



淋巴水腫

知多一點、及早預防、治療有法



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

前言

淋巴水腫是很多乳癌康復者會面對的治療後後遺症。當完成各項治療還未喘息過來,又要時刻防備這「不速之客」的出現。

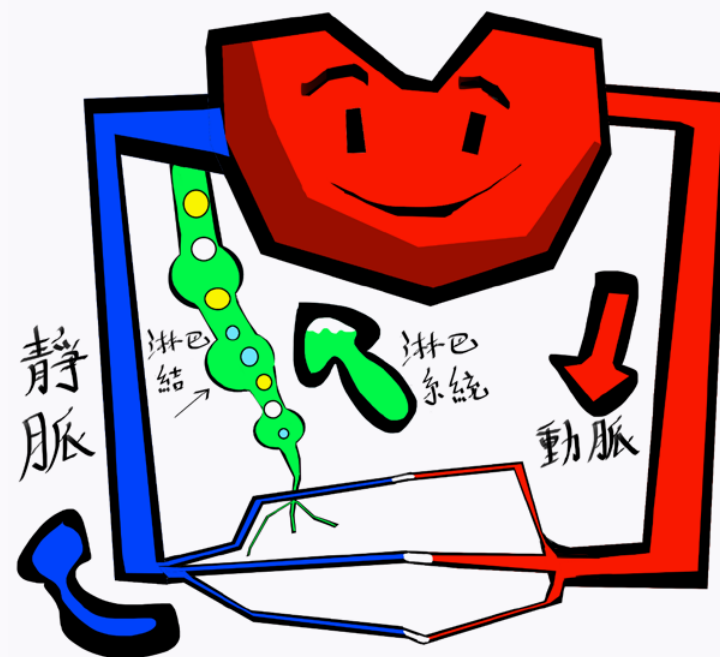
淋巴水腫未必能完全根治,或會對你做成困擾。希望此小冊子的資料會加深你對淋巴水腫及其治療的了解,讓你有信心去管理它,而不是被它牽著走。

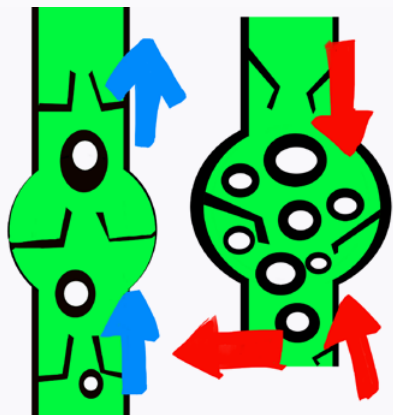
在此特別鳴謝王秋芬小姐慷慨相助。



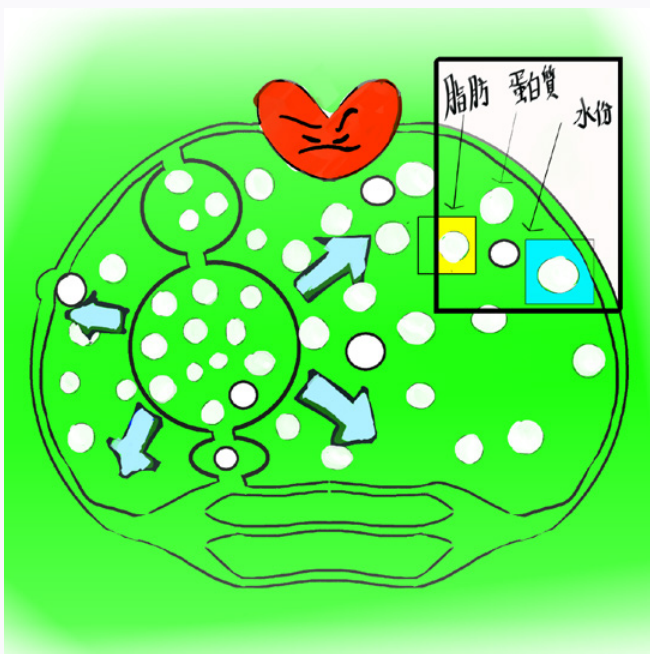
認識淋巴水腫

淋巴系統是循環系統的一部分，淋巴管和血管是並排而行。淋巴液包含著大粒分子例如蛋白質、水份、脂肪等的體液。淋巴液經過淋巴管運行至淋巴核。淋巴核遍佈全身，包括在腋下、腹股溝、腹部、胸部及頸項。淋巴液中的有害物質例如細菌等會在淋巴核濾除並加以消滅，保護身體免受感染。淋巴液以後會回歸血液循環。淋巴系統的流動主要靠在收集管上螺旋形平滑肌的收縮、骨骼肌的收縮和血液流動而行。淋巴系統流動比血液流動為慢，大約為6-10毫升/分鐘。



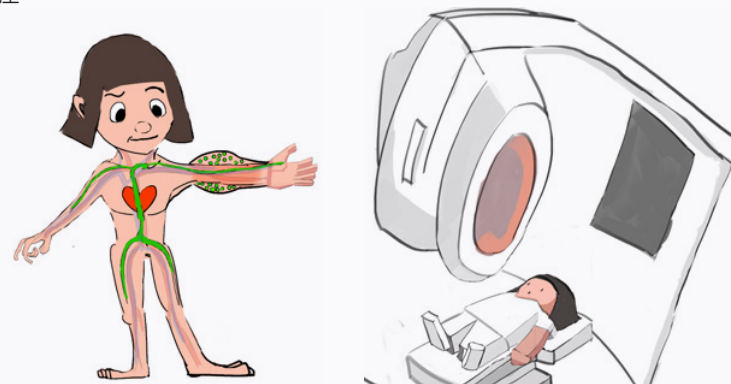


當淋巴系統受到干擾，其運輸量較正常減少，淋巴液回流至血液循環的速度減慢，情況猶如塞車一樣。未能疏通的淋巴液會對淋巴系統造成壓力，漸漸令淋巴管的活瓣失去防止液體回流的功能。積聚的淋巴液會因過大的滲透壓力從淋巴管溜到體內皮膚層，形成淋巴水腫。



淋巴水腫的成因

淋巴系統在以下的情況受到干擾或過重負擔便有機會引致淋巴水腫：



- 腋下淋巴核經治療乳癌手術時除去
- 放射治療令治療範圍軟組織纖維化和淋巴管受到損害
- 化療時藥物引起的全身性水腫
- 細菌性或濾過性病毒感染
- 創傷
- 肥胖

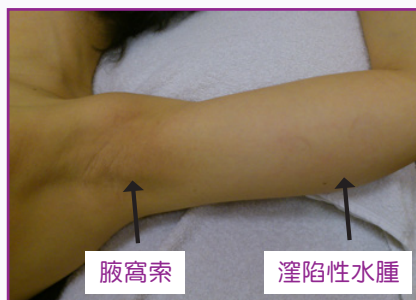


淋巴水腫可以在乳癌治療時，數月或數年後緩緩發生。若患肢水腫突然發生在乳癌治療後一段長時間，請務必先徵詢專科外科或腫瘤科醫生的意見並進行適當的檢查，以查明引致水腫的原因。

淋巴水腫的徵狀

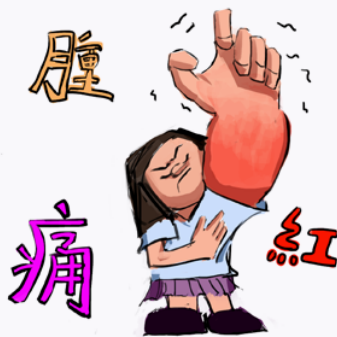
患有淋巴水腫的肢體會出現腫脹，肢體也覺累贅，有時會有「陰陰」脹的情況。積聚的淋巴液會引發起慢性發炎狀態而令軟組織纖維化。早期的淋巴水腫徵狀呈反覆性，不一定每天都發生或感受到。到了後期，徵狀已形成了一段時間，改變隨之減少，也就「每天伴隨妳左右」。

一般淋巴水腫不會引致肢體疼痛。疼痛大多數是因為軟組織繃緊，例如腋窩索(axillary cording)、疤痕黏連(scar adhesion)或神經線受影響所引致。



蜂窩組織炎

蜂窩組織炎的發生是由於細菌入侵患肢的軟組織而發生。充滿「養分」的淋巴液給予細菌滋養並令它們繁衍。患肢會出現突然觸痛和腫脹，皮膚會發紅並在短時間蔓延至全上肢；患者亦會有感冒或發燒的徵狀。此時患者應立即接受醫藥治療。當蜂窩組織炎受到控制後才可進行淋巴水腫治療。



治療淋巴水腫

淋巴水腫治療的目的是在控制腫脹及其他引致患者不適的徵狀；減低患蜂窩組織炎的風險；改善肢體活動功能，繼而提升生活質素。

淋巴水腫治療分別有皮膚及軟組織護理、日常生活協調、運動治療、淋巴引流及壓力治療。理想化的治療方案當然最好包括以上五項治療類別，但若果妳有一些主觀（例如戴上合適的壓力手袖也令妳呼吸困難、渾身不舒服）或客觀因素（例如患肢有傷口而不便做淋巴引流）令妳不能完成全部五項，那麼妳便專心做好妳應付到的。

皮膚及軟組織護理

皮膚護理對於預防蜂窩組織炎相當重要。乾燥的皮膚容易導致皮膚爆裂，造成傷口，容易讓細菌入侵。

建議：

- 每天用非肥皂性沐浴露和潤膚露清潔及滋潤皮膚。
- 在陽光日曬下需要在患肢塗上防曬用品，並穿上長袖上衣防曬。
- 若患肢出現傷口，應立即消毒並用適當敷料覆蓋傷口。
- 若傷口有淋巴液溢出，除用適當敷料外，並需要用壓力繃帶在敷料外包紮。

完成乳癌手術後，手術遺留的疤痕和傷口附近的組織有機會造成疤痕黏連 (scar adhesion)，而接受放射治療後軟組織亦會纖維化。這些影響也會妨礙淋巴及血液流動而令上肢及胸部水腫。若遇到這些徵狀，請向淋巴治療師查詢如何紓緩疤痕及軟組織的治療。



日常生活協調

只要在日常生活作一些協調和注意，就可減低淋巴循環負荷或細菌感染的機會，發生淋巴水腫的機會也會大大減低：

- 修剪指甲及表皮不要太「貼」。
- 要立即處理患肢的真菌感染、皮膚炎等情況。
- 不要用剃刀修剪毛髮或用熱蠟脫毛，可選擇使用電動剃毛器。
- 避免浸溫泉、桑拿或蒸氣浴等高溫活動。
- 溫度介乎28-32度的水療池及暖水泳池是合適的，也鼓勵多做水中運動。
- 進行園藝或廚房工作時，包括清洗魚類或各種海產，需要佩戴防護手套。



- 暴露在蚊蟲滋生的地方時，應用上防蚊蟲用品。

- 飼養寵物要小心，慎防被牠們抓傷。

- 避免長時間穿緊身衣物或有鋼絲承托的胸圍。

- 進行非緊急醫藥治療時避免在患肢進行靜脈注射或量血壓。

- 可以在坐著時把患肢墊高(高過心臟位置)，以減輕患肢因腫脹而帶來的不適感 (不適合有充血性心臟病的病人)。



- 睡眠時則不需要把患肢墊高，因躺著時，無論是平躺或側躺，地心吸力對腫脹患肢的影響也不及妳在站著或坐著時為多。此外，妳的睡眠質素也會因為妳太在意患肢墊高的位置而降低，直接影響妳在日間活動、工作甚至復康運動的投入，變成得不償失。

- 旅行提示：

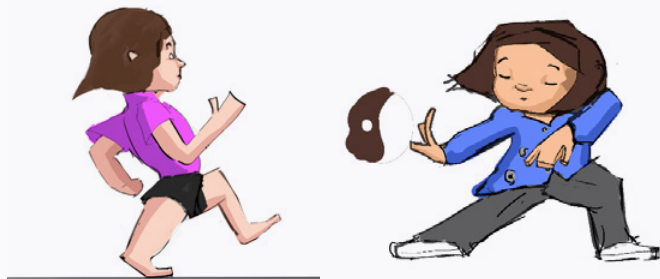
- 在以下幾種情況下，在乘搭長於3小時飛機航程或需長時間駕駛時，建議戴上壓力手袖：
- 曾接受淋巴核切除而數目多於10顆。
- 傷口疤痕附近或接受放射治療範圍的軟組織太多粘連。
- 已經出現淋巴水腫。
- 非常憂慮淋巴水腫的發生。
- 在旅程時要定時補充水份。
- 不要長時間在飛機上坐著不動，要多活動肢體和做簡單運動。
- 購買旅行保險。

運動治療

運動在乳癌康復的過程中佔了很重要的一環。針對性的上肢運動在每個康復階段發揮效果，預防肩膀及肩胛關節僵硬、肩部肌肉痠縮，保持血液及淋巴流暢。

手術後進入復康期的妳，在基本身體情況許可下可以進行：

- 下肢鍛鍊即負重運動。
- 軀幹核心鍛鍊。若妳進行了橫向腹直肌肌皮瓣或闊背肌皮瓣的乳房重建手術，則需要等待術後大約2個月才可進行鍛鍊，之前可緩緩進行伸展運動。
- 心肺功能鍛鍊運動：如快步行、跑步、游泳等。
- 社交康樂活動：如跳舞、太極等。



醫學研究顯示，在進行化療及放射治療期間進行中等程度的體能運動會減低妳在治療時感到疲倦的感覺，令妳較有活力，可助回復手術前體能狀態。

美國運動醫學學院建議癌症康復者每星期進行3-5次中等運動量的運動，每次20-60分鐘。運動主要是大肌肉鍛鍊，例如步行、踏單車等。在考慮晉級時，應先增加次數及時間，再考慮增加強度。

中等運動量的意思是指妳在運動時妳的心跳率要達到最高心跳率(最高心跳率=220-妳的年齡)的60-80%。妳也可以用主觀感覺去衡量。當妳進行中等運動量的活動時，妳的辛苦感覺大概為3-5分(滿分為10分即極度辛苦)，此時妳仍可應付講說話，但要唱歌便不能了。

幫助淋巴流動的運動應配合淋巴流動的速率，大約每分鐘6-10下，所以運動應較緩慢。此外，運動應由較近軀幹的活動開始，由近至遠，如上肢運動應由活動肩膀開始，然後到手肘，再到手腕和手指。

水中運動是一個不錯的運動選擇。水的浮力令身體負重較輕，活動較輕鬆自在；水的阻力令肌肉在活動中得到鍛鍊，尤如進行地上的負重鍛鍊一樣；水的壓力能促進淋巴循環、減輕患肢腫脹，就像戴上壓力手袖一樣。

在任何階段進行各式運動時，請循序漸進、量力而為，並且注意身體的反應。如有不適例如心跳過速、呼吸困難、肌肉抽搐、運動部位過份疼痛等，應停止運動並作休息。如持續不適，應立即接受醫學治療。



家居運動

簡單的家居運動在手術後不同階段讓你活動上肢各關節和鍛鍊肌肉，並促進淋巴循環。

階段一 (剛完成手術，傷口喉管仍在)

主要促進血液循環，肩關節暫不活動

- 每個動作維持約5秒，做10次 (可配合個人需要而改變)

1) 腹式呼吸



2) 手肘屈曲再伸直



3) 手腕屈上再放下



4) 手握拳頭再放鬆



階段二 (傷口喉管已除)

* 手術傷口完全癒合需時4至6星期，運動應循序漸進，量力而為。

- 每個動作維持約5秒，做10次 (可配合個人需要而改變)

- 1) (可躺、站或坐着做)，肩膊慢慢向上提起，可用非患肢幫忙



也可以用爬牆的方式，慢慢將手指爬向上。



- 2) 把患肢向外抬高至90度，再向上抬高。
也可把手肘屈起，將上臂向外伸展。



- 3) 手肘屈曲90度並緊貼身旁，將前臂向外伸出。



- 4) 把雙手放在背後，再將兩邊手肘合上直至前胸有拉扯感。



- 5) 胸肌伸展：將前臂放在牆上，手肘屈曲成90度，上身向反方向轉動直至上胸近肩膊位置有拉扯感。



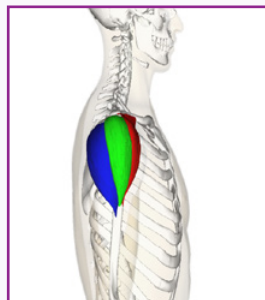
- 6) 上肢伸展：上臂橫向伸展90度，將手腕放在牆上，手指指向背部位置，手肘伸直，上身向反方向轉動直至上肢有拉扯感。



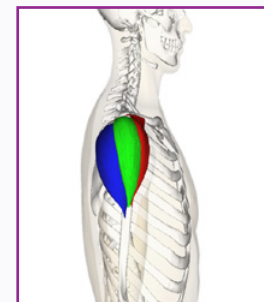
階段三 (復康鍛鍊期；大約手術後6-8星期)

- 每個動作維持約5秒，做10次 (可配合個人需要而改變)
- 負重運動應由低重量，例如一磅(500毫升/克)開始，直到妳認為此重量對妳已經而易舉並已鍛鍊了最少一星期，才加多一磅(500毫升/克)，如此類推。

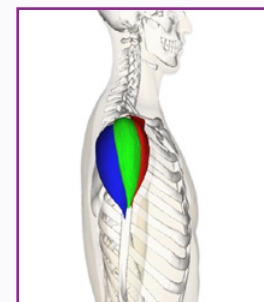
- 1) 鍛鍊三角肌前束(右圖紅色部分)：手握重量，將上肢向上伸展。



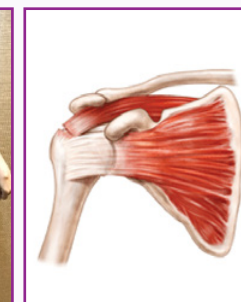
- 2) 鍛鍊三角肌中束(右圖綠色部分)：手握重量，將上肢向外伸展。



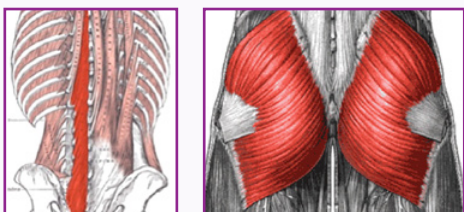
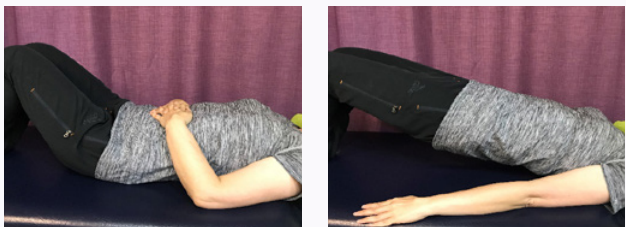
- 3) 鍛鍊三角肌後束(右圖藍色部分)：手握重量，將上肢向外伸展。



- 4) 鍛鍊肩膊旋轉肌：上臂向外提起90度，手肘屈曲90度，定着肩膊和上臂，將前臂轉向下，停留五秒，再將前臂轉回向上。



- 5) 鍛鍊脊椎豎棘肌及臀肌：躺着，將下腰及臀部抬高並收緊臀部肌肉。



- 6) 鍛鍊大腿肌肉：提起大腿至90度，原地踏步。



淋巴引流法

我們的身體分為多個淋巴分流地帶，淋巴液會流動到該地帶的淋巴核。上肢及同邊的上胸部同屬一個淋巴分流地帶，淋巴液流向同一邊的腋下淋巴核。當患肢或同邊胸部出現腫脹，該淋巴分流地帶及負責分流的淋巴核便被視為不通暢。

淋巴引流法的原理是將淋巴液由阻塞的淋巴分流地帶推到通暢的淋巴分流地帶。最直接的方法是將淋巴液推向隔鄰的地帶。在進行淋巴引流時，手法是輕輕地及緩慢地在皮膚上掃，重點是要拉扯到皮膚，刺激表層的淋巴管。遇到有纖維化的軟組織時，妳需要用較大力度將它推軟，然後再在皮膚上輕掃。

淋巴引流的次序是由軀幹開始，然後到肩膀，手肘，再到手腕和手指。妳需要舒適的躺著或坐著，除下上衣，準備一張被子蓋著不需要或已完成治療的部位，以免著涼。

以下是建議的自我淋巴引流程序：

- 1) 深呼吸(深呼吸有助刺激深層淋巴管，幫助淋巴液流動)。



2) 兩邊頸項近鎖骨位置打圈。



3) 兩邊腋下打圈。



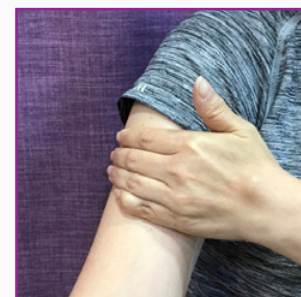
4) 由手術那邊的上胸位置掃向另一邊上胸。若妳已接受兩邊淋巴核切除手術，此程序可跳過。



5) 兩邊腹股溝位置打圈。



6) 在患肢的上臂由內到外掃，然後掃上鎖骨後。若頸項曾接受放射治療，則掃到背脊(需找人協助)或抬高患肢掃到同邊腹股溝。



- 7) 在患肢的手肘及前臂由內到外掃，然後掃到上臂，再重複次序6。



- 8 在患肢的手腕、手背、手板及手指上掃到前臂，然後重複次序7及6。



- 9) 深呼吸



如在完成局部乳房切除手術及放射治療後出現乳房腫脹，請以打圈方式輕按乳房腫脹的位置。

以上的程序可按照妳的個人情況增加或減少次數。妳可以用10次作為基礎。現時的醫學研究對自我淋巴引流法的次數和治療時間未有定論。在此建議妳跟妳的淋巴水腫治療師商量，配合妳患肢腫脹的情況，訂出一個適合妳的自我療程方案，也能平衡妳每天繁忙的日常生活。

壓力治療

壓力治療用於控制腫脹的患肢並幫助淋巴循環。壓力治療可以用繃帶或壓力衣物。

- 繃帶

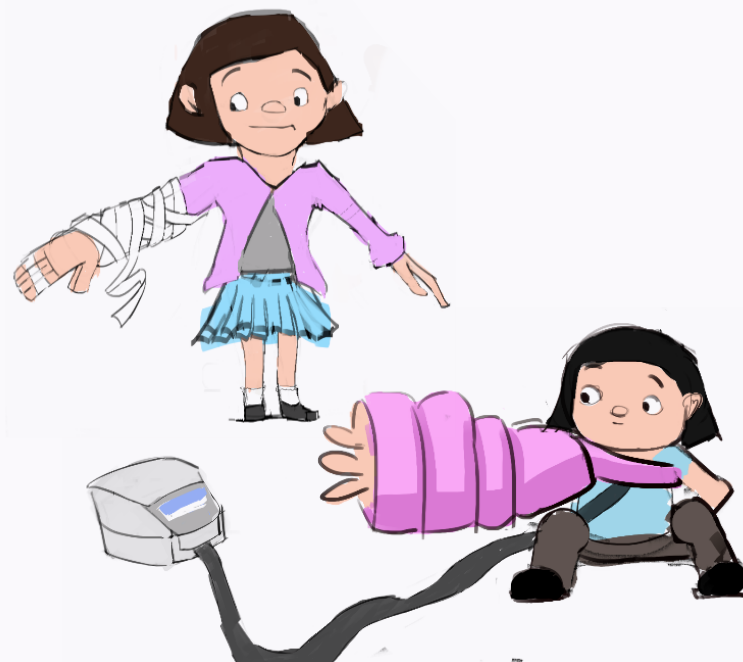
短彈力繃帶適合淋巴水腫治療，因為其靜止壓力低，活動壓力高。治療淋巴水腫的繃帶包紮有別於一般創傷包紮，請妳先跟淋巴水腫治療師學習才可自行包紮。

- 壓力衣物

上肢的壓力衣物為壓力手袖和壓力手套，作用跟繃帶包紮一樣，能控制上肢腫脹並幫助血液循環。一般淋巴核切除手術後的淋巴水腫護理，建議的壓力為等級2(20-30mmHg)，此亦得到不少醫學報告支持。等級1(10-20mmHg)的壓力多用於一般性的水腫預防，或佩戴者無法忍受較高的壓力衣物。若妳認為等級2的壓力仍未能有效控制腫脹，請先跟淋巴水腫治療師商討治療計劃，不要自行購買較高壓力等級的手袖。不當使用壓力手袖會影響患肢的血液循環，令情況弄巧反拙。

- 氣動壓縮泵治療

氣動壓縮泵治療，俗稱壓力泵治療，利用機器泵出氣體到特製手套中，促進手套裏的患肢的血液及淋巴循環，幫助患肢減少腫脹。此治療在歐洲國家常用，配合淋巴引流法及壓力繃帶包紮，組成綜合淋巴水腫治療法。此治療可由醫護人士執行或自行購買氣動壓縮泵在家進行。請妳務必跟醫護人員商討妳的身體情況是否適合此治療。進行氣動壓縮泵治療時，氣壓力不能大過60mmHg，以免過分擠壓淋巴管。若特製手套只能戴到腋下，妳亦要注意肩膀及上胸位置會否積聚多餘水腫，並用淋巴引流法把它推開，不然積聚物會變成纖維化，反令患肢腫脹加劇。



淋巴水腫治療 Q & A

Q: 患有淋巴水腫後，是不是不能再作長途飛行旅遊？

A: 不是。在飛行旅遊時，上空氣壓可能令妳的血液及淋巴循環和回流減慢而引發水腫，但不是一定會發生問題。只要依從以上「旅行提示」的建議，妳可以放心享受妳的長途飛行旅遊。



Q: 使用背包會否令我的淋巴水腫加劇？

A: 只要背包不是太重和肩帶不是太幼，妳是可以使用背包而不影響淋巴循環的。現在亦沒有醫學証據証明使用背包會令淋巴水腫加劇。使用背包的好處是把袋子的重量平均分佈在兩邊肩膀和肩胛骨位置，不會過份勞損一邊的肌肉及軟組織。請記住妳的脊椎和筋腱護理和淋巴水腫護理一樣重要，不容忽視。妳可以將患肢那邊的肩帶略為放鬆，使壓力減少一點。

Q: 我是一個家庭主婦，需要每天做家務買餸煮飯，現在我的手出現了淋巴水腫，是不是不能再做家務呢？

A: 妳仍然可以繼續履行妳在家庭的偉大任務，只是在細節上妳要多加留意。例如妳不要長時間不停地做家務，每做半小時家務後要有5-10分鐘的小休；如需要重複性的動作好像剁肉餅之類可使用攪拌器替代；如需購買大量餸菜時可使用手推車，少量的妳可以自行挽着。每人對大量和少量的定義都有不同，若妳在手術前是大力士一名，可輕易挽起十斤餸菜，手術後的妳可由挽一斤餸菜開始，慢慢逐漸加上。同一時間，請好好鍛鍊妳患肢肌肉的力量，使它們的負重量逐漸增強，應付妳日常生活的需要。大幅度減少使用患肢會令肌肉萎縮，影響淋巴循環，適得其反。

Q: 我已經每天不斷運動、淋巴引流，也非常注意日常皮膚護理，但我仍覺得自己做得不足夠，很擔心淋巴水腫會發生，該怎麼辦？

A: 淋巴水腫是接受乳癌治療後一個常見的後遺症，這是事實。(它不一定會發生在你的身上，但若發生的話，有可能是治療中、治療後不久或五年、十年後，這是未知之數。)面對這種矛盾，妳未雨綢繆的行動絕對是一個上佳的方法去迎接這位「不速之客」。妳對淋巴水腫的恐懼是可以理解的。但是，妳總不能一天到晚為這位不知會不會來的「客人」奔波擔憂。筆者見過很多女士每天做數次淋巴引流和運動，滿腦子都是淋巴水腫，但這種密集式鍛鍊仍未能使她們安心，每每講起她們也會激動落淚，感到很大壓力。(直到目前為止，沒有任何醫學証據顯示愈多做淋巴水腫護理，愈能減低淋巴水腫的發生比率。)最重要是其「質」而不是其「量」。重點是把淋巴水腫護理融合到你的日常生活裏，妳跟它是伙伴關係，而不是它的奴隸。現在乳癌治療後的淋巴水腫護理已很完善，幾乎每個病人都會做早期護理，出現「象形」淋巴水腫的機會微乎其微，請妳不用擔心。如仍因為淋巴水腫的陰影而感到困擾，可以找淋巴水腫治療師和臨床心理專家給妳建議和心理輔導，使自己更有自信去處理這個問題。

祝身心靈安康！



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



癌症教育



癌症研究



義工服務



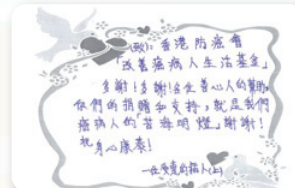
癌症探測及預防



籌款活動



「改善癌病人生活」基金





香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範疇廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。

香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心
The Hong Kong Anti-Cancer Society
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



www.jccrc.org.hk

查詢

3921 3888

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

主辦機構



香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY
Since 1963

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

服務費用全免 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

癌症諮詢 紓解疑慮



情緒輔導 心靈關顧



外展探訪 社區支援



健康飲食 抗癌要訣



慈善計劃 紓解壓力



病人茶敘 互助互勉



承蒙

註冊物理治療師（香港、澳洲）、認可淋巴水腫治療師

方真唯小姐

撰寫

王秋芬小姐

運動示範

Mr. Wan Ho Yin Joshua

繪圖插畫

香港防癌會

謹此致謝



掃描 QR Code
以查看網上版本

2018年11月



地址：香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：(852) 3921 3821

傳真：(852) 3921 3822

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk