

肢體淋巴水腫衛教手冊

肢體淋巴水腫的認識、手術治療與照顧

一、前言

肢體的淋巴水腫是淋巴回流變慢或受阻，而使淋巴液堆積在受影響肢體，產生腫脹的現象。其成因，有嚴重外傷、組織感染、手術或癌症手術後、放射治療後，或是先天不明原因造成。目前台灣以癌症手術治療病患居多，在腫瘤切除與淋巴結擴清手術後可能發生肢體淋巴水腫，包含的科別有：乳房外科、泌尿外科、大腸直腸外科、婦科、整形外科、骨科。癌症術後病人在患側肢體的淋巴水腫，發生的時間不一定，肢體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，癌症術後若發生肢體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，當病患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，形成肢體淋巴水腫。肢體的淋巴水腫的臨床表徵，在受影響肢體有沉重感覺、水腫和偶爾疼痛感，大多發生在單一側肢體。也容易有蜂窩性組織炎的發生。晚期的肢體淋巴水腫會有皮膚變化，例如：變色黯沉、疣狀增生和角化過度。最終畸形則造成象皮病淋巴水腫。

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、如何減輕肢體淋巴水腫症狀？

(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。

- 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衣約 30-40mmg 或使用彈性繃帶由遠端向近端纏繞患肢，減少淋巴水腫的過度腫脹機會。
- 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癌症術後相關治療情形，才能得到正確的治療。

(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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 隨時注意肢體有無感染的徵兆，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:

- 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。
- 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關節的活動度，包括:深呼吸運動、抬高肢體輕度按摩運動。

(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、淋巴水腫的治療方法。

(一) 內科保守性療法:

一般肢體淋巴水腫有表徵後，大多會建議由保守復健治療開始，主要幾種治療方式如下。

- 肢體抬高運動 - 增加表淺肢體淋巴液的回流，但是當肢體放低後通常會再腫脹回來。
- 彈性繃帶加壓肢體 - 彈性繃帶纏繞肢體，可促進淋巴液回流，自肢體末端纏繞到近端，但是需注意纏繞之鬆緊，太鬆沒有效果，太緊造成皮膚損傷。
- 肢體按摩 - 徒手按壓肢體末梢，促進淋巴液回流。但須注意皮膚有傷口感染或其他皮膚疾病則不適合。

4.氣壓式加壓肢體 - 穿戴袖套或襪套，利用氣壓幫浦的擠壓，促進淋巴液回流。一般多在專業復健場所才能提供。

5.壓力衣穿戴 - 穿戴壓力衣，同樣可以促進淋巴液回流。但是台灣氣候夏天炎熱、氣候潮濕，長時間穿戴太過悶熱，病人多難以配合，甚至併發皮膚疾病。

(二) 外科生理性手術療法:

主要有以下兩種術式。

- 1.肢體淋巴管與靜脈管接合手術：將淋巴液重新引流至週邊靜脈血管，減輕肢體的腫脹。
- 2.顯微淋巴組織移植手術：移植身體健康的淋巴組織到肢體淋巴水腫的區域，吸收淋巴液再引流到靜脈系統。

如果上述兩種治療方式(內科保守性療法、外科生理性手術療法)，仍無法為病患改善肢體淋巴水腫的問題，則可以再建議是否接受皮下水腫組織切除或脂肪切除手術。但是外科切除手術後，仍然是需要穿戴壓力衣，以漸少肢體淋巴水腫復發的問題。

手術後的傷口照護與一般傷口換藥相同，術後注意事項、皮膚照顧與復健亦如前所述。

六、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與手術效果最佳。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。或是自行掛診至整形外科門診，作進一步諮詢。