

乳癌病人的預防淋巴水腫



壹、什麼是淋巴水腫？

因摘除腋下淋巴結或接受局部放射線治療，影響淋巴循環，淋巴液不易回流而堆積在患側手臂上所產生的現象。

初期症狀：感覺患側腫脹沉重、手指僵硬不靈活、不易握緊拳頭、皮膚緊繃缺乏彈性、容易破皮、上肢易酸痛且功能減弱。嚴重的話會涵蓋整個患側手臂，影響外觀及生活品質。

發生機率約 20%，大部分在手術後 2 年內發生，但預防淋巴水腫是一輩子事。淋巴水腫一旦發生，也不必驚慌，經適當復健治療，70%患者可獲得改善，因此自我監測也是很重要的。預防淋巴水腫最主要的工作就是 (1)皮膚照護 (2)保持保持淋巴回流順暢。

貳、高溫會使血管擴張而增加淋巴液產生，所以患側手臂應：

一、 避免蒸氣浴、泡溫泉、泡熱水澡。洗澡採用淋浴方式，

不刻意以熱水沖患側手臂，不需量水溫。

二、 避免使用紅外線、熱敷或深部按摩、推拿。

三、 避免曝曬於烈陽下或做日光浴。

四、 天冷時避免使用加溫電熱毯。



叁、傷口會增加淋巴液產生，所以患側手臂應避免：

- 一、 避免於患側手臂做抽血、打針、針灸、放血或蜂螫...等侵入性治療。
- 二、 工作時患側手臂應戴保護性手套，以避免刀傷、割傷、抓傷、刮傷、燒燙傷...等外傷或蚊蟲叮咬；患側手修剪指甲時要小心,不可修剪硬皮；若不小心造成傷口時應做好傷口消毒及護理，但若傷口出現有紅、腫、熱、痛時，應儘速就醫。
- 三、 避免患側手臂接觸刺激性化學劑；天冷時避免皮膚乾裂，於患側手臂上塗抹水溶性乳液；如有富貴手...等感染時，請看皮膚科醫師做好治療。



肆、減少干擾淋巴液回流

- 一、避免於患側手臂測量血壓。
- 二、避免於患側手臂戴手錶或任何手飾(手鐲、戒指...等)。
- 三、避免穿緊身或袖口有鬆緊帶的衣物、胸罩應鬆緊適度，患側不要有鋼絲；如有放置義乳，選擇不要太重的義乳。
- 四、不要用患側的手臂掛背包。
- 五、避免使用患側手臂做重複性或過度勞累的工作，如：提重物(≥ 3 公斤)。
- 六、因高空低氣壓也可能造成淋巴水腫，所以搭飛機時間 ≥ 4 小時以上或登高山高度 ≥ 1500 公尺以上，需於兩週前量製個人專屬的壓力袖套，行程中皆需穿戴，當飛機降落或下山時才可移除。



伍、日常活動原則

一般日常生活活動是不需限制的，且適度的活動是必要的，如走路、游泳、瑜珈...等，活動原則是患側手臂酸痛就要停止，不要做劇烈的運動。

若有淋巴水腫症狀，請至醫院尋求復健科醫師或物理治療師的協助。

乳房醫學中心關心您！ 祝您早日康復！

