

 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院
淋巴水腫的護理

何謂淋巴水腫：

淋巴(管)系統分佈全身，當它受到破壞，使淋巴液不能流通積聚在皮下產生的水腫，即是淋巴水腫。

破壞淋巴系統的原因，包括腫瘤、寄生蟲感染、手術割除淋巴結及放射治療，都會引起淋巴水腫。

淋巴水腫的症狀及影響：

- 1 肢體有腫脹、酸痛、沉重感。
- 2 皮膚粗厚、乾燥或有緊繃感。
- 3 肢體腫脹造成關節靈活度降低、肢體活動不便而影響日常生活功能及工作能力。
- 4 皮膚抵抗力變差，容易破皮。
- 5 影響情緒，造成心理上的困擾。

如何預防淋巴水腫產生：

一、減少干擾淋巴液回流的因子

1. 避免患肢長期處於下垂狀態，儘可能常將患肢抬高。
2. 避免患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾。

3. 胸罩應鬆緊適度，不要有鋼絲。
4. 不要用患側的肩膀背皮包。
5. 避免於患肢測量血壓，減少對患肢施予過度的壓力。

二、限制淋巴液產生

1. 避免使用患肢做勞累的工作，如提重物、推重物、練習舉重等。
2. 溫度增加會使血管擴張，會增加淋巴液的產生。因此避免曝曬或使用蒸氣浴，紅外線及熱敷。
3. 由於深部按摩會使血管擴張，增加淋巴液的產生，宜避免。
4. 保持適當體重及均衡的飲食（低鹽、高纖）。

三、保護皮膚避免傷口感染

1. 避免於患肢抽血、注射、打點滴、針灸或放血、刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷，均會在患肢上製造出微小的傷口。

2. 在廚房或花園工作時，戴保護性手套。
3. 患側肢皮膚若有乾裂的現象，建議在沐浴後用乳液塗上。
4. 若患肢皮膚有傷口應使用優碘消毒，再塗上抗生素藥膏，以紗布覆蓋於上。
5. 患肢有發紅、發熱、或異常腫痛時，應儘速求醫。

四、如何治療淋巴水腫

淋巴水腫現況是無法根治，但有很多方法可以減輕腫脹，要治療幾個星期甚至幾個月後才能明顯消腫。

1. 復健治療：原則是藉由各種加壓的方法，以減少淋巴液的產生，並促進其回流。
(1)分段式加壓循環器：將患側肢體放入一個像長手套一樣有加壓器中，再由肢體遠端向近端分段加壓，促進淋巴回流。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 院諮詢專線 02-66289779 轉 3611

FNB00D017-F4

 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院
淋巴水腫的護理

- (2)表淺式淋巴按摩：一種特殊的按摩手法，藉由運動及對皮膚的輕觸，促進淋巴管收縮，使淋巴液導向附近有功能的淋巴系統，如頸部對側的腋下淋巴結及同側的腹股溝淋巴結等。
- (3)用繃帶纏繞壓迫：按摩完後，將以彈性繃帶(紗繃)纏繞在患肢上，可以增加組織壓力，減少淋巴液的產生。通常建議每天穿戴約 16 小時，洗澡時及洗後一小時脫下，每 6 個月要換新一次，以保持適當的壓力。
- (4)治療性的運動：溫和的運動是日常生活中重要的自我護理，用繃帶纏繞壓迫後做運動，會促進淋巴液回流減輕腫脹。自主運動如：手臂水腫，首先手臂放在桌子上與肩膀同一高度，後手握拳，然後在張開手掌，伸直手指。再來用肩膀劃圈，先由前往後劃圈，再由後往前劃圈。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 院諮詢專線 02-66289779 轉 3611
FNB00D017-F4