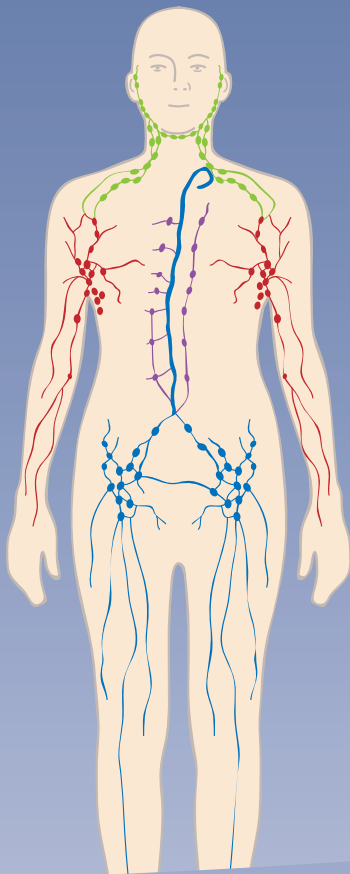


淋巴水腫—— 一些您需要知道的事項

Chinese

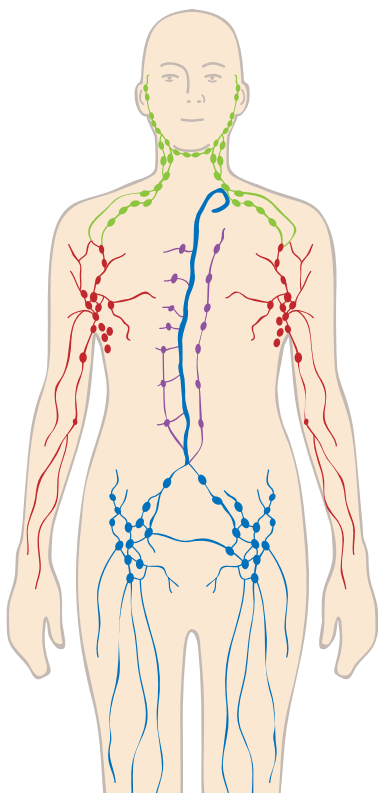


Lymphoedema — what you need to know



NATIONAL
BREAST AND OVARIAN
CANCER CENTRE

淋巴水腫—— 一些您需要知道的事項



淋巴水腫——一些您需要知道的事項

由以下機構準備和編寫：

國家乳癌和卵巢癌中心

Level 1 Suite 103/355 Crown Street Surry Hills NSW 2010

電話：61 2 9357 9400 傳真：61 2 9357 9477

免費電話 1800 624 973

網址：www.nbcc.org.au

電郵：directorate@nbcc.org.au

版權所有© 國家乳癌和卵巢癌中心2008年

ISBN: 978-1-74127-122-5 線上代碼：978-1-74127-123-2 CIP: 616.42

這份材料擁有版權，除了經過1968年版權法案允許的任何用途之外，在沒有從國家乳癌和卵巢癌中心獲得事先書面許可時，不可以複製任何部分。有關複製和版權的請求和詢問，請寫信給國家乳癌和卵巢癌中心公共事務經理，directorate@nbcc.org.au

本小冊子的副本可以從國家乳癌和卵巢癌中心網站下載：www.nbcc.org.au 或者打電話預定：**1800 624 973**

推薦引用

國家乳癌和卵巢癌中心。淋巴水腫——一些您需要知道的事項

國家乳癌和卵巢癌中心，Surry Hills, NSW, 2008年。

免責聲明

因為使用或者依賴本資訊而導致的任何損傷、損失或損害，國家乳癌和卵巢癌中心不承擔任何相關責任。國家乳癌和卵巢癌中心編寫的材料是以可獲得的最佳證據為基礎的，但是不能為這些資訊的通用性或者完整性做出保證或承擔任何法律責任。

國家乳癌和卵巢癌中心是由澳大利亞政府健康及老化部門資助。

目錄

淋巴水腫是什麼？	2
淋巴水腫有多常見？	4
減少患淋巴水腫的風險	4
徵兆和症狀	5
淋巴水腫的徵兆和症狀有哪些？	5
如何控制淋巴水腫？	6
治療感染處	8
幾乎沒有或沒有證據證明有益的治療方法	8
緊急治療	9
對付淋巴水腫	10
需要問醫生的問題（可撕下的部分）	11
控制淋巴水腫的一些技巧（可撕下的部分）	12-13

本資訊可以幫助您瞭解在治療癌症後患上淋巴水腫的徵兆和症狀，以及如果患上淋巴水腫，您能做的有助於控制病情的事項。

淋巴水腫是什麼？

身體組織裡的體液通常流入靠近血管的淋巴管，這種體液稱為淋巴液。淋巴管攜帶淋巴液流向能過濾、破壞諸如細菌之類有害物質的淋巴結。這有助於保護身體免受感染。接著淋巴液流回到主要血管。淋巴結遍佈全身，包括腋窩、腹股溝、腹部、胸腔和頸部。

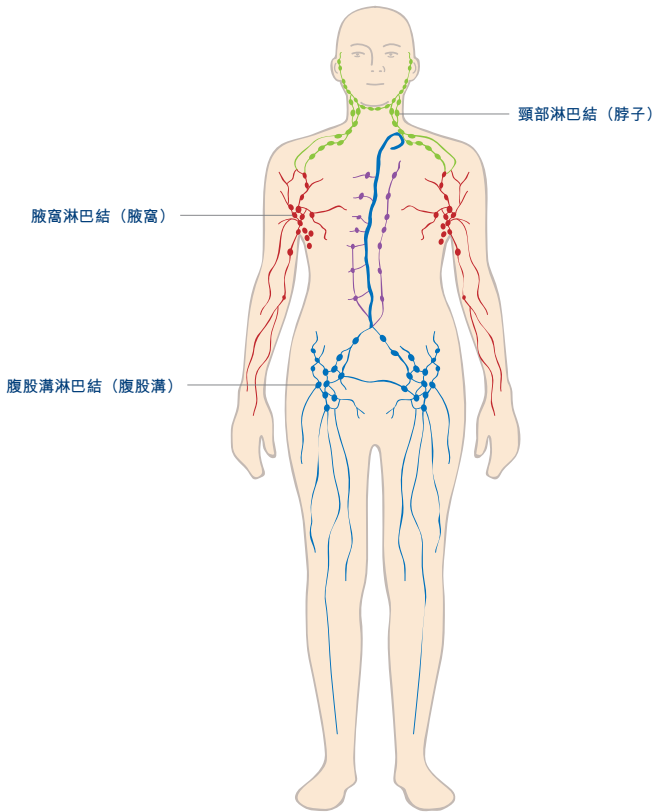


圖1：淋巴系統圖解

原發性淋巴水腫是一種罕見的淋巴結及淋巴管缺失或異常的遺傳病。

治療癌症之後，手術移除淋巴結或者放射線療法破壞淋巴結的時候，可能患上**繼發性淋巴水腫**。這樣可能會阻止淋巴液在淋巴系統裡的自由流動，並且可能導致體液積聚在身體口的一些部分。

淋巴水腫可能會影響處理過腋窩淋巴結的胳膊。如果移除腹股溝的淋巴結，那麼腿部可能會腫脹。如果局部淋巴結受到影響，也可能會發生面部腫脹。

本小冊子內資訊僅重點討論繼發性淋巴水腫。

淋巴水腫與淋巴結手術和放射線療法之後立即出現的腫脹或者疼痛有所不同。

淋巴水腫可能在癌症治療之後的幾個月、甚至幾年才發生。
淋巴水腫通常是逐漸發展的。

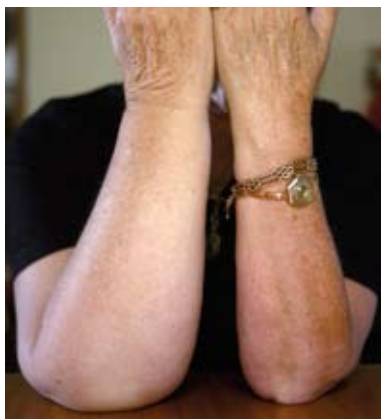


圖2：胳膊上的淋巴水腫出現在治療乳腺癌之後
(由《澳大利亞人》報提供)



圖3：腿部淋巴水腫出現在治療子宮頸癌症之後
(由阿得雷德皇家醫院提供)

淋巴水腫有多常見？

保守估計表明至少20%接受過皮膚癌、乳腺癌、婦科癌症、前列腺癌症治療的病人將會患上繼發性淋巴水腫。

降低患淋巴水腫的風險

那些移除了幾個淋巴結的人，以及在淋巴結既做過手術、又使用放射療法的人，患上淋巴水腫的風險似乎較高。

迄今關於降低患淋巴水腫風險的一些研究，重點在於探索對淋巴系統破壞較小的外科手術或者放射治療技術，包括：

- 一種稱為**前哨淋巴活組織切片**的技術，這是指從腋窩/腹股溝取出少數引流淋巴結，目的是用來檢查癌症是否已經擴散到乳房或者相關肢體以外。比起從腋窩或者腹股溝移除所有淋巴結(稱為**腋窩或者腹股溝清除**)，此技術引起的腫脹、運動、知覺問題較少。
- 減少使用放射線療法治療淋巴結數量的方法。

大多數有過移除淋巴結或者在淋巴結區使用放射線療法的人都不會患淋巴水腫。

徵兆和症狀

淋巴水腫有哪些徵兆和症狀？

早期淋巴水腫的徵兆和症狀包括：

- 肢體或身體某一部位感到沉重、緊繃或者發脹
- 腫脹（您可能會注意到穿較緊的衣服、佩戴珠寶和穿鞋的時候，皮膚上有勒痕）
- 肢體或者身體某一部位感到酸痛、疼痛或者繃緊

其中一些早期病徵可能會時有時無。如果您注意到上述的一個或者多個病症有變化，那麼就應該與醫生商量。

如何控制淋巴水腫？

雖然還沒有已知的方法可以治癒淋巴水腫，但是適當的護理可以控制病情。

治療的目的是減少、控制腫脹，擴大患病處的活動範圍以及預防感染。與醫生談談有哪些治療方法可能適合您。

一位合格的淋巴水腫醫師也許能有助於制定出一個符合個人情況的治療計劃。

淋巴水腫全科醫生可能是一位職業治療師、物理治療師或者是受過治療淋巴水腫專門訓練的護士。

推薦的治療方法將因淋巴水腫的階段和症狀的嚴重度而有所不同。有關控制病情不同方法的資訊包括：

- **肌膚護理**——每日肌膚護理是很重要的，因為皮膚提供一層保護屏障以防感染（請見‘控制淋巴水腫的一些技巧’）。
- **鍛煉**——研究表明輕柔的鍛煉能幫助淋巴液在淋巴管內流通，從而有助於減少肢體淋巴水腫的症狀。鍛煉同樣有助於維持健康的體重，因為體重過重可能會減緩淋巴流動。您或護理病人者可以學習許多這些鍛煉方法，然後可以在家裡做這些鍛煉。
- **抬高肢體**——專家相信抬高肢體（例如用幾個枕頭支撐胳膊或者小腿）可能有助於減緩早期淋巴水腫的症狀。
- **壓縮衣服**——這些是穿在患處貼身合體的彈性衣服。研究表明穿壓縮衣服有助於減少淋巴水腫引起的腫脹，而腫脹能夠阻止體液積聚，並且讓過量的體液從患處流出。建議您在出現腫脹時或進行某些如運動、航空旅行之類的活動時穿壓縮衣服。壓縮衣服可能會與其他治療方法比如人工淋巴引流法（見下文）相結合。壓縮衣服應該由專業人士量身定做，衣服沒有彈性時就要換衣服。同樣可以用壓縮繃帶而非壓縮衣服來治療淋巴水腫。

- **人工淋巴引流法 (MLD) 或者減腫脹物理治療法**——這是一個按摩患處的特殊方法，目的是改善淋巴管活動方式。此方法也能夠有助於減少體液積聚。此方法包括長期、緩慢、輕柔的敲擊來刺激淋巴液從患處經過剩餘的淋巴管流到附近或者遠處的淋巴結。以上治療方法應該由一位合格的淋巴水腫醫師制定。淋巴水腫醫師也會教您的家人這個特殊的技術。



圖4：胳膊上穿壓縮衣服

- **壓縮繃帶**——在穿壓縮衣服之前或者如果皮膚很脆弱或者被損壞，通常與人工淋巴引流法 (MLD)一起使用來減少嚴重的腫脹。應該每天更換這些繃帶。

處理感染處

如果您患有淋巴水腫並且患處腫脹地很快或者患處發紅發熱，那麼您就需要與醫生安排一個緊急預約。應該讓醫生知道您或許患有蜂窩組織炎（一種皮膚及皮下組織感染），需要用抗生素來加以治療。醫生可能給您以下建議：

- 臥床休息並抬高患病的肢體
- 如果沒有覺得不適並且還能忍受，那麼就繼續穿壓縮衣服
- 如果淋巴引流法是常規護理方法的一部分，那麼就停止此方法直到蜂窩組織炎減退。

儘快治療諸如癬、濕疹、皮炎這樣的皮膚病同樣重要，因為它們也會使淋巴水腫惡化（請見‘控制淋巴水腫的一些技巧’）。

好的肌膚護理會減少患蜂窩組織炎的可能，從而降低需要使用抗生素的機會。

幾乎沒有或沒有證據證明有益的治療方法

藥物治療方法——必須注意以下幾點：

- 利尿劑對減緩淋巴水腫的症狀不是很有效
- 一些藥物可能會惡化淋巴水腫。這些藥物包括固醇類和一些血壓藥。與您的醫生談談
- 含有被稱為苯並吡喃酮或者生物類黃酮化學品的藥物對治療淋巴水腫也沒有效。

有各種可供選擇的治療方法來治療淋巴水腫，但是有關這些方法療效的研究成果卻是有限的。這些治療方法包括超聲療法、高壓氧療法、維生素E補充法、微波療法、針灸、桑葉療法、芳香療法、磁場、振動按摩法和高熱療法。

研究人員正在研究一些預防、診斷和控制淋巴水腫的方法。以後這些研究將有助於提供更多以證據為基礎的資訊。與醫生或者淋巴水腫醫師談談新的發展情況。

新興的治療方法

- **鐳射療法**——研究調查使用鐳射療法有助於軟化瘢痕組織，增加淋巴管的機能。少數研究表明此治療也許有一些好處，但是需要進一步研究來確認治療劑量和治療方法。
- **氣壓泵**——氣壓泵——氣壓泵使用一室或者多室泵裹住肢體，以不同的週期和壓力充氣放氣。少數研究表明此治療方法也許有一些好處，尤其是在與其他治療方法比如人工淋巴引流法、壓縮衣服和按摩相結合時。但是需要進一步研究來確定最有效的泵的種類、進行泵作用的次數和壓力的級別。如果使用不當，此技術就可能對軟組織有害，並且使淋巴水腫惡化。
- **手術**——通常僅在其他可選擇的治療方法沒有效果時，才推薦對淋巴水腫進行手術。外科技術可能包括進行抽脂術或者顯微手術法以分流術治療閉塞的淋巴管。

對付淋巴水腫

如果您患上淋巴水腫，除了病情帶來的身體症狀之外，您可能會有各種各樣的感覺。可能會對身體的外表感到心煩、困窘，並且這可能會影響您對自己的感覺和您與其他人之間的關係。對於一些人來說，淋巴水腫對身體的反應也會影響他們的生活方式和工作。

如果診斷您患有淋巴水腫，您感到心煩、難過是很正常的。大多數人發現這些感覺會隨時間而減輕，因為他們學會了如何對付這樣的病。

與其他人談談可能會有幫助。您可能會發現與身邊的人談談，讓他們瞭解您的感覺是有幫助的。您可能會願意與治療小組的成員比如說醫生或者淋巴水腫醫師談談。與其他患過淋巴水腫的人分享您的感覺也會有幫助。如要瞭解當地的癌症支援小組情況，請打電話給癌症理事會熱線 (Cancer Council Helpline) 電話號碼是131 120。

如果感到憂慮或者沮喪，而且無法控制這種情緒，那麼請與醫生談談。現有的治療方法會有幫助。您可能會發現與專科醫生談談也會有幫助，比如說與顧問、心理學者或者性治療師談談您的感覺。

問醫生的問題

下面列出了一些您可能想要問醫生或者淋巴水腫醫師的問題。

- 如果我對淋巴水腫有所擔憂的話，該聯絡誰？
- 您向我推薦什麼方法來治療淋巴水腫？
- 有什麼證據證明您推薦的治療方法會起作用？
- 您可以給我推薦一位合格的淋巴水腫醫師嗎？
- 看淋巴水腫醫師會花多少錢？
- 我在哪里可以買到量身定做的壓縮衣服？
- 我什麼時候應該穿壓縮衣服？
- 壓縮衣服要花多少錢？
- 我應該用哪種滋潤霜？
- 我可以在家裡保存一些抗生素嗎？
- 如果發現有感染的徵兆，我該聯絡誰？
- 我該做哪些種類的鍛煉？
- 我可以使用哪些有助於治療淋巴水腫的技術？
- 我的工作可能受到哪些影響？
- 我的生活方式可能受到哪些影響？
- 如果換醫生了，是否應該告訴他們我做過癌症治療？
- 我可以與別人談談我的感覺嗎？

控制淋巴水腫的一些技巧

您可以採取一些方法來減少感染淋巴水腫的風險或者幫助防止病情惡化。

護理肌膚對預防、控制淋巴水腫是有必要的。

肌膚是抵抗感染的重要屏障。如果肌膚被破壞，那麼細菌就能進入身體導致感染。任何感染都可能導致或者惡化身體患處的淋巴水腫。

對如何保持肌膚健康 and 阻止感染的一些建議包括：

- 使用如舒博倫 (sorbolene) 之類的非香精潤膚霜來保持肌膚柔軟。
- 避免肌膚乾燥並且考慮使用不含皂基的替代品
- 立即使用抗菌溶液清潔任何抓痕、擦傷、割傷，再使用抗菌乳膏，最後用一塊乾淨乾燥的膠布貼在傷口處。
- 使用電動刮鬍刀刮鬍子，而不用需要用水的刮鬍刀
- 不要紋身和身體穿孔
- 想一些可以保護肌膚的方法。例如洗餐具、在菜園工作或者接觸寵物時戴手套。

對於那些患有或者有患下肢淋巴水腫風險的人們來說，護理腳部是有必要的。

以下幾點是很重要的：

- 在戶外要遮蓋住腳部
- 保持腳趾間的乾淨乾燥，穿棉襪
- 定期檢查腳部，如果發現癬和感染，要及時加以治療
- 剪腳指甲時要小心，預防腳指甲向內長，避免感染
- 穿合腳的鞋子，預防結老繭和生雞眼
- 有需要的話看足科醫生。



多活動來幫助體液循環是很重要的。

例如：

- 堅持進行輕柔的日常鍛煉，如果想進行更高強度的鍛煉，那麼就慢慢逐漸加大強度，並且總是要慢慢地停下來
- 對於哪些活動最適合您之類的問題，與醫生或者淋巴水腫醫師談談。
- 定期做鍛煉來保持健康的體重
- 避免長時間不活動

試著不要做一些會對淋巴系統帶來額外壓力或者停止淋巴流動的活動。

例如：

- 曬傷患處
- 洗高溫熱水浴、溫泉和桑拿
- 熱天做劇烈運動
- 穿不合身或者較緊的衣服和鞋。

長途飛行、開車或者坐火車可能會增加感染淋巴水腫的風險。雖然這種建議沒有很強有力的證據，但是旅行時穿壓縮衣服和做一些輕柔的鍛煉可能會有幫助。

目前為止還不知道某些方法比如采血樣、打針、注射靜脈點滴和戴血壓監護器是否會增加患淋巴水腫的風險。因此作為預防措施，活動時儘量用沒有感染的肢體。

如果有感染的徵兆出現，比如發紅或者發炎，就要儘快去看醫生。

www.nbocc.org.au

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008.
Funded by the Australian Government Department of Health and Ageing

LNKCC 05/08