.

Если проблемы для женщины создает воспаление лимфоузлов при беременности, то имеет смысл получить консультацию гинеколога и хирурга.

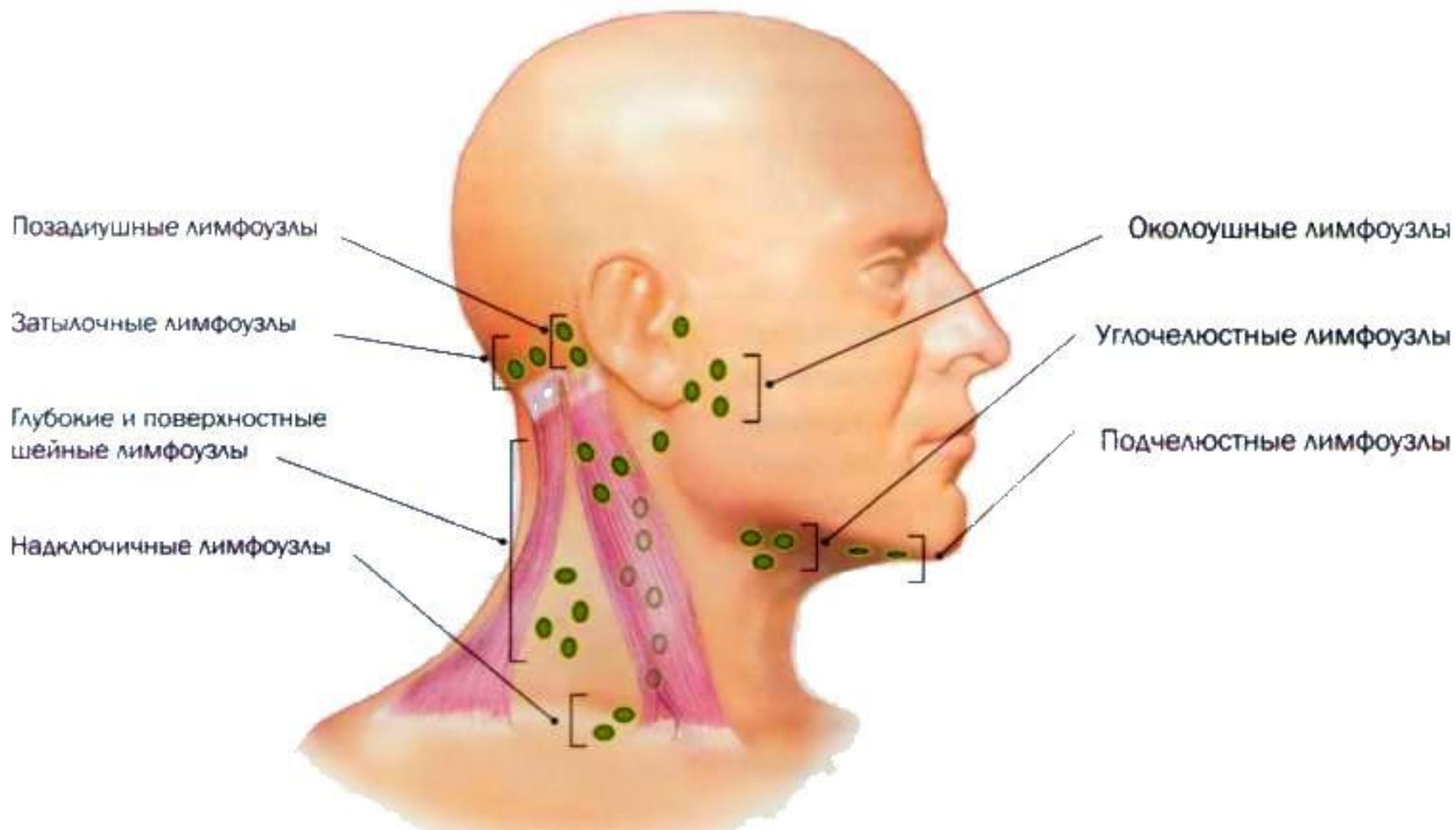


Также различают два вида течения заболевания:

Острый лимфаденит (длится до 2 недель). Такой вид болезни отличается внезапным началом. Неожиданно возникает боль в лимфоузлах, которые резко увеличились. Для острого лимфаденита характерны также жар и недомогание.

Хронический лимфаденит (длится свыше 1 месяца). Данная стадия возникает вслед за предыдущей. Когда воспалительный процесс затихает, острый лимфаденит перетекает в хронический. Хотя встречаются случаи развития хронического лимфаденита без ярко выраженной острой стадии. Данное состояние отличается увеличением лимфоузлов без каких-либо неприятных ощущений в них. Другие проявления заболевания отсутствуют. При подозрении на хронический лимфаденит обычно назначают цитологический и гистологический анализы. Первый позволяет изучить клетки лимфоузла, а второй – соответствующие ткани. Эти исследования необходимы для подтверждения правильности диагноза, ведь хронический лимфаденит легко можно перепутать с рядом других заболеваний.

В области головы клиническое значение имеют три пакета лимфатических узлов: заглоточные (ретрофарингеальные), подчелюстные и околоушные



Клинические признаки.

При воспалении заушных лимфатических узлов пораженный узел увеличивается в размере до гусиного яйца и больше.

Увеличенные лимфатические узлы давят на глотку, затрудняя глотание и дыхание. Эти признаки постепенно нарастают.

Этиология

Воспаление упомянутых лимфатических узлов возникает в результате механических травм, перехода на них воспалительного процесса со смежных органов, а также при некоторых инфекционных болезнях.



Лимфатические узлы на голове сформированы в группы, в пограничной зоне между шеей и головой.

Вокруг уха находятся лимфатические узлы, которые собирают жидкость со лба, с век, виска, внешней зоны ушной раковины, околоушной железы, слуховой трубы, височно-нижнечелюстного сустава. Также существуют затылочные, подъязычные, сосцевидные и подчелюстные лимфатические узлы.

Причины воспаления лимфоузлов на голове

Воспаление лимфатических узлов может происходить по нескольким причинам. Чаще всего оно свидетельствует о наличии болезни в организме.

Лимфаденит бывает двух типов:

неспецифический,
специфический.

При неспецифическом воспалении лимфатических узлов причиной является попадание в организм из окружающей среды микроорганизмов, которые являются возбудителем серьезных заболеваний. К ним относятся такие инфекции, как: пародонтит, кариес, абсцессы, ОРЗ, ОРВИ, ангина, лимфангит, аллергия, токсоплазмоз.

Специфические воспаления. Возникает вследствие поражения организма тяжелым инфекционным заболеванием. Например, туберкулез, сифилис, лейкемия, ревматоидный артрит, СПИД, корь.

Симптомы

воспаления

Лимфаденит очень сложно не заметить. Первым сигналом, который указывает на воспалительный процесс в лимфе, будет **увеличение лимфатических узлов.**

Но проявляются параллельно и другие симптомы: **покраснения, боль при пальпации, уплотнения.** Реже возникают головные боли, слабость во всех мышцах тела, гнойное воспаление, резкое повышение температуры.

При возникновении воспаления одного лимфатического узла, говорить о необходимости для беспокойства, еще рано. Это может быть реакция организма на попадания инфекции и активную работу именно этого лимфоузла. Спустя короткое время, даже без лечения, воспаление проходит. Но если продолжительное время уменьшения не происходят, то желательно обратиться к врачу

Где находятся лимфоузлы на шее у человека

Лимфатические узлы отвечают за синтез лимфоцитов, которые уничтожают вирусные инфекции и обеспечивают стойкость иммунной системы.

Служат фильтрами для болезнетворных бактерий

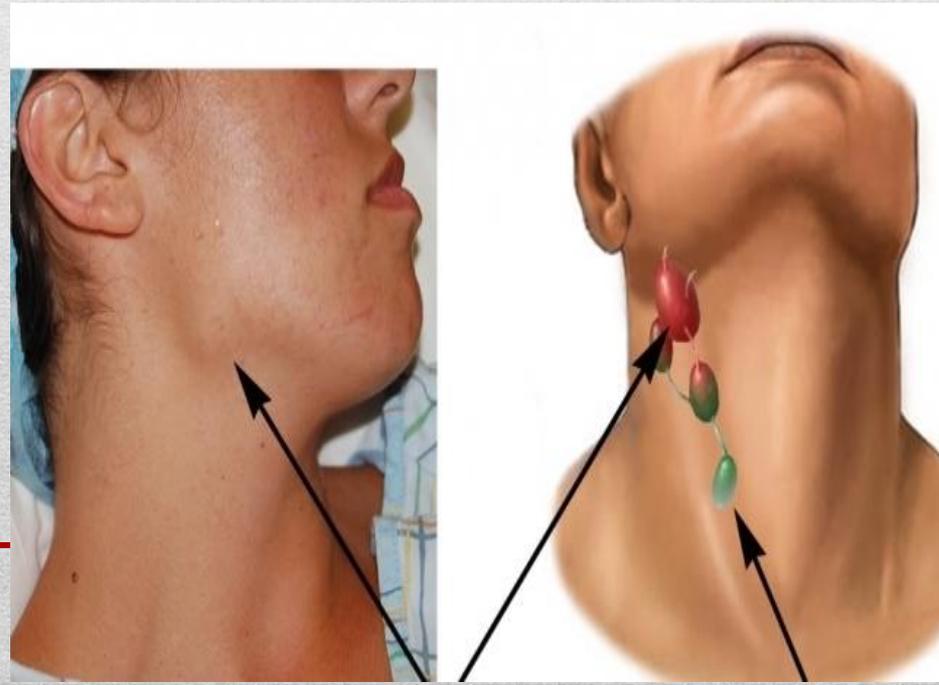
Они рассредоточены группами по всему организму:

в паху, шейной области, подмышечных впадинах, возле ключиц.

В брюшной полости и грудной клетке – одиночные узлы.

В зависимости от размещения на шее, их разделяют на следующие:

- переднешейные и заднешейные (глубокие и поверхностные)
- ушные
- подбородочные
- подчелюстные
- затылочные

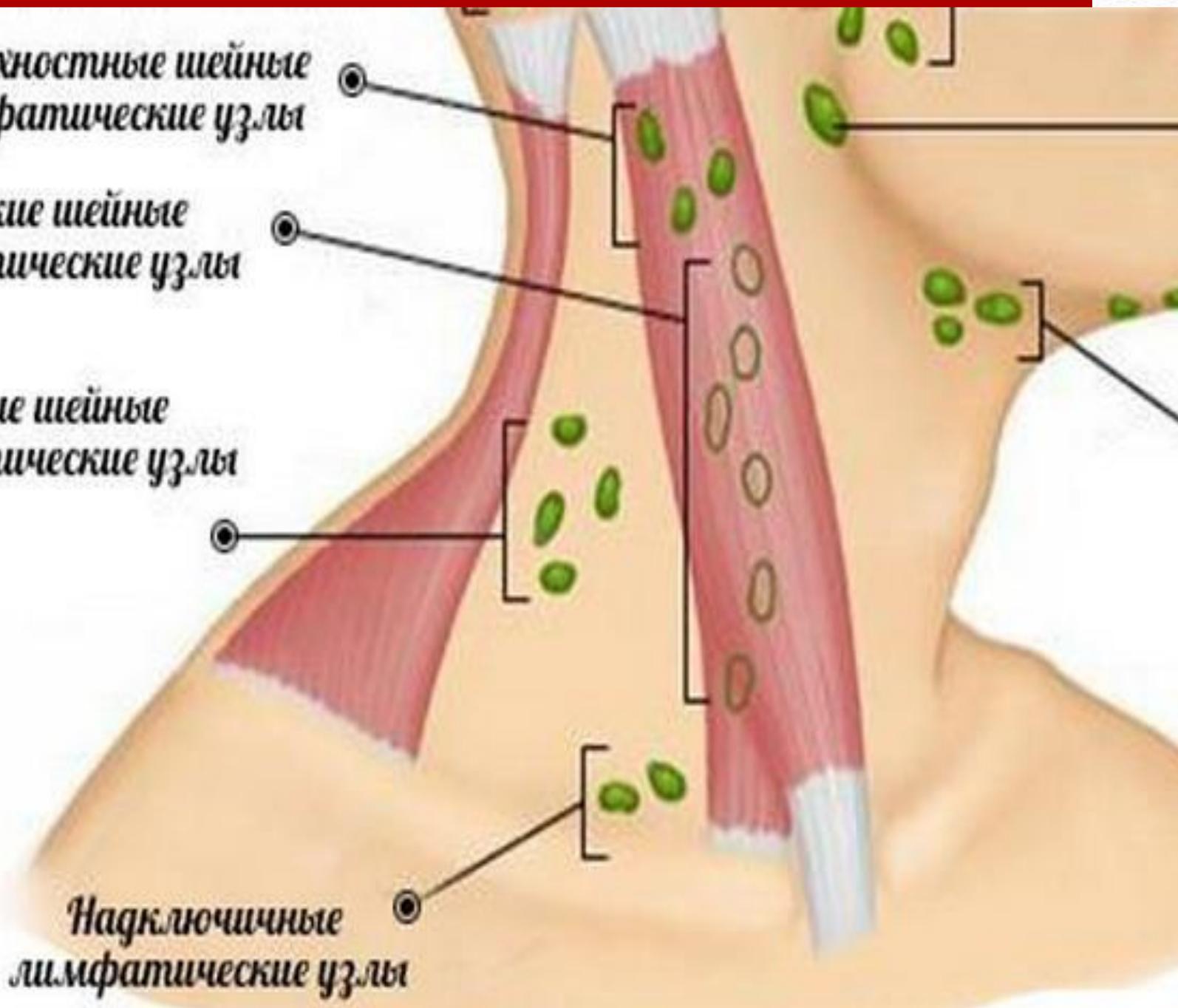


Поверхностные шейные
лимфатические узлы

Глубокие шейные
лимфатические узлы

Задние шейные
лимфатические узлы

Надключичные
лимфатические узлы



Нормальный размер лимфоузлов на шее.

В здоровом состоянии они подвижны и безболезненны. Прощупать их не просто, так как достигают в размере не более 0,5 – 1 см (как горошина или фасоль). Пальпация возможна только подчелюстных и некоторых ушных вследствие близкой локализации к поверхности кожи.

Иногда доктора утверждают, что диаметр узлов свыше 1 см (до 2 см) может встречаться у здоровых людей, например, в детском возрасте. Такие случаи являются исключительными. В большинстве своем этот размер указывает на присутствие какой-либо болезни.

Почему воспаляются лимфоузлы на шее ?

Воспалительные процессы в лимфатических узлах (лимфаденит) могут спровоцировать различные факторы:

- попадание бактериальной или вирусной инфекции
 - аллергические реакции
 - сбой обменных функций
 - хронический алкоголизм
 - серьезные недуги (рак, вич, туберкулез, сифилис)
 - механические повреждения
-



Если болит лимфоузел на шее с правой стороны, а видимых признаков других заболеваний нет, возможно, это сигнал о начале развития инфекционной болезни горла или щитовидной железы (правой доли). Не нужно торопиться лечить сам лимфатический узел. Его состояние вызвано еще не проявившим себя недугом. В любом случае необходимо обратиться к врачу за помощью.

Как проверить лимфоузлы

Проверка состояния лимфоузлов может осуществляться самостоятельно. Для этого нужно соединить три пальца вместе и прощупать свое тело в местах расположения узлов. Сначала дотрагиваются, например, в предплечье, чтобы запомнить ощущения. Поочередно ощупывают подмышечные впадины (нижнюю часть). Затем круговыми движениями исследуют область шеи, возле ушей и затылок. После этого – черед паха.



При обнаружении чего-то твердого, болезненно реагирующего на легкое придавливание, важно запомнить это место и позже обратить внимание на него врача. Твердые шарики могут оказаться увеличенными лимфоузлами, требующими лечения.

Признаки воспаления лимфоузлов на шее

Клинические симптомы лимфаденита начинаются с болевых ощущений при надавливании на воспаленные узлы. Иногда их увеличение доходит до размера грецкого ореха.

При пальпации наблюдается твердость и подвижность. Возможно повышение температуры тела. Повороты головы неприятны и болезненны. Маленькие дети отказываются поворачивать голову, стараясь инстинктивно избежать боли. Часто у них развивается кривошея вследствие заболевания.

Общее состояние ухудшается, теряется апатит. Пациенты жалуются на головные боли, утрату работоспособности, головокружение и слабость. Гнойные скопления усугубляют картину. Лимфоузел становится большой, как шишка, добавляется отечность. Отметка температуры может достигать 40°C.

Что делать, если воспалился лимфоузел на шее?

При обнаружении болей в лимфоузлах рекомендуется снизить или исключить физические нагрузки. Так как причины этого состояния связаны с воспалительным процессом в органах, то необходимо обязательно обратиться за помощью к врачу. Только специалист сможет установить этиологию состояния пациента и назначить правильное лечение.

Без выяснения происхождения болезни, лечение лимфоузлов на шее в домашних условиях может привести к осложнениям и плачевным последствиям. Иногда недуг сопровождается тяжелыми симптомами: скопление гноя, краснота кожи вокруг, высокая температура. Такие случаи связаны нередко с аллергическими реакциями на укусы, медикаменты, вакцину.

Заболевания дыхательной системы часто сопровождаются воспалением лимфатических узлов. Обычно в помощь этим важным фильтрам организма назначают витамин С, настойку эхинацеи. Они помогут наладить синтез лимфоцитов для исцеления от простудных недугов и укрепить иммунную систему.

Как лечить воспаление лимфоузлов на шее

Лечению лимфаденита предшествует полное обследование пациента с целью выявления причин заболевания. Обязательно сдается анализ крови.

Прием глюкокортикоидов уменьшит воспаление. Обычно доктор назначает Преднизолон, Медрол, или Делтасон.

УВЧ-терапия призвана уменьшить отечность.

Больных также направляют на мрт и исследование ультразвуком. Процедура УЗИ лимфоузлов шеи, что показывает:

1. Размер, форму.
2. Ширину, длину.
3. Плотность ткани (эхогенность).

В некоторых случаях рекомендована биопсия, чтобы точно определить первопричину недуга, исключить онкоболезнь и метастазы. В случае запущенной формы прописываются антибиотики широкого спектра действия.

Если лимфоузлы опухли и загноились, врач может прибегнуть к хирургическому вмешательству. Проводится операция, удаление гноя и очищение узла.

Можно ли греть лимфоузлы на шее: особенности домашнего лечения.

Лимфатические шейные узлы расположены относительно близко к головному мозгу. В случае их нагревания болезнетворные микроорганизмы ускорят передвижение по кровеносной системе. Возникает риск попадания их в клетки мозга, развития сепсиса, менингита. **Греть лимфоузлы нельзя категорически.**

Кроме того, врач обязан обратить внимание больного на то, что любые тепловые процедуры при лимфадените опасны. Нельзя прикладывать грелку, теплые ткани, горячий картофель или вареное яйцо, а также наносить йодовую сетку. Подобная терапия может привести к летальному исходу.

Особенно быстро негативные последствия наступают при врачевании детей в домашних условиях. Организм больного ребенка имеет ослабленный иммунитет, восприимчивый к инфекциям. Взрослые должны обеспечить постельный режим, обильное питье, защиту от сквозняков или переохлаждения и строгое соблюдение предписаний врача (подробней читайте в статье [лимфоузлы на шее у ребенка, как лечить](#)).

Как избежать рецидива

Специальных мер по профилактике воспалительных процессов в лимфоузлах нет. Однако простые правила помогут успешно избежать повторений. Важно заботиться об укреплении иммунной системы. Устойчивость организма к атакам вирусов и бактерий обеспечит надежную защиту от многих болезней. Закаливание, занятия спортом и правильный рацион – ваши надежные помощники.

После перенесенного недуга необходимо беречься от переохлаждений, так как лимфатические узлы еще некоторое время могут быть увеличены, следовательно, уязвимы. Любые простудные заболевания не нужно запускать. Своевременно обращайтесь за помощью к специалисту.

В период обострения эпидемий пользуйтесь медицинскими масками для защиты от инфекций.

Спасибо за внимание.
