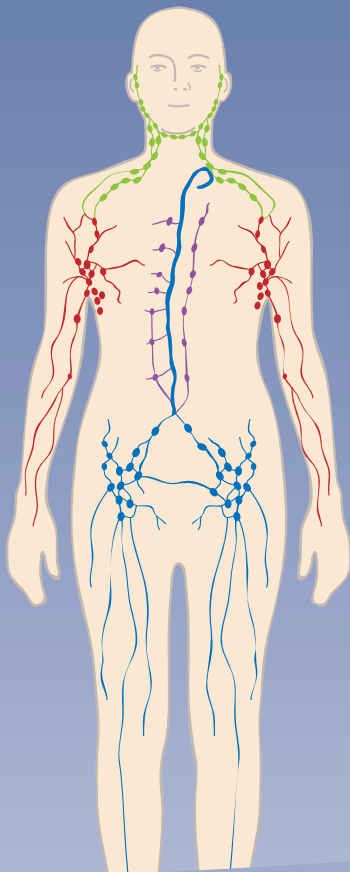


# Sưng hạch bạch huyết — những gì quý vị cần biết

Vietnamese



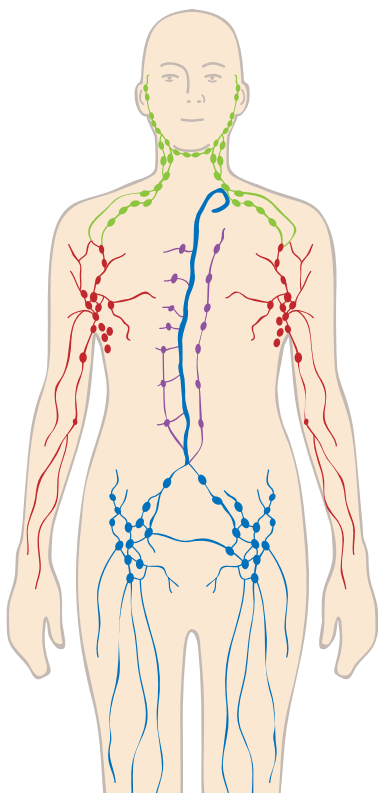
Lymphoedema — what you need to know



NATIONAL  
BREAST AND OVARIAN  
CANCER CENTRE



# Sưng hạch bạch huyết — những gì quý vị cần biết



Sung hạc bạch huyết — những gì quý vị cần biết  
được soạn và in bởi:

**National Breast and Ovarian Cancer Centre**

**(Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng)**

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

ĐT: 61 2 9357 9400 Fax: 61 2 9357 9477 9477 ĐT miễn phí: 1800 624 973

**Website: [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)**

Email: [directorate@nbocc.org.au](mailto:directorate@nbocc.org.au)

© National Breast and Ovarian Cancer Centre 2008

ISBN Print: 978-1-74127-122-5 Online: 978-1-74127-123-2 CIP: 616.42

Tài liệu này có bản quyền. Ngoại trừ việc sử dụng nào như được cho phép trong Đạo luật Bản quyền 1968, không phần nào của tài liệu này được sao chép qua bất cứ cách thức nào mà không có giấy phép trước của Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng (NBOCC). Nếu cần dọn hỏi và yêu cầu về việc sao chép và bản quyền, xin liên lạc Giám đốc Công vụ, Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng, [directorate@nbocc.org.au](mailto:directorate@nbocc.org.au).

Các bản của tài liệu này có thể được tải xuống từ trang mạng của Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng: [www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au) hoặc đặt qua điện thoại: 1800 624 973

### **Nên nêu xuất xứ**

National Breast and Ovarian Cancer Centre. Lymphoedema — what you need to know.

National Breast and Ovarian Cancer Centre, Surry Hills, NSW, 2008.

### **Không nhận trách nhiệm**

Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng không nhận trách nhiệm gì về bất cứ thương tích, mất mát hoặc tổn hại gì xảy ra do việc sử dụng hoặc dựa vào tài liệu này. Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng soạn thảo tài liệu dựa trên chứng cứ tốt nhất sẵn có, tuy nhiên trung tâm không thể bảo đảm và không thừa nhận trách nhiệm pháp lý nào cho việc hiện hành hoặc sự đầy đủ của tài liệu này.

Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng được Bộ Y tế và Cao niên của Chính phủ Úc tài trợ.

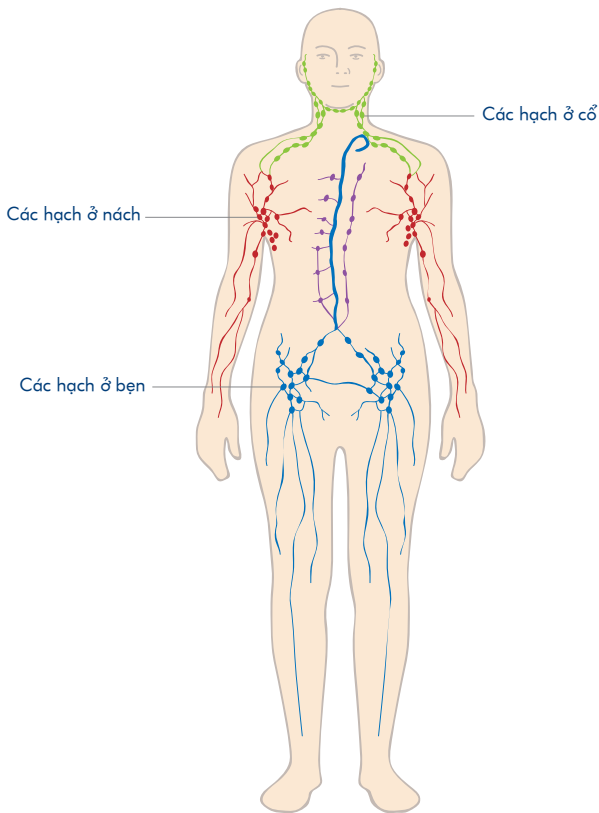
## Nội dung

<b>Sưng hạch bạch huyết là gì?</b> .....	2
Chứng sưng hạch bạch huyết thông thường ra sao? .....	4
Giảm nguy cơ sưng hạch bạch huyết .....	4
<b>Các dấu hiệu và triệu chứng</b> .....	5
Các dấu hiệu và triệu chứng của chứng sưng hạch bạch huyết là gì? .....	5
<b>Chứng sưng hạch bạch huyết được quản chế ra sao?</b> .....	6
Chữa trị việc nhiễm trùng .....	8
Các chữa trị mà có ít hoặc không có bằng chứng cho thấy lợi lộc .....	8
Các chữa trị mới xuất hiện .....	9
<b>Đối phó với chứng sưng hạch bạch huyết</b> .....	10
<b>Các câu để hỏi bác sĩ (phần tách rời)</b> .....	11
<b>Các mẹo vặt để quản chế chứng sưng hạch bạch huyết của quý vị (phần tách rời)</b> .....	12-13

Thông tin này được soạn để giúp quý vị hiểu các dấu hiệu và triệu chứng của chứng sưng hạch bạch huyết sau khi chữa trị ung thư và những gì quý vị có thể làm để quản chế tình trạng này nếu có.

## SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT LÀ GÌ?

Dung dịch của các mô tế bào của cơ thể thường được đưa vào các mạch bạch huyết, gần với các mạch máu. Dung dịch này được gọi là bạch huyết. Các mạch bạch huyết mang dung dịch bạch huyết đến các hạch bạch huyết nơi mà các chất, như vi khuẩn gây nguy hại, được lọc ra và phân hủy. Việc này giúp cơ thể khỏi bị nhiễm trùng. Bạch huyết sau đó trở lại vào các mạch máu chính. Có các hạch bạch huyết ở khắp cơ thể, kể cả nách, bẹn, bụng, ngực và cổ.



Hình1: Sơ đồ của hệ thống bạch huyết

**Chứng hạch bạch huyết cơ bản** là chứng di truyền hiếm, người bị chứng này không có các hạch và mạch bạch huyết hoặc hạch và mạch bạch huyết bất bình thường.

**Chứng sưng hạch bạch huyết phái sinh (secondary lymphoedema)** có thể xảy ra sau việc chữa trị ung thư, khi các hạch bạch huyết bị loại bỏ khỏi cơ thể qua giải phẫu hoặc bị phương hại do quang tuyến trị liệu. Việc này có thể ngăn dung dịch bạch huyết không được lưu thông tự do qua hệ thống bạch huyết và có thể làm cho dung dịch bị tích tụ trong vài bộ phận cơ thể.

Chứng sưng hạch bạch huyết có thể ảnh hưởng đến cánh tay sau việc chữa trị trị các hạch ở nách, hoặc chân có thể bị sưng nếu các hạch ở bẹn bị loại bỏ. Cũng có thể bị sưng mặt nếu các hạch gần đó bị ảnh hưởng.

**Thông tin trong tập tài liệu này tập trung vào chứng sưng hạch bạch huyết phái sinh mà thôi.**

Chứng sưng hạch bạch huyết không giống như chứng sưng hoặc đau xảy ra ngay sau khi giải phẫu hoặc quang tuyến trị liệu các hạch bạch huyết.

**Chứng sưng hạch bạch huyết có thể xảy ra nhiều tháng, hoặc nhiều năm sau việc chữa trị ung thư. Chứng sưng hạch bạch huyết thường phát triển chậm.**



Hình 2: Chứng sưng hạch bạch huyết ở tay sau việc chữa trị ung thư vú (Nhã ý của báo The Australian)



Hình 3: Chứng sưng hạch bạch huyết ở chân sau việc chữa trị ung thư cổ tử cung (Nhã ý của Bệnh viện Royal Adelaide)

## CHỨNG SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT THÔNG THƯỜNG RA SAO?

Các ước lượng thận trọng cho rằng ít nhất 20% các bệnh nhân được chữa trị các ung thư da, ngực, phụ khoa hoặc tuyến tiền liệt sẽ bị chứng sưng hạch bạch huyết phái sinh.

### GIẢM NGUY CƠ SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT

Nguy cơ có vẻ cao hơn cho những người đã bị loại bỏ vài hạch bạch huyết và cho những người bị giải phẫu hoặc quang tuyến trị liệu ở các hạch bạch huyết.

Các nghiên cứu xem xét việc giảm nguy cơ sưng hạch bạch huyết đã tập trung vào các phẫu thuật hoặc thuật quang tuyến trị liệu nào ít nguy hại đến hệ thống hạch bạch huyết. Các kỹ thuật này bao gồm:

- một kỹ thuật gọi là **sinh thiết hạch bảo vệ (sentinel node biopsy)**, theo cách này chỉ có một số ít các hạch bạch huyết được lấy từ nách/bẹn để kiểm tra xem ung thư có lan tràn bên ngoài vú hoặc tử chi gần đó hay không. Kỹ thuật này cũng gây ít vấn đề hơn về sưng, chuyển động, cảm giác so với việc loại bỏ tất cả các hạch bạch huyết từ nách hoặc bẹn (gọi là **axillary hoặc inguinal clearance**)
- các phương pháp để giới hạn lượng quang tuyến trị liệu đến các hạch bạch huyết.

Hầu hết các bệnh nhân có hạch bạch huyết bị loại bỏ hoặc quang tuyến trị liệu đến các vùng hạch bạch huyết sẽ không bị phát triển chứng sưng hạch bạch huyết.

## DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG

### CÁC DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA CHỨNG SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT LÀ GÌ ?

Các triệu chứng sớm của chứng sùng hạch bạch huyết nên lưu ý gồm có:

- cảm giác nặng nề, nghén hoặc đầy nơi tứ chi hoặc bộ phận cơ thể
- sùng (quý vị có thể nhận thấy các ngấn ở da khi mặc quần áo, mang nữ trang hoặc giầy chật)
- đau nhức hoặc căng thẳng ở tứ chi hoặc bộ phận cơ thể

**Một vài triệu chứng và dấu hiệu sớm có thể đến rồi đi. Nếu quý vị nhận ra một hoặc nhiều thay đổi nói trên, nên thảo luận với bác sĩ.**

## CHỨNG SỪNG BẠCH HUYẾT ĐƯỢC QUẢN CHẾ RA SAO?

Chưa được biết là có cách nào chữa khỏi chứng sưng hạch bạch huyết, tuy nhiên có thể được quản chế với sự chăm sóc thích đáng.

Mục đích của việc quản chế là giảm thiểu và kiểm chế việc sưng, cải thiện sự vận động nơi cơ thể bị ảnh hưởng và ngăn ngừa việc nhiễm trùng.

Hãy thảo luận với bác sĩ về các lựa chọn chữa trị có thể phù hợp cho quý vị. Một chuyên viên về chứng sưng hạch bạch huyết có thể giúp đỡ bằng cách soạn một chương trình chữa trị cá nhân.

Một chuyên viên về chứng sưng hạch bạch huyết là chuyên viên trị liệu bệnh gây ra do nghề nghiệp, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá là những người được huấn luyện đặc biệt để chữa trị chứng sưng hạch bạch huyết.

Việc chữa trị được đề nghị sẽ thay đổi tùy theo giai đoạn của chứng sưng hạch bạch huyết và mức nặng nề của triệu chứng. Thông tin về các cách khác nhau để quản chế triệu chứng này gồm có:

- **Chăm sóc da** — việc chăm sóc da hàng ngày là điều thiết yếu vì da cung ứng rào chắn bảo vệ chống lại việc nhiễm trùng (xem ‘Mẹo vặt để quản chế chứng sưng hạch bạch huyết’).
- **Tập thể dục** — các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng việc tập thể dục nhẹ nhàng có thể giúp giảm chứng sưng hạch bạch huyết bằng cách giúp bạch huyết lưu thông qua các mạch bạch huyết. Tập thể dục cũng giúp duy trì thể trọng lành mạnh, vì việc dư cân có thể làm cho việc lưu thông bạch huyết bị chậm lại. Nhiều loại thể dục có thể được hướng dẫn cho quý vị hoặc người chăm sóc, và có thể thực hiện tại nhà.
- **Nâng cao tứ chi** — các chuyên gia cho rằng việc nâng cao tứ chi, ví dụ dùng vài cái gối để nâng đỡ chân tay, có thể giúp giảm triệu chứng của chứng sưng hạch bạch huyết ở giai đoạn đầu của chứng này.
- **Áo quần chèn** — là các y phục co giãn được mặc bó sát nơi cơ thể bị ảnh hưởng. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc mặc áo quần chèn có thể giúp giảm việc bị sưng do chứng sưng hạch bạch huyết, bằng cách làm chặn dịch chất tích tụ và giúp di chuyển dịch chất ra khỏi vùng bị ảnh hưởng. Việc mặc áo quần chèn có thể được khuyên dùng khi bị sưng, hoặc trong lúc thực hiện các sinh hoạt như chơi thể thao hoặc di chuyển bằng máy bay. Việc mang băng ép có thể được kết hợp với các hình thức chữa trị khác như xoa bóp để

giúp bạch huyết lưu thông (xem hình dưới đây). Áo quần chèn nên được mặc một cách chuyên môn và thay thế khi chúng hết co giãn. Chứng sưng hạch bạch huyết có thể được chữa trị bằng cách dùng băng ép chặt thay vì dùng áo quần chèn.



Hình 4: Mang tay áo chèn vào cánh tay

- **Xoa bóp để giúp lưu thông dịch chất (Manual lymphatic drainage - MLD)** hoặc trị liệu giúp trị nghẽn — là một dạng xoa bóp đặc biệt nơi vùng ảnh hưởng nhằm cải tiến cách thức hoạt động của mạch bạch huyết và giúp giảm việc tích tụ dung dịch. Việc này gồm có việc vuốt nhẹ nhàng và chậm rãi nhằm kích thích lưu thông của bạch huyết từ vùng bị ảnh hưởng qua các hạch bạch huyết còn lại đến các hạch bạch huyết gần hoặc xa hơn. Việc chữa trị cần được đề ra bởi một chuyên viên về chứng sưng hạch bạch huyết, và chuyên viên này cũng có thể hướng dẫn cho gia đình quý vị về kỹ thuật đặc biệt này.
- **Băng ép** — thường được dùng kết hợp với việc xoa bóp giúp lưu thông bạch huyết (MLD), để giảm sưng trước khi mặc áo quần chèn, hoặc nếu da rất yếu ớt hoặc bị tổn hại. Nên thay các băng ép này mỗi ngày.

## CHỮA TRỊ VIỆC NHIỄM TRÙNG

Nếu quý vị bị sưng hạch bạch huyết và vùng ảnh hưởng bị sưng nhanh chóng hoặc bị đỏ và ẩm, quý vị cần dần xếp gặp bác sĩ gấp. Nên báo cho bác sĩ biết rằng quý vị có thể bị viêm biểu bì (nhiễm trùng da và các mô tế bào bên dưới) cần được chữa trị bằng trụ sinh. Bác sĩ có thể khuyên quý vị:

- nghỉ ngơi trong giường và kê cao tứ chi bị ảnh hưởng
- tiếp tục dùng áo quần chần, nếu việc này thoải mái và dễ chịu
- ngừng xoa bóp lưu thông nếu đó là một phần của việc chăm sóc hàng ngày, cho đến khi việc viêm da được chữa xong.

Điều quan trọng là nên chữa trị sớm các chứng về da như nấm da (tinea), mụn chốc hoặc viêm da, vì các chứng này có thể làm chứng sưng hạch bạch huyết tệ hơn (xem 'Mẹo vặt để quản chế chứng sưng hạch bạch huyết').

**Việc chăm sóc tốt cho da sẽ giảm chứng viêm da, và nhờ đó khỏi cần đến thuốc trụ sinh.**

## CÁC CHỮA TRỊ KHÔNG CÓ HOẶC CÓ ÍT BẰNG CHỨNG CHO THẤY LỢI LỘC

**Chữa trị bằng thuốc men** — điều quan trọng nên lưu ý rằng:

- thuốc lợi tiểu không hữu hiệu trong việc chữa trị các triệu chứng của chứng sưng hạch bạch huyết
- một số thuốc có thể làm chứng sưng hạch bạch huyết trở nên tệ hơn. Các thuốc này gồm có steroids và các thuốc trị cao huyết áp. Hãy thảo luận với bác sĩ
- thuốc có chứa hóa chất gọi là benzopyrones hoặc bioflavonoids cũng không hữu hiệu cho việc chữa trị chứng sưng hạch bạch huyết.

Có nhiều cách lựa chọn khác được dùng trong việc chữa trị chứng sưng hạch bạch huyết, tuy nhiên các kết quả nghiên cứu về sự hữu hiệu của chúng khá giới hạn. Các chữa trị bao gồm trị liệu bằng siêu âm, trị liệu dưỡng khí cao áp, thuốc bổ vitamin E, chữa trị vi ba, châm cứu và ngải đốt, lá dâu tằm, dầu hương liệu, nam châm, rung và tạo sóng nóng.

Công cuộc nghiên cứu hiện đang tiếp tục về các phương pháp để ngăn ngừa, chẩn đoán và quản chế chứng sưng hạch bạch huyết. Nghiên cứu này trong tương lai sẽ giúp cấp nhiều thông tin dựa trên chứng cứ. Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia chứng sưng hạch bạch huyết để biết về các phát triển mới này.

## CÁC CHỮA TRỊ MỚI XUẤT HIỆN

- **Trị liệu bằng tia laser** — các cuộc nghiên cứu đã xem xét việc sử dụng trị liệu laser để làm mềm các mô sẹo và cải thiện chức năng của các mạch bạch huyết. Một số ít các cuộc khảo cứu cho thấy rằng việc chữa trị này có thể có một vài lợi lộc, tuy nhiên cần có nghiên cứu thêm để đánh giá chế độ và liều lượng chữa trị.
- **Bơm hơi** — bơm hơi là các bơm có một hoặc nhiều ngăn để bao bọc tứ chi, bơm phồng và xẹp hơi ở các chu kỳ và áp suất khác nhau. Một số ít khảo cứu cho thấy rằng việc chữa trị này có thể có vài lợi lộc, nhất là khi kết hợp với các chữa trị khác như giúp lưu thông bạch huyết bằng tay, hoặc dùng áo quần chèn và cách xoa bóp. Tuy nhiên, cần có thêm nghiên cứu để xác định loại bơm nào hữu hiệu nhất, thời gian bơm và mức áp suất. Nếu dùng không đúng cách, kỹ thuật này có thể làm tổn hại các mô tế bào mềm và làm chứng sưng hạch bạch huyết tệ hơn.
- **Giải phẫu** — việc giải phẫu đối với chứng sưng hạch bạch huyết thường chỉ được đề nghị sau khi các cách chữa trị khác đã không có hiệu quả. Các phẫu thuật có thể gồm có việc hút mỡ hoặc giải phẫu vi mô để thay thế các mạch bạch huyết bị nghẽn.

## ĐỐI PHÓ VỚI CHỨNG SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT

Nếu bị sưng hạch bạch huyết, ngoài các triệu chứng thể chất của chứng này, quý vị cũng có thể trải qua nhiều cảm giác. Quý vị có thể cảm thấy bức dọc hoặc ngứa ngáy về vóc dáng của mình, và điều này có thể thay đổi cảm nghĩ của quý vị về chính mình và quan hệ với những người khác. Đối với một số người, ảnh hưởng thể chất của chứng này có thể ảnh hưởng đến lối sống và công việc.

Nếu quý vị được chẩn đoán là bị chứng sưng hạch bạch huyết, việc cảm thấy bức dọc hoặc buồn bã không phải là điều bất thường. Hầu hết người ta thấy rằng các cảm giác này giảm bớt theo thời gian, khi họ học hỏi cách quản chế chứng này.

Nói chuyện với người khác có thể giúp ích. Quý vị có thể thấy rằng việc nói chuyện với những người thân về chứng này và cho biết cảm nghĩ của mình cũng là điều hữu ích. Quý vị cũng có thể thảo luận với một người trong nhóm chăm sóc của mình, như bác sĩ hoặc chuyên viên chứng sưng hạch bạch huyết. Chia sẻ cảm nghĩ của mình với những người bị sưng hạch bạch huyết cũng có thể hữu ích. Đường dây Giúp đỡ của Hội đồng Ung thư 13 11 20 có thể cho quý vị biết về các nhóm hỗ trợ ung thư trong khu vực địa phương của quý vị.

**Nếu quý vị có lo lắng hoặc bị trầm cảm quá mức, hãy thảo luận với bác sĩ. Các chữa trị sẵn có cũng giúp ích. Quý vị có thể thấy hữu ích trong việc thảo luận với chuyên viên như tư vấn, tâm lý gia hoặc nhân viên trị liệu tính dục về các cảm nghĩ của mình.**

## CÁC CÂU ĐỂ HỎI BÁC SĨ

Nêu dưới đây là danh sách các câu mà quý vị có thể muốn hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia về sưng hạch bạch huyết.

- Tôi nên liên lạc với ai nếu có lo lắng về chứng sưng hạch bạch huyết của mình?
- Bác sĩ khuyên tôi nên dùng cách chữa trị nào đối với chứng sưng hạch bạch huyết của tôi?
- Có chứng cứ gì cho thấy là chữa trị được đề nghị này sẽ có hiệu quả?
- Bác sĩ hãy giới thiệu tôi đến chuyên viên chứng sưng hạch bạch huyết?
- Sẽ tốn bao nhiêu để gặp chuyên viên chứng sưng hạch bạch huyết?
- Tôi có thể tới đâu để có áo quần chèn được gắn mặc?
- Khi nào thì nên mặc áo quần chèn?
- Áo quần chèn tốn bao nhiêu?
- Tôi nên dùng loại kem ẩm nào?
- Tôi có thể giữ một số thuốc trụ sinh tại nhà?
- Nên liên lạc với ai nếu tôi nhận thấy có dấu hiệu nhiễm trùng?
- Tôi nên thực hiện loại thể dục nào?
- Có các phương cách gì tôi có thể dùng tại nhà để giúp giảm chứng sưng hạch bạch huyết?
- Công việc làm của tôi có thể bị ảnh hưởng ra sao?
- Lối sống của tôi có thể bị ảnh hưởng ra sao?
- Nếu tôi hỏi bác sĩ tôi có nên báo cho họ biết về việc chữa trị ung thư của mình?
- Tôi có thể thảo luận với ai về cảm nghĩ của mình?

# MỌI VẬT ĐỂ QUẢN CHẾ CHỨNG SỪNG HẠCH BẠCH HUYẾT

Có một số hành động có thể thực hiện nhằm giảm nguy cơ bị chứng sùng hạch bạch huyết hoặc giúp ngăn chặn tình trạng khỏi trở nên tệ hơn.

## Chăm sóc da là điều thiết yếu để ngăn ngừa hoặc kiểm chế chứng sùng hạch bạch huyết.

Da là rào cản quan trọng chống lại việc nhiễm trùng. Nếu da bị nứt, vi khuẩn có thể xâm nhập vào cơ thể và gây ra nhiễm trùng. Bất cứ việc nhiễm trùng nào đều có thể gây ra hoặc làm tệ thêm chứng sùng hạch bạch huyết nơi vùng cơ thể bị ảnh hưởng.

Các đề nghị về cách thức giữ cho da lành mạnh và ngăn ngừa nhiễm trùng gồm có:

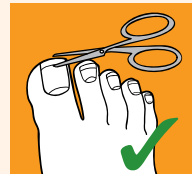
- giữ cho da mềm mại, dùng chất ẩm da không có nước hoa, như sorbolene
- tránh làm cho khô da và nên xét đến việc dùng chất tẩy rửa không có xà phòng
- nếu bị trầy xước hoặc cắt hãy lập tức dùng chất sát trùng, bôi kem sát khuẩn và dùng băng dán sạch và khô để băng lại
- dùng máy cạo râu thay vì dùng cái dao cạo râu ẩm ướt
- tránh xâm trở và xâm trên cơ thể
- xét đến các cách thức để bảo vệ da. Ví dụ như mang bao tay khi rửa chén, làm vườn hoặc trông nom gia súc.



## Chăm sóc bàn chân là điều thiết yếu cho những người đang bị hoặc có nguy cơ bị sùng hạch ở chân.

Điều quan trọng là:

- che phủ bàn chân khi đi ra ngoài
- giữ bàn chân sạch và khô ở các kẽ chân, mang tất vải
- kiểm tra xem bàn chân có bị nấm hoặc nhiễm trùng hay không và chữa trị nhậm lệ nếu có
- cẩn thận khi cắt móng chân, tránh để móng chân mọc vào thịt và gây nhiễm trùng
- mang giày vừa vặn để tránh da bị chai cứng
- gặp bác sĩ túc khoa nếu cần.



## **Điều quan trọng là quý vị nên vận động nhằm giúp bạch huyết lưu thông**

Ví dụ:

- làm theo thời biểu tập thể dục nhẹ nhàng và nếu cần tập mạnh mẽ hơn, hãy tăng mức độ chậm rãi và luôn luôn làm ấm lại một cách từ tốn
- hãy thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên chứng sưng hạch bạch huyết nếu quý vị muốn biết về các hoạt động gì tốt nhất cho mình
- duy trì thể trọng lành mạnh với việc tập thể dục thường xuyên
- tránh các thời gian ngưng quá lâu không hoạt động

## **Tránh các hoạt động nào tạo thêm căng thẳng thêm trên hệ thống hạch bạch huyết hoặc cản trở bạch huyết lưu thông.**

ví dụ:

- cháy nắng nơi bị ảnh hưởng
- tắm hơi, tắm sủi hoặc bồn tắm nóng
- vận động mạnh mẽ lúc thời tiết nóng nực
- giày dép hoặc quần áo chật hoặc không vừa

Có đề nghị rằng việc du lịch dài giờ bằng đường bộ, xe lửa hoặc máy bay có thể tăng nguy cơ bị sưng hạch bạch huyết. Trong lúc chưa có chứng cứ mạnh về việc này, cũng nên mặc áo quần chèn và tập thể dục nhẹ trong lúc di chuyển.

Hiện thời chưa biết được là các thủ tục như lấy mẫu máu, chích thuốc, truyền dịch vào tĩnh mạch hoặc theo dõi huyết áp có gia tăng nguy cơ sưng hạch bạch huyết hay không. Do đó, để phòng ngừa, nên chọn nơi tư chi không bị ảnh hưởng khi cần thực hiện các thủ tục trên.

**Hãy gặp bác sĩ sớm nếu có bất cứ dấu hiệu nhiễm trùng nào, chẳng hạn như bị đỏ hoặc viêm.**





[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

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

LNKCV 05/08