

淋巴水腫

淋巴水腫是乳癌病人手術後常見的合併症。依美國的統計，在乳癌病人中平均有15～25%的病人會產生淋巴水腫，表示每5-6個乳癌病人中，就有一個人可能會有淋巴水腫。所以必須認識淋巴水腫並且適當的預防及處理，以避免日後影響生活品質。

一、最常見的淋巴水腫引起的原因有：

- ★ 淋巴管阻塞及靜脈阻塞：因回流的管道不足，引起淋巴液滯留所形成。
- ★ 放射線治療使照射部位之組織受傷，攣縮形成疤痕組織使循環功能降低。
- ★ 轉移：因癌症末期癌細胞壓迫正常組織所引起。
- ★ 感染：包括手術後傷口感染及患肢受傷，如：刀傷、抓傷、曬傷、燙傷...等感染。
- ★ 提重物壓迫到患肢，造成血液循環較差。
- ★ 肥胖：過多的脂肪會壓迫正常組織。

二、因水腫發生時間及情況不同而有下列幾種：

- ★ 立即性水腫:在手術後短時間內發生。
- ★ 疼痛性水腫:約在術後3~4週才會發生。
- ★ 持續無痛性水腫:可能在手術後數週、數月甚至數年之久才發生。
- ★ 傷口感染發生淋巴腺炎症性水腫。
- ★ 放射線治療數週後引起的水腫。

三、預防與治療

預防勝於治療，一旦發生淋巴水腫，目前仍沒有有效的藥物或移植手術可根治已經受影響的淋巴系統。保養與適當的疏通所剩的近端深層淋巴管，有助於淋巴液的回收。要預防淋巴水腫的產生，首先要儘量減少干擾淋巴回流的因子。只要定期追蹤檢查患側肢體是否有腫脹，並配合給予的建議作事先的預防，就可以把副作用降到最低。

營養和體重控制

保持適當體重及均衡的飲食(低鹽、高纖)和避免辛辣食物。對於肥胖的病人，減重能同時對預防淋巴水腫的產生和乳癌復發都有絕對的好處。

減少干擾淋巴液回流的因子

- ★ 避免患肢長期處於下垂狀態，若方便時可將患肢抬高。著寬鬆合適衣物，避免於患肢穿戴緊身衣物。不要戴任何首飾(包括戒指或手鐲)或手錶，因為會阻礙淋巴回流。
- ★ 胸罩鬆緊適度，不宜有鋼絲。
- ★ 不要用患側的肩膀揹皮包或負重。
- ★ 作輕鬆的患肢治療性運動或水中運動而且留有充分肌肉放鬆時間，使淋巴液有效的回流。

限制淋巴液的產生

- ★ 避免使用患肢從事勞累或負重的工作。
- ★ 避免使用患肢從事激烈運動。
- ★ 使用患肢做輕微的工作時，應有較多休息時間。
- ★ 溫度增加會使血管擴張，增加淋巴液的產生，因此應避免曝曬於炎陽下或使用蒸氣浴、烤箱或泡溫泉，也不建議在患肢熱敷。
- ★ 避免深部按摩，因過度按摩會使血液擴張，產生過多淋巴液。
- ★ 登高山或長時間搭乘飛機時，因氣壓較低使淋巴液增加，宜穿戴壓力手套或用繃帶纏繞壓迫，預防水腫。

保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染

- ★ 避免於患肢抽血、注射、打點滴、針灸、推拿或放血。
- ★ 保護患肢皮膚，避免針刺、刮傷、燒燙傷、或蟲叮咬等外傷。
- ★ 在廚房或庭園工作時應戴保護性手套。

避免使用刺激性洗潔劑

- ★ 指甲適當修剪以避免抓傷皮膚，修剪指甲時更要小心。
- ★ 如果手、腳、軀幹等有黴菌感染時，速至皮膚科就診。
- ★ 患肢皮膚上塗抹水溶性保濕乳液，避免皮膚乾裂。
- ★ 皮表的傷口應使用優碘消毒，再塗上抗生素藥膏，並以紗布覆蓋，然後儘速就醫。
- ★ 患肢若有發紅、發熱、或異常腫脹時，應儘速求醫。

繃帶與壓力手套

若已經發生淋巴水腫或相關問題，請至醫院由復健科醫師提供專業評估及適當醫療處置，建議依指示按摩及穿戴低彈性材質的繃帶或壓力手套來持續幫忙淋巴液的回收。以不引起皮膚過敏或不適、不可弄濕為原則。

四、結語

淋巴水腫對我們的身體和心理都可能有不好的影響，由於乳癌病人是產生淋巴水腫的高危險群，所以要小心保護患側，一旦出現水腫，不要驚慌，也不要輕忽，找出淋巴水腫產生的原因，尤其是必須先去除癌症復發的可能性。與醫療人員密切合作，共同對抗此併發症，千萬勿嘗試坊間奇怪療法，而喪失治療的先機。