

«Несмотря на более чем четырехсотлетнюю историю наблюдений, лимфатическая система по-прежнему остается *terra incognita* не только для пациентов, но и для многих врачей. Книга «Все о лимфе» без преувеличения самая полная и актуальная научно-популярная работа по лимфатической системе. Автору удалось невозможное: соединить анатомическую точность, историческую глубину, практическую пользу для повседневной жизни и фундаментальные медицинские знания. Пациенты, врачи, исследователи и все, кто стремится понять, как работает иммунитет, как стареет наш организм и почему опухоль может прятаться в лимфоузлах, найдут в книге ответы – научно выверенные и изложенные живым языком».

**ВЕРБО ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА,**

доктор медицинских наук, доцент

---

«Мы привыкли игнорировать отеки или списывать их на результат неправильного питания. Но именно отеки часто говорят о глубоких нарушениях в организме: от болезней сердца, печени, почек до онкологических процессов. Книга «Все о лимфе» – ваш надежный путеводитель по этой важной теме. Вы узнаете, как поддерживать лимфатическую систему без псевдомедицинских «чисток» и дорогостоящих процедур, а главное – сможете сразу применить советы из книги и почувствовать уверенность в своем теле».

**ДЗИДЗАРΙΑ АЛЕКСАНДР ГУДИСОВИЧ,**

доктор медицинских наук,

заведующий отделением онкоурологии и онкогинекологии

Российского научного центра рентгенорадиологии

(ФГБУ РНЦРР МЗ РФ);

профессор, заведующий кафедрой урологии  
с курсами онкологии, радиологии и андрологии, заведующий

кафедрой спортивной медицины Российского университета

дружбы народов им. Патриса Лумумбы (РУДН);

член правления, сопредседатель Национальной ассоциации

управленцев сферы здравоохранения (НАУЗ);

советник председателя правления фонда «Сколково»

*«Количество врачей, которые действительно специализируются на патологиях лимфатической системы, в России можно пересчитать по пальцам. Доктор Ивашков – один из немногих хирургов в стране, кто оперирует лимфатическую систему. Уже более 10 лет он занимается самыми сложными случаями: лимфостазом, лимфореей, редкими генетическими нарушениями. Его уникальный практический опыт и глубокое научное понимание лимфологии легли в основу этой книги. Вы узнаете, какие продукты помогают, а какие мешают лимфатическому оттоку, почему йога и ходьба эффективнее, чем агрессивный кардиомарафон, в каких случаях лимфодренажный массаж – благо, а где просто маркетинг. И главное – научитесь жить без отеков».*

**БРУСИЛОВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА,**  
*основатель ГК Медси*

---

*«Все о лимфе» – это фундаментальный труд, в котором собраны современные представления о роли лимфатической системы в иммунитете, обмене веществ, онкопатологии и старении. Книга будет полезна как широкой аудитории, интересующейся здоровьем, так и врачам, которые хотят системно и глубоко погрузиться в тему лимфатической системы. Это издание достойно занять место на полке рядом с лучшими научно-популярными медицинскими книгами».*

**АЛИЕВ МАМЕД ДЖАВАДОВИЧ,**  
*советник генерального директора ФГБУ  
«НМИЦ радиологии» Минздрава России,  
академик РАН и РАМН*

**Владимир Ивашков**

крупнейший в России специалист по лечению болезней  
лимфатической системы, к.м.н.

# **ВСЕ О ЛИМФЕ**

Как правильно заботиться  
о здоровье лимфатической системы  
и почему это важно

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 612.42  
ББК 54.103  
И24

Во внутреннем оформлении использованы  
фотографии и иллюстрации:  
metamorworks, Vipavlenkoff / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Фото на обложке *Ольги Полторацкой*

**Ивашков, Владимир Юрьевич.**

И24 Все о лимфе: как правильно заботиться о здоровье лимфатической системы и почему это важно / Владимир Ивашков. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. : ил. — (Реконструкция здоровья. Книги доктора Ивашкова).

ISBN 978-5-04-194654-8

Лимфатическая система — загадочная, но жизненно важная часть нашего организма. Многие думают, что это «канализация для токсинов», но состояние лимфы влияет на иммунитет, вес, здоровье кожи и общее самочувствие.

Как понять, всегда ли отеки связаны с застоем лимфы? Можно ли «разогнать» лимфу и какие бывают лимфодренажные техники? Чем болеет лимфатическая система и о чем говорят воспаленные лимфоузлы?

Автор книги — Владимир Юрьевич Ивашков, кандидат медицинских наук, лимфолог, онколог, пластический и реконструктивный хирург. Доктор Ивашков возглавляет самую большую команду врачей в России и странах СНГ, занимающуюся лечением лимфатических заболеваний. Более 15 лет он ежедневно помогает пациентам, используя принципы доказательной медицины.

Вы обнаружите разбор понятных кейсов из врачебной практики, поймете, к каким врачам обращаться, как выбирать продукты питания и физические нагрузки. Доктор Ивашков разбирает популярные мифы и «страшилки», что позволит вам лучше понять диагноз и направление лечения, если вы столкнулись с заболеваниями, затрагивающими лимфу, и разобраться в устройстве вашего организма.

УДК 612.42  
ББК 54.103

© Ивашков В.Ю., текст, 2025  
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-194654-8

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . . 9

**Глава 1. История открытия  
лимфатической системы . . . . . 11**

Анатомия Галена . . . . . 13

Атлас Саппи . . . . . 15

**Глава 2. Анатомия лимфатической  
системы . . . . . 18**

Лимфатическая система в деталях . . . . . 24

Лимфатическая жидкость, или чистая вода  
нашего организма. . . . . 32

Иммунный щит: лимфоидные органы и их роль  
в защите организма. . . . . 34

**Глава 3. Лимфатическая система —  
сердце иммунитета. . . . . 43**

Где находится иммунитет и как его укрепить . . . . . 44

Виды иммунитета: барьеры и механизмы защиты . . . . . 45

Иммунные клетки и их специализация . . . . . 48

Как укреплять иммунитет. . . . . 52

Подавление иммунитета, или иммуносупрессия. . . . . 54

<b>Глава 4. О чем говорят увеличенные лимфоузлы?</b> . . . . .	56
Увеличение лимфатических узлов не равно воспалению . . . . .	60
Когда это все-таки рак? . . . . .	62
Иммунитет против! Аутоиммунные заболевания и лимфоузлы . . . . .	64
Увеличенные лимфоузлы — инструкция к самодиагностике . . . . .	65
Какие анализы сдавать, если беспокоят лимфоузлы . . . . .	68
Таблица не для ипохондриков . . . . .	70
<b>Глава 5. О каких болезнях говорят лимфатические отеки?</b> . . . . .	74
Кабинет 1. Сосудистый хирург . . . . .	76
Венозные отеки: варикозная болезнь и тромбоз глубоких вен . . . . .	76
Кабинет 2. Нефролог . . . . .	78
Отеки при хронической почечной недостаточности . . . . .	78
Кабинет 3. Кардиолог . . . . .	82
Отеки при сердечной недостаточности . . . . .	82
Кабинет 4. Гепатолог . . . . .	85
Если проблема в печени . . . . .	85
Кабинет 5. Эндокринолог . . . . .	87
Лимфатическая система и управление весом . . . . .	87
Кабинет 6. Дерматолог . . . . .	89
Экзема, псориаз и злокачественные новообразования кожи — при чем тут лимфа? . . . . .	89
Когда стоит обратиться к врачу . . . . .	91
<b>Глава 6. Онкология — страшная, но важная глава</b> . . . . .	92
Что важно знать о биопсии лимфатических узлов. . . . .	101
Если это действительно рак. . . . .	103
Миф, миф, миф! . . . . .	106

Силикон в лимфоузлах . . . . .	109
Лимфома . . . . .	110

## **Глава 7. Чем болеет лимфатическая система? . . . . . 118**

Генетические поломки лимфатической системы . . . . .	120
Когда лимфа сбилась с пути: ошибки в ДНК . . . . .	121
Очень редкие гены . . . . .	122
Основные генетические заболевания лимфатической системы . . . . .	124
Редкая встреча . . . . .	125
Генетические тесты для диагностики лимфатических заболеваний . . . . .	126
Перспективы исследований и лечения генетических мутаций . . . . .	127
Лимфангиома . . . . .	128
Лимфорея . . . . .	130

## **Глава 8. Лимфостаз. Лечение «забытых» пациентов . . . . . 137**

Врожденный лимфостаз . . . . .	139
Вторичный лимфостаз . . . . .	143
Лимфостаз после онкологии. Главное, что нужно знать каждому пациенту . . . . .	147
Профилактика лимфостаза . . . . .	150
Рожистое воспаление . . . . .	154
Почему диагноз «лимфостаз» нельзя поставить на глаз . . . . .	157
«Этого не может быть!» История микро- и супермикрочирургии . . . . .	162
Как лечить лимфостаз . . . . .	166
Альтернатива хирургическому лечению лимфостаза . . . . .	174
Компрессионный трикотаж при лимфостазе . . . . .	176
Слоновость . . . . .	178
Лимфангиосаркома: редкое осложнение . . . . .	181
Липедема — худеть нельзя лечить . . . . .	181

<b>Глава 9. «Лимфатические дела», или Мифы о лимфе</b> . . . . .	186
Легенда о «жидком мусоропроводе тела», или Как правильно чистить лимфу . . . . .	188
Препараты для очистки лимфы . . . . .	195
Почему таблетки от лимфостаза не работают. . . . .	201
Лимфотропная терапия . . . . .	204
До какой скорости можно разогнать лимфу. . . . .	209
Аюрведическая медицина и «живая вода» . . . . .	212
<b>Глава 10. Как заботиться о лимфатической системе?</b> . . . . .	219
Лимфатическая диета. . . . .	222
Лимфатическая система стареет . . . . .	234
Как и что пить, чтобы не отекать? . . . . .	235
Травы для «разгона» лимфы . . . . .	237
2,5 литра воды в день . . . . .	238
Лучший способ разогнать лимфу . . . . .	242
Кардио . . . . .	244
«Всегда и везде, вечная слава воде!» . . . . .	248
Лимфодренажные прыжки . . . . .	250
Силовые тренировки . . . . .	251
Йога и дыхательная гимнастика. . . . .	253
Миофасциальный релиз . . . . .	256
Советы для тех, кто не хочет заниматься никаким спортом . . . . .	259
Массаж . . . . .	261
Самомассаж . . . . .	267
Вместо заключения. Лимфология будущего — что нам предстоит узнать о лимфатической системе . . . . .	272
Список литературы . . . . .	278
Алфавитный указатель . . . . .	284

## ВВЕДЕНИЕ

Быть врачом, который придерживается принципов доказательной медицины, и писать книгу о самой загадочной, малоизученной и непонятной системе человеческого организма — дело не самое легкое. Впервые открыли и начали изучать лимфатическую систему 400 лет назад, и лишь в последние десятилетия немного приблизились к пониманию, как она функционирует и зачем нужна.

«Что здесь сложного?» — спросите вы. Объясняю.

Во-первых, уникальная анатомия лимфатической системы варьируется от человека к человеку. Мы точно знаем, что у нас одно сердце, два уха и две почки. А вот сколько должно быть лимфатических узлов и сосудов, какова их нормальная длина и где они должны располагаться? Ответы на эти вопросы пока отсутствуют.

Во-вторых, у современной медицины нет диагностических маркеров для оценки состояния лимфатической системы. Попробуйте прийти в лабораторию и сдать лимфу как кровь — ничего не выйдет. Даже на диспансеризации вам не скажут, здорова лимфатическая система или «загрязнена», содержит ли лимфа нужные микроэлементы. Нельзя судить о ее состоянии по концентрации веществ, как это делается с холестерином в крови. И вообще, может ли лимфа болеть?

Идем дальше! Еще 10 лет назад лимфоидные органы, важные для иммунитета, удаляли, считая их ненужными

или даже вредными. Поднимите руку, у кого удалены миндалины и аппендикс. Однако современная наука доказала их огромную роль в защите организма.

Лимфатическая система важна для нас не меньше иммунной. Без нее человек бы быстро погиб.

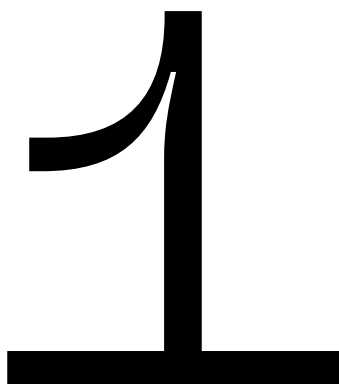
Такое количество вопросов рождает множество спекуляций. «Эксперты» и «специалисты» предлагают разогнать лимфу, очистить ее, окислить и ошелочить, называют лимфатическую систему канализацией. Консультанты по похудению советуют лимфодренажный массаж, косметологи предлагают щетки и скребки для лица, чтобы убрать отечность, а недобросовестные врачи утверждают, что чистая лимфа — залог крепкого иммунитета и профилактика от всех болезней, вплоть до онкологии.

#### **Где же истина?**

Дорогой читатель, давайте разбираться. В этой книге я расскажу все, что современная медицина знает о лимфатической системе: как устроена и зачем нужна, как связана с иммунитетом и важнейшими органами. Вы узнаете, о чем говорят воспаленные лимфатические узлы и так ли это страшно. Может ли лимфатическая система болеть? О да. И мы обсудим, чем именно. Также затронем самые популярные теории о «работе с лимфой».

Я, Владимир Юрьевич Ивашков, лимфолог, онколог, пластический и реконструктивный хирург. Я один из немногих специалистов, ежедневно работающих с лимфатической системой, буквально наблюдая ее через операционный микроскоп. Да, лимфатические сосуды настолько малы, что работать с ними без 24-кратного увеличения невозможно.

Я взволнован и заинтригован нашим предстоящим интеллектуальным путешествием, надеюсь, вы тоже. Готовы? Тогда начнем с открытия «белой крови», заглянем в соперничество двух великих анатомов и получим не только знания о лимфатической системе, но и урок о важности фиксации открытий.



г л а в а

ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ  
ЛИМФАТИЧЕСКОЙ  
СИСТЕМЫ

Представьте эпоху, когда анатомы соревновались за признание, любые важные открытия оглашались в присутствии королей, а тайны человеческого тела открывались медленно, словно захватывающий детектив.

Наша история начинается в середине XVII века: в Европе подходит к концу Тридцатилетняя война, Франция сражается с испанскими Габсбургами, Португалия отстаивает независимость от испанской короны, и в это время ученые анатомы борются за первенство в изучении одной из самых загадочных систем организма человека.

Что к XVII веку европейская медицина знает о лимфатической системе? Прямо-таки скажем: немного. Второе тысячелетие в Европе главенствует анатомия Галена. Это римский врач и философ II века н. э., чьи исследования и труды по анатомии лежали в основе медицины вплоть до эпохи Возрождения.

Гален был поистине образованным и талантливым ученым, которого ограничивал только один нюанс — запрет вскрывать человеческие тела. Поэтому он исследовал анатомию животных, в основном обезьян, собак и свиней. Это привело к ряду ошибок, однако его взгляды все равно оказали огромное влияние на развитие медицины.

# АНАТОМИЯ ГАЛЕНА

## КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

---

Гален полагал, что в организме существуют два типа крови, которые циркулируют в отдельных системах. По его представлениям, «питательная кровь» производится в печени и распространяется по венам, а «жизненная кровь» образуется в сердце и разносится по артериям. Он также считал, что кровь не циркулирует по замкнутому кругу, как это известно сейчас, а движется от органов производства к тканям, где постепенно поглощается.

## ФУНКЦИИ СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

---

Гален полагал, что легкие играют роль в охлаждении сердца, которое, по его мнению, выделяет тепло. Он считал, что легкие помогают распределению «жизненной крови», однако представления о роли кислорода отсутствовали. Он также считал, что артериальная кровь содержит «пневму» (жизненную силу), которая образуется в сердце, а затем через артерии разносится по телу.

## НЕРВНАЯ СИСТЕМА И МОЗГ

---

Гален сделал значительный вклад в понимание нервной системы, доказав, что мозг, а не сердце управляет движениями и чувствами. Он был одним из первых, кто различал моторные и сенсорные нервы, определяя их функцию. Однако он считал, что нервная система управляется «животной пневмой», которая якобы передается через нервные каналы.

## ПЕЧЕНЬ И ЕЕ ФУНКЦИИ

---

Гален придавал большое значение печени, считая ее главным органом, производящим кровь и контролирующим рост и питание организма. Его мнение об огромной

роли печени было ошибочным с позиций современной физиологии, но он первым выделил ее как орган, отвечающий за важные процессы метаболизма.

Что касается лимфатической системы, она была практически неизвестна Галену и в его анатомических работах не выделяется как отдельная структура. Он знал о существовании крупных сосудов, в том числе грудного лимфатического протока, которые позже были признаны частью лимфатической системы, однако не понимал, что они выполняют другие функции и не участвуют напрямую в транспортировке крови.

Таким образом, знания о медицине, актуальные на начало XVII века, содержали критические неточности в понимании работы кровеносной и лимфатических систем. Ситуация кардинально изменится, когда анатомы, такие как **Томас Бартолин** (Thomas Bartholin, 1616–1680) и **Улоф Рудбек** (Olaus Rudbeck, 1630–1702), описали лимфатические сосуды и осознали их независимость от кровеносной системы. Они впервые показали, что лимфатическая система выполняет отдельные функции и транспортирует лимфу, а не кровь [1].

А началось все с «белой крови». Препарируя лошадь, римский врач эпохи Возрождения **Бартоломео Евстахий** (Bartolomeo Eustachio, 1510–1574) обнаружил в грудной полости необычную белую «вену», которая питала туловище. Это оказался грудной лимфатический проток — крупнейший сосуд лимфатической системы. Но что это за структура, зачем она нужна и есть ли она у человека — оставалось загадкой. Загадкой, которую, словно в лучших детективных традициях, пытались разгадать несколько ученых, не зная друг о друге.

Считается, что открытию лимфатических сосудов у человека мир обязан датскому анатому Томасу Бартолину — ученому, которого медицина чуть не потеряла. Университет Копенгагена, где он строил карьеру, не смог предложить ему должность на медицинском факультете, и Бартолин

стал профессором философии, или, как тогда говорили, красноречия, затем — математики. И лишь в 1649 году он получил должность профессора анатомии.

Почти одновременно с Бартолином над исследованием лимфатических сосудов работали молодой французский врач **Жан Пеке** (Jean Pesquet, 1622–1674) из Университета Монпелье, который в итоге нашел грудной лимфатический проток у человека, а также шведский анатом Улоф Рудбек. Сегодня автором научного открытия считается тот, кто первым опубликовал в открытом доступе или на страницах научного издания свою теорию, а 400 лет назад было достаточно продемонстрировать находку перед университетом, иностранными врачами и королевским двором. Улов Рудбек, нашедший лимфатические сосуды раньше Бартолина, сделал именно это. Однако Бартолин закрепил свое имя в истории, написав книгу «Лимфатические сосуды, недавно открытые», и именно его теперь считают первооткрывателем. Эта история напоминает: любые открытия лучше не только демонстрировать, но и записывать — будь то книга или хотя бы статья.

## АТЛАС САППИ

Следующий шаг в разгадке тайны «белой крови» сделал французский врач **Мари-Филлибер-Констан Саппи** (M. P. C. Sappey), который в 1874 году издал атлас лимфатических сосудов и узлов, впервые объединив знания о лимфатической системе в полноценный анатомический справочник.

Атлас Саппи, официально озаглавленный как «Анатомия, физиология, патология лимфатических сосудов человека и позвоночных», в оригинале — *Anatomie, Physiologie, Pathologie des Vaisseaux Lymphatiques consideres chez l'homme et les Vertebres*, представлял собой тщательно выполненное иллюстрированное руководство по лимфатиче-