

乳癌病人淋巴水腫的預防與處理

一、淋巴水腫是什麼？

乳癌病人常因手術切除淋巴結及放射線照射淋巴結，而致淋巴系統功能變差，剛開始時淋巴系統還勉強可以保持平衡，當有一個感染或過度勞累等外在因素造成淋巴系統無法負荷，淋巴水腫於是產生了，手臂就腫起來了！

二、乳癌病人發生淋巴水腫的相關危險因素

1. 淋巴結摘除的範圍及數目較大。
2. 有接受放射線治療。
3. 手術後傷口癒合較慢，或積液持續時間較久。
4. 感染。
5. 肥胖。
6. 局部腫瘤復發，直接影響淋巴回流。

三、淋巴水腫的症狀及對身體的影響

1. 淋巴水腫的肢體較對側粗及腫脹感。
2. 皮膚粗厚乾燥或有緊繃的感覺。
3. 由於肢體腫脹，造成關節僵硬，活動不便，靈活度降低能力。
4. 皮膚抵抗力變差，容易脫皮。
5. 感染：熱、發紅、腫脹，發熱，或壓痛

四、如何避免淋巴水腫

1. 減少干擾淋巴液回流的因子

- (1) 避免患肢長期處於下垂狀態，儘可能常將患肢抬高。
- (2) 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾。
- (3) 胸罩應鬆緊適度，不要有鋼絲。
- (4) 不要用患側的肩膀背皮包。
- (5) 避免於患肢測量血壓。
- (6) 常作輕鬆的患肢治療性運動，或游泳等水中運動。

2. 限制淋巴液的產生

- (1) 避免使用患肢做勞累的工作，如提重物、推重物、練習舉重等。一般日常生活活動則不需限制。



- (2)使用患肢做較輕微的工作時，中途應多休息。
- (3)由於溫度增加會使血管擴張，可能會增加淋巴液的產生。因此宜避免曝曬於炎陽下或使用蒸氣浴，也不建議在患肢熱敷。
- (4)由於深部按摩也會使血管擴張，增加淋巴液的產生，宜避免之。
- (5)保持適當體重及均衡的飲食（低鹽、高纖）

3.保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染

- (1)避免於患肢抽血、注射、打點滴、針灸、或放血。
- (2)保護患肢皮膚，避免針刺、刮傷、燒燙傷、或蚊蟲叮咬等外傷。
- (3)在廚房或花園工作時應戴保護性手套。
- (4)剪指甲時要小心。
- (5)如果有香港手、腳等黴菌感染時，請看皮膚科醫師。
- (6)在患肢皮膚上塗抹水溶性乳液，避免皮膚乾裂。
- (7)皮表的傷口應使用優碘消毒，再塗上抗生素藥膏，並以紗布覆蓋於上。
- (8)若患肢有發紅、發熱、或異常腫痛時，應儘速求醫師治療

五、如何減少手術後及放射線治療後的腫脹

手術後腫脹通常是短期的，大約在術後 6 至 12 個星期慢慢地消失。以下建議可幫助緩解腫脹不適：

- 患肢能執行正常之日常生活作息如梳理頭髮，洗澡，穿衣，吃飯。
- 提高您的患肢高於您的心臟 2 或 3 倍，每天保持 45 分鐘。把你的手臂放在枕頭上，讓你的手比你的手腕、肘部及肩膀。
- 執行手臂復健運動手掌、手腕、手肘之屈曲，伸展動作及握拳運動 15 至 25 次，一天 3 至 4 次
- 手術後一週開始執行肩關節活動，正常範圍內運動的須 4 至 6 週。
- 如果您有放射治療手術後，可能會導致胸部或手臂腫脹，這症狀是短期會慢慢消失。在治療期間及到約 18 個月之後，你應該做簡單的伸展運動，每天保持完整的胸部，手臂和肩膀運動。

六、如有任疑問請告知你的醫生或護士

- 如果您發現任何腫脹，有或疼痛，已經持續了 1 到 2 週
- 如果您的患側的手臂、胸部、乳房，或腋下感到熱，看上去紅，或突然膨脹。這些可能是感染的標誌
- 如果您在患肢有任何新的不明原因的疼痛

七、如何照顧自己

繼續保持在健康的體重嘗試每天吃 5 份或更多的蔬菜和水果。選擇全穀物食品，而不是白麵粉和糖。嘗試限制肉類的脂肪含量高。減少加工肉如熱狗，臘腸和熏



台中醫院

肉。如果你喝酒，自己限制為 1 或 2 飲料每天最多。不要忘記規律運動。良好的飲食習慣和經常運動，可以幫助您保持健康體重，給你更多的能量。盡量減輕壓力並獲得足夠的睡眠。建立支持系統：家庭，朋友，癌症支持團體，教會你可以改變是如何你的生活方式-好好照顧自己，作出健康的選擇，以及做你可以讓你的身體和你的心靈舒適的方式