

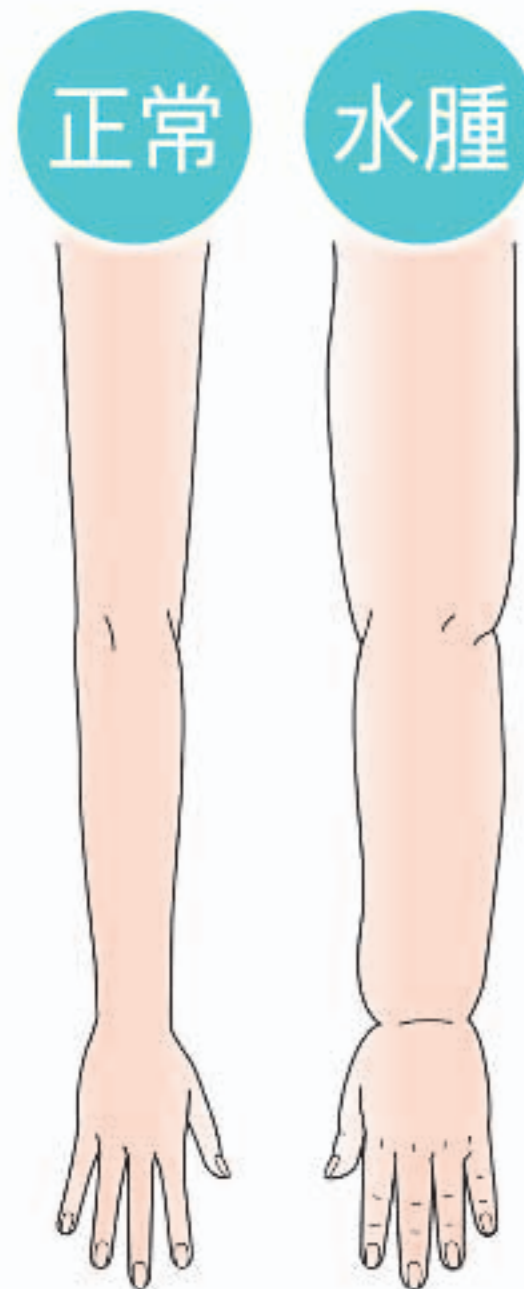
淋巴水腫三部曲

1 潛伏水腫 偶有不適，休息就消



起初，淋巴管還在努力工作，早期的淋巴水腫，外觀並不會有任何變化，偶爾會出現脹、酸、緊、僵等類似循環不良的感覺，有時在休息或抬手後，不適感就會解除。

2 輕度水腫 腫脹沈重，手臂圍變大



當淋巴液囤積到超過淋巴系統的承受量，無法回流的淋巴液會累積在組織中，肢體就會呈現浮腫現象，有沉重的感覺。



小心！等到看見淋巴水腫才處理已經慢一步了！

3 重度水腫 乾硬粗皮，容易感染



淋巴系統的停滯會讓身體得不到養分也帶不走廢物，使淋巴水腫處更加不健康，不僅變硬、關節難以活動，皮膚也變得粗糙、脫屑、黯沉，容易成為感染的溫床，例如蜂窩性組織炎。



諮詢電話

0809-010-580 (鈴一鈴·我幫您)

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號1樓 (捷運忠孝新生站)

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號1樓 (茄苳腳站)

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號1樓 (果貿社區內)

服務時間

週一至週六 9:00~18:00



癌症希望基金會



癌症治療小幫手
希望護照APP



HOPE TV
癌症希望頻道

支持我們持續提供服務

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

捐款洽詢：(02)3322-6287分機186



支持
我們



線上
捐款



乳癌術後淋巴水腫 的預防與照顧





淋巴系統有什麼功用？

答

輸送體液與養分、免疫、代謝廢物。

淋巴系統在體內運送淋巴液、養分、廢物到組織器官，並帶著免疫細胞巡邏，維持人體健康。淋巴管是身體運送淋巴液的管道，正常狀況下，淋巴液從身體末端單向回流到心臟。



為何會產生淋巴水腫？

答

當運輸淋巴液不順暢時。

淋巴系統就像人體的高速公路。
高速公路發生事故（某段淋巴管受損）→
後方車輛無法通過（淋巴液無法回流）→
高速公路塞車回堵（堆積過量淋巴液造成水腫）。



乳癌病人需注意哪些部位淋巴水腫？

答

治療部位以及同側手。

乳癌治療可能會摘除淋巴結以及放射治療，難免破壞到淋巴通路，產生淋巴水腫的源頭通常是：

開刀部位：胸口、腋下。

放射線治療範圍：可能是乳房、鎖骨、胸骨。

長期下來可能因源頭不通，淋巴液在同側手回堵囤積，逐漸出現淋巴水腫症狀。



好像出現淋巴水腫了，怎麼辦？

答

請前往醫院復健科診治！

以「整合退腫」概念來進行淋巴水腫全面復健法。



淋巴水腫的整合退腫有哪些項目？

答

一、淋巴引流：徒手進行引流

依照殘餘的淋巴循環路徑，用輕柔力道在淋巴水腫部位進行徒手引流（不需使用乳液），促使囤積的淋巴液回流。

●請參閱【乳癌淋巴水腫自我引流影片】



二、壓力繃帶：積極退腫期的加壓



三、壓力袖套手套：穩定保養期的加壓

壓力等級不同，需經專業評估。



四、生活保健：運動訓練與皮膚照顧

淋巴水腫並不是單純的腫脹，而是組織病變的連續過程，可透過正確運動訓練強健患肢肌肉，擺脫淋巴水腫。



如何預防淋巴水腫？

答

一、避免升溫，增加淋巴負擔。

熱會讓循環旺盛增加淋巴負擔，活動後可適時冷敷或沖涼降溫，減少水腫機會。

1. 身體勿直接加熱，如熱敷、泡浴、蒸氣。
2. 勿久待炎熱環境，如日曬、火爐、熱風。

二、避免感染，預防發炎。

有紅腫熱痛等徵兆，需第一時間就醫！

1. 勿激烈按摩，如推拿、指壓。



正確淋巴引流僅能以「牽引皮膚」的力道，依序輕輕按摩。

2. 勿引起發紅，如刮痧、拔罐、刺激性外用品。
3. 避免皮膚產生傷口，如患側抽血、注射、針灸。

三、正確用手，重建淋巴運輸。

運動強度宜循序漸進。初期可少量進行，觀察運動強度是否適當，逐漸再做加強。

1. 勿來回重複，如：甩手、拍打、抓放拳頭。
2. 勿快速出力，如：揮拍、打擊等爆發力動作。

四、減壓舒緩，不干擾回流。

勤做皮膚保養，建立規律健康作息，才能擁有健康的皮膚與淋巴系統。

1. 避免束縛，如：量血壓、過緊的袖子或配件。
2. 注意低壓環境的影響，如：搭飛機、登高山。
3. 以保濕、抗敏的產品護膚。

●感謝職能治療師彭嫩涵（奧地利 Vodder 認證整合退腫治療師）審閱

