

如何預防上肢淋巴水腫 及其併發症



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02)28970011/(02)66030011
預約掛號：(02)28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02)28971133或(02)28970011分機3205-8

前言

當腋下淋巴結因手術摘除、或淋巴管因放射治療慢性後遺症而出現萎縮或極少數病人局部腫瘤復發，可能導致淋巴系統功能變差，造成淋巴水腫。以乳癌病人為例，手術後五年水腫發生率約為5%(前哨淋巴結摘除)至16%(腋下淋巴結切除)。淋巴水腫不是惡性疾病，請不要太過擔心。但是水腫可能影響外觀、肢體沉重不適、容易感染或造成日常生活不便。因此，如何預防及照顧淋巴水腫，對相關癌症的病人是一個重要的課題。

甚麼是淋巴水腫及其併發症？

微血管會溢出含蛋白質、免疫細胞等的液體到組織間隙，提供細胞代謝。代謝後的物質部份會回到靜脈，而蛋白質和多餘的水份主要進入微淋巴管，成為淋巴液。當淋巴回流功能不良，過多富含蛋白質的液體堆積在皮下組織，造成淋巴水腫。纖維蛋白會與皮下組織的纖維結合，長出新的纖維，導致皮膚層變厚變硬。而蛋白質是細菌的溫床，容易造成感染，加劇水腫。

上肢淋巴水腫的預防與照護

一、減少干擾淋巴液回流的因素

1. 少穿緊身衣物，如束腹、調整型內衣、有鋼圈（或肩帶太緊）的胸罩等。
2. 切除過淋巴結的肢體穿的袖子要寬大，避免在手臂造成壓痕。
3. 避免於患肢量血壓、背細肩帶的重皮包、穿戴環形首飾或手表等。
4. 避免甩手運動，因甩手運動容易將淋巴液甩到手部，造成液體堆積，產生淋巴水腫。
5. 避免用力按摩患肢，因為淋巴管很淺就在皮下，用力按壓可能會阻礙淋巴回流。

二、限制淋巴液的產生

增加血液循環會增加淋巴製造，因此以下日常活動請避免：

1. 熱敷、泡溫泉、蒸汽浴等會增加全身血液循環，如已有腫脹請避免。
2. 患側肢體避免時間太長或運動量太強的過度運動。
3. 避免拿太重的物品，重量以不引起手酸為原則。
3. 做輕鬆工作時，中間多休息。
4. 避免患側肢體的深部按摩及刮痧。
5. 化學及放射治療結束後，避免增加過多體重。

淋巴水腫注意事項

三、保護皮膚，預防傷口感染

感染容易導致蜂窩性組織炎，進而引發或惡化淋巴水腫，因此預防感染乃是十分重要的課題，建議以下：

1. 避免患側肢體抽血、注射、打點滴、針灸、放血等。
2. 避免患肢皮膚受到針刺、刮傷（如園藝工作）、燒燙傷（如廚房工作）等。
3. 若有香港手、腳、或其他感染造成的皮膚病，請看皮膚科或感染科醫師。
4. 皮表的傷口最好用優碘消毒、或塗上上抗生素藥膏，嚴重者請求醫。
5. 若患肢出現發紅、發熱、腫脹、疼痛時，可能有細菌感染造成蜂窩性組織炎，請儘速求醫，蜂窩性組織炎發生時需先由感染科、內科醫師診治，不能做復健以免感染擴散。

1. 腫脹處可使用冰敷，敷到皮膚略感麻木但不疼痛就停止，以免造成凍傷。
2. 可使用枕頭將患側肢體墊高，比心臟高即可，但請勿懸空抬高，以免造成肌肉痠痛、緊繃。
3. 一般按摩對於淋巴水腫並無功效，請向醫師或復健科治療師學習正確的淋巴引流方法。
4. 一般運動對淋巴水腫的治療效果不彰，需要在穿戴壓力手套或使用繃帶時配合醫師或復健科治療師教導的復健運動方能見效。

自我照護 201609 版
護理部 病人與家屬教育小組

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日接駁車則不行駛
- ◎ 每班次限搭乘 20 位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
- ◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您”雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

