

修改日期：2023/02/22

《何謂淋巴水腫》

我們身體的循環除了心臟血管（動脈、靜脈、微血管）系統外，還有淋巴系統。微血管會溢出含蛋白質、免疫細胞等的液體到組織間隙，提供細胞代謝。代謝後的物質部分會回到靜脈，而大分子蛋白質、免疫細胞、多餘的水分等無法回去，就由組織間隙進入壓力較低的微淋巴管，成為淋巴液。在正常情況下，淋巴液由淋巴管運輸到淋巴結，匯集之後再回流到心臟血管系統。當淋巴結經手術摘除、或接受放射治療後，淋巴管受到破壞或阻塞，或局部有感染時，淋巴液大量堆積在組織間隙裡面，就會產生肢體腫脹，形成淋巴水腫。

《居家照護》

- 一、減少淋巴液的產生：血管擴張會增加淋巴液的製造，宜避免之。
不要在患肢熱敷、深部按摩。避免曬傷、蒸氣浴、泡溫泉等。
患肢少做粗重、勞累的動作。做輕鬆工作時，1-2小時休息一下。
- 二、避免影響淋巴液回流：淋巴管就在皮下，輕度壓力就會阻礙回流，避免長期受壓或環形壓迫。
不要穿有鋼絲的胸罩、束腹，患肢不戴環型首飾、手錶；盡量減少在患肢量血壓。
- 三、保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染：
避免患部抽血、注射、針灸或放血。修剪指甲時請小心，避免刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷。烹飪或做園藝工作時，最好穿戴長手套。
- 四、促進淋巴回流：規律的運動可以使肌肉收縮達到促進淋巴的回流。



《去腫脹淋巴療法，complete decongestive therapy》

- 一、「皮膚照護」：避免皮膚乾燥脫屑，可塗抹弱酸性水溶性乳液、或嬰兒乳液。
- 二、「徒手淋巴引流」：使用特殊的淋巴引流手法，將患肢堆積的淋巴液導向附近仍有功能的淋巴系統，減輕腫脹。建議患者初期先向醫療人員學習後，回家後再簡易自我操作淋巴引流。
- 三、「壓力治療」：用低彈力繃帶組或穿戴壓力袖套，以增加組織壓力、減少淋巴液的產生、軟化纖維組織、促進回流。低彈力繃帶打法需要醫療人員執行及教導，因為效果較壓力袖套好很多，在積極治療期應配合專業徒手淋巴引流後使用。當達到最大可能的消腫範圍後，白天可以換穿壓力袖套、晚上建議打繃帶，應避免皮膚發癢、出疹，或過於影響生活品質為主。（註：低彈力繃帶組及壓力袖套健保不給付，須自費。）
- 四、「治療性運動」：穿戴低彈力繃帶或壓力袖套，加上運動時肌肉的收縮，雙方擠壓可以促進淋巴回流。



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

E6R0022521-F2

復健科

《簡易自我徒手淋巴引流》



按壓頸部淋巴結



按壓健側腋下淋巴結



按摩健側胸部



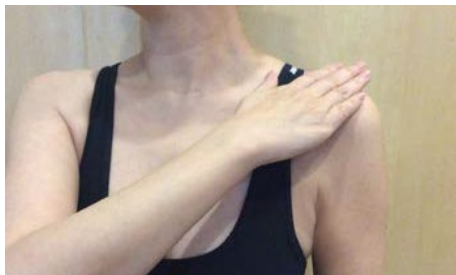
從開刀側腋下推向健側腋下



從患肢上臂內側推向外側



從手肘外側推向肩頸交界處



從患側肩部拉推向頸部



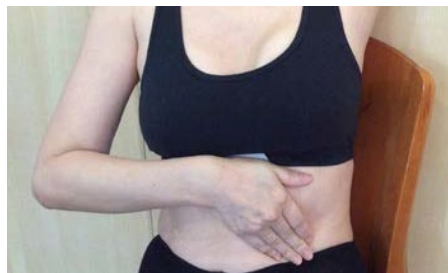
手心向上，按摩手腕



手背向上，按摩手腕手背



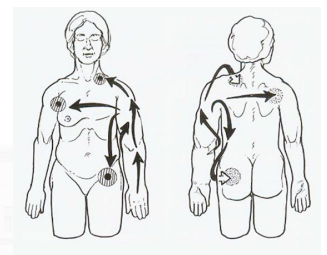
按摩同側腹股溝淋巴結



按摩同側腹部



從開刀側肩胛骨推向腹股溝



E6R0022521-F2

佛教慈濟醫療財團法人



台北慈濟醫院
Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation