



乳癌術後淋巴水腫的預防與照顧



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經一般外科醫師檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一、前言

乳癌術後病人平均有 6-30% 會發生術後患側手臂的淋巴水腫，發生的時間不一定，手臂淋巴水腫會造成患側活動受限、疼痛、觸感變差，心理上更因身體心像改變而引起焦慮、沮喪，甚而造成社交退縮，影響其生活品質，因此，乳癌術後如何有效的預防手臂淋巴水腫是一個急需重視之議題。

二、什麼是淋巴水腫

淋巴系統是參與細胞之間液體的循環，也包含有許多免疫能力的細胞，當患側因開刀清除大量的淋巴結、作過放射治療、曾經患肢術後感染、或任何一段淋巴管有阻塞、壓迫都會造成淋巴回流障礙，使組織間液異常堆積在皮下組織裡，形成淋巴水腫。

三、淋巴水腫可能出現的徵狀

(一)肢體腫脹及沉重的感覺，用手指按壓，會形成一個凹窩。

(二)皮膚變得比較粗糙、硬且厚或有緊繃的感覺。

(三)關節靈活度降低，肢體活動不便。

(四)皮膚抵抗力變差，容易破皮。

★如果這些症狀持續一到二星期，請務必告知您的醫師。

四、如何避免淋巴水腫發生？

(一)促進淋巴液回流及減少淋巴液產生：

1. 可常將患肢抬高於心臟，增加淋巴液回流。
2. 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾，內衣鬆緊度只要自我感覺舒適即可，最好不要有鋼圈，以免影響淋巴液的回流。
3. 避免患肢的壓力過度增加，如：測量血壓、抽血、打針及壓迫帶之使用。
4. 避免患肢過度出力或做重複性極高的動作，使其肢體酸痛造成局部性的發炎，如：推重物、練習舉重、搬重物、粗重的園藝等。
5. 避免患側的長時間高溫日曬、蒸氣浴、紅外線、熱敷或泡溫泉；洗澡時水溫宜介於 41°C-43°C，時間不超過 30 分鐘，勿直接以熱水沖患肢，避免血管擴張，增加血流，進而增加淋巴液的產生，在淋巴系統回流不佳的狀態下，就可能產生淋巴水腫。若

想要泡溫泉時，浸泡區域限制在腰部以下，不要將患肢浸入溫泉水中。

6. 儘量避免搭乘飛機或登高山，需要時，一定要穿戴淋巴水腫專用的壓力袖套約 30-40mmg 或使用彈性繃帶由遠端向近端纏繞患肢，減少造成淋巴水腫的機會。
7. 避免推拿或按摩等較激烈的深部按摩，會造成血管擴張，增加淋巴液產生。建議有不適症狀時，請至醫院尋求醫師與物理治療師的幫助，並且一定要向醫療人員說明乳癌術後相關治療情形，才能得到對症下藥的治療。

(二)保護皮膚：

淋巴系統受損，會使免疫力下降，因而造成感染，故皮膚的照護是非常重要的。

1. 可在沐浴之後擦保濕乳液，不要讓皮膚太乾燥或有乾裂的現象。
2. 避免抓傷皮膚或在患肢施行抽血、注射、針灸、放血等行為，造成任何傷口。

3. 避免指甲修剪太短，造成破皮，導致感染。另外，香港腳、香港手或富貴手一定要治療，以免小傷口感染。
4. 從事可能受傷的活動或做家事、種植花草儘量帶手套，避免受傷，並且要小心蚊蟲叮咬。
5. 若行放射線治療，會使皮下組織纖維化，不可在治療區域任意塗抹非醫師認可的乳液或藥膏，可冰敷（每日冰敷四次，每次時間約 15~20 分）、抹潤膚乳液或蘆薈膠，穿著寬鬆、棉質的衣服，減少皮膚摩擦；若有傷口，應告知醫師再作處置。
6. 隨時注意手臂有無感染的徵兆，如：紅、腫、熱、痛，一旦發現有起紅疹、發癢、發紅、疼痛、溫度增高或發燒之情形，應立刻返院求診。

（三）適度使用及運動肢體：

1. 可與您的醫師討論運動的內容，別過度使用患肢，活動後若開始感到疼痛，先躺下，將患肢抬高；建議的運動項目有：散步、游泳、騎腳踏車及輕度的有氧運動等。

2. 乳癌術後患肢復健運動，於拔除引流管後，在醫師許可建議下，進行患肢復健運動，包括：

(1) 爬牆運動：

面對牆站立，兩腿伸直，挺胸縮腹，兩手手掌平貼在牆面，手肘伸直，左右手交替往上移動，似爬牆動作，直到最高處後，再用同樣方式下移回到原點，如此反覆 20 次。



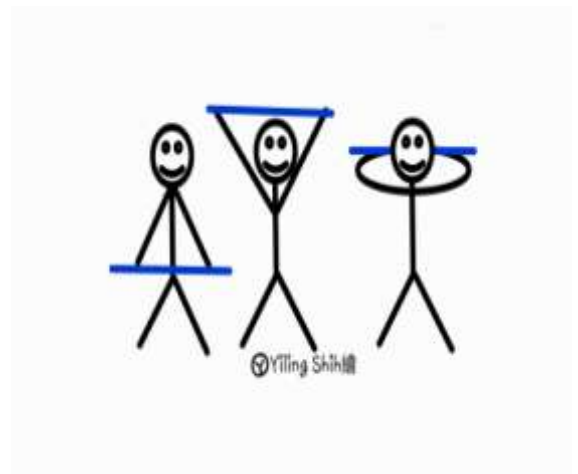
(2) 手臂搖擺運動：

兩腿分開與肩同寬，彎腰向前，雙臂自然垂下，以鐘擺方式左右擺動，雙手擺動幅度先慢慢擺到 45 度左右，再逐漸提升到 90 度，反覆 20 次。



(3)舉桿運動:

兩手距離約兩尺，將桿置於身前，雙手垂直握住桿之兩端。慢慢舉高雙手，將桿置於頭頂。慢慢彎曲手肘將桿置於後背肩上再慢慢恢復至原位。



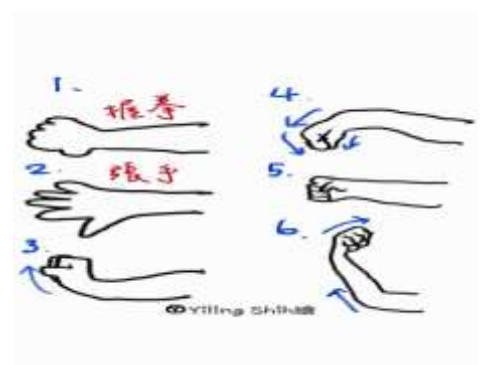
(4)拉繩運動:

抓住繩索兩端，使患側手臂提高至感覺到傷口拉痛的位置，漸漸的將肌肉伸展到可完全伸直，再緩緩降下，兩臂交替做 20 次。



3. 淋巴循環復健運動可有效的促進術後患肢淋巴側枝循環的發展和恢復肩關節的活動度，包括:深呼吸運動、抬手輕度按摩運動、握拳運動和推牆運動。

(1)握拳運動:



抬高患肢，握拳運動，手掌、手腕以及手肘屈曲伸展運動。

(2)推牆運動：

面對牆壁，雙腳與肩同寬，將手臂抬起，手肘彎曲，手掌與肩同高貼於牆壁，雙腳不移動，用力往前推至手肘伸直，手肘



慢慢彎曲，身體向前傾斜，直到前額碰到牆壁為止，慢慢將手肘伸直到身體直立為止，如此往返 20 次。

(四)控制體重，均衡飲食：

體重增加會造成淋巴循環的負擔，故需選擇低鹽、高纖維的食物及易消化的蛋白質食物，如雞、魚與豆腐，勿暴飲暴食，且要避免抽菸與飲酒。

五、結語：

肢體淋巴水腫絕對不是一天造成，能早期發現其治療效果最佳。因此，術後要注意觀察患肢是否有腫

脹情形，當患肢出現緊繃、腫脹或酸痛等不適的症狀時，請立即與您的醫師或是物理治療師聯絡。