



病人出現淋巴水腫，受影響的手臂明顯較腫脹。



使用壓力手套可減輕淋巴水腫的情況。

乳癌治療副作用：淋巴水腫

護理有法

乳癌患者接受手術切除腫瘤，是常見的乳癌治療方法之一，但患者因切除了淋巴核或手術後需接受放射治療，令身體出現副作用——淋巴水腫。淋巴水腫可以在手術或放射治療後極短時間內，或長達數年的時間才出現，而水腫的嚴重程度因人而異，及早進行護理可減輕水腫情況。

淋巴水腫會令病人的四肢腫脹，不但影響自我形象，亦對日常生活造成妨礙，影響社交生活，增加他們生理和心理上的困擾。因此，乳癌病人應做好護理措施，避免治療副作用惡化，減低淋巴水腫出現的機會。

我們的身體內有淋巴循環系統，當中接連着許多淋巴核和管道。淋巴液內有許多白血球，幫助身體抵抗細菌感染。當淋巴循環系統受感染或因患上癌症，而遭破壞和阻塞，都會令淋巴液的流動不順暢，多餘的淋巴液會積聚在皮下組織，慢慢形成淋巴水腫。

成因：

1. 淋巴核切除

病人接受乳癌手術切除腫瘤時，可能需同時切除上臂的淋巴核或淋巴管道，因此改變了淋巴液的流動，阻礙淋巴液循環流動

至身體其他部分，令淋巴液積聚在皮下組織。

2. 放射治療

部分乳癌病人需要接受放射治療，這種療法會破壞淋巴管道，同樣亦會影響淋巴液的流通。有研究指出，若病人切除了腋窩下的淋巴核，再輔以放射治療，會令上臂淋巴水腫的情況加劇。

3. 感染

淋巴液內含有大量白血球，當身體受到細菌感染時，淋巴系統便會分泌大量淋巴液體，去抵抗細菌侵襲。若乳癌病人切除了淋巴核或接受放射治療，淋巴系統將無法把額外分泌的淋巴液有效地輸送至身體的其他地方，於是造成局部水腫的情況。

4. 徵狀

在一至兩個星期的時間內，若

有出現以下徵狀，即可能患上淋巴水腫。

- 手部感到脹大或沉重
- 皮膚繃緊及乾燥
- 手部或手腕關節活動不方便
- 佩戴戒指、手錶或手鍊等飾物時，感到飾物緊貼皮膚，沒有鬆動的空間，而這種情況並不是因體重增加所導致
- 受影響的肢體感到不舒服或痛楚
- 穿衣服時把手伸進衣袖裏會變得非常困難

預防方法：

1. 避免受感染

保持個人清潔衛生，並且小心護理皮膚，特別是受手術影響的手臂，避免其受細菌感染。當有需要進行抽血、疫苗注射等，應在沒有受手術影響的手臂進行，經常保持雙手及指甲滋潤。

此外，做家务時應該戴上保護手套，避免雙手受傷。若有需要清除體毛，使用電動鬚刨會較佳，因剃刀有機會割傷皮膚。在戶外活動時要塗上防蚊蟲的藥物，避免因被蚊蟲叮咬而受感染。

2. 避免灼傷

和感染的原理一樣，當皮膚被灼傷時，身體會製造額外的淋巴液體，同樣會引致淋巴水腫，而在日常生活中，太陽照射也有機會造成皮膚灼傷，故需小心護理，外出時需塗上防曬用品；蒸氣浴、桑拿及溫泉等高溫地方，也應避免前往；使用焗爐時，需配戴保護手套；煮食時戴上手套，以防被濺出來的熱油或蒸氣燙傷。

3. 避免受壓

若不恰當地在受影響手臂施壓，會令附近血管壓力增加，同時令淋巴液增加，導致手臂腫脹。為減輕手臂承受的壓力，病人不應穿緊身的衣服，首飾及手套也宜選較寬鬆的款式。斜揸式的書包或手袋會令其中一邊的肩膀承受較多重量，造成壓力，因此也應該避免攜帶。承托式的胸罩會影響乳房附近的血液和淋巴液循環，女士應穿着較寬鬆的款式。

有需要量度血壓時，應在未受手術影響的手臂進行，或在大腿進行。乳癌病人在手術後若計劃

長途旅程，途中宜在曾動手術一邊的手臂戴上壓力手袖，並保持適量運動，把手臂高舉至高於心臟的水平，皆可預防手臂腫脹。

4. 避免肌肉過度疲勞

受乳癌手術影響的手臂仍可應付日常生活的活動，如梳頭、洗澡等，亦讓手臂得到活動的機會，適量的運動亦是必須的，但需留意不可過度操勞及避免搬運重物。

5. 淋巴水腫的治療

現時有多種治療方法可以有效減輕病人淋巴水腫的情況，包括壓力療法(compression therapy)，例如使用壓力手袖、壓力繃帶和壓力泵；適量運動；人工淋巴引流法(manual lymphatic drainage)；及皮膚護理等。療程由數星期至數月不等，病人出現淋巴水腫情況時，最重要是接受治療，以控制病情。



蘇耀慧博士
香港大學李嘉誠醫學院
護理學系助理教授