

臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護 淋巴水腫

【原因】

1. 因化療藥物所產生的細胞毒性所引起。
2. 開刀去除淋巴結、或放療，可造成淋巴回流不良。
3. 化療後常伴發或繼發於各種急、慢性感染，侵犯周圍淋巴結造成。
4. 感染、急性炎症，微血管通透性增加而淋巴水腫。
5. 長期臥床，重力導致無法將體液送回血液或淋巴系統中。

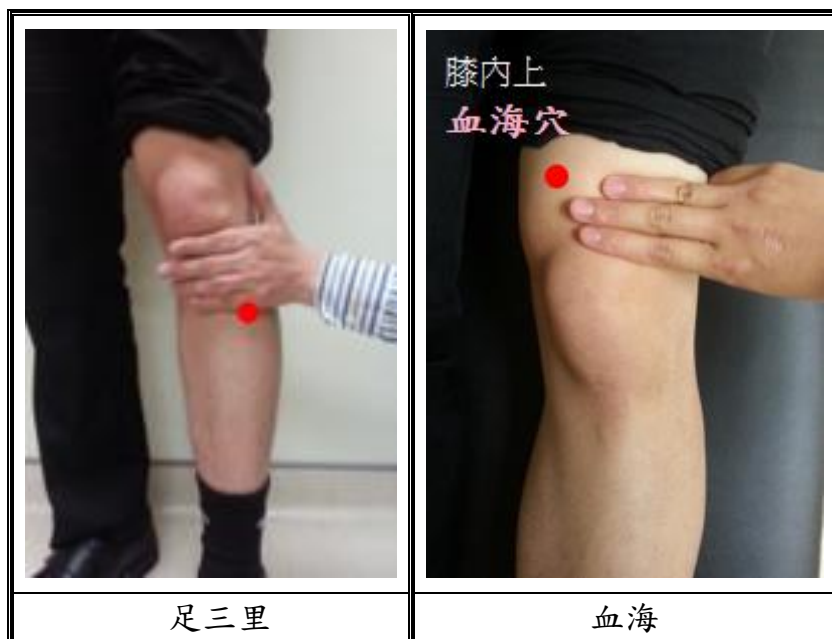
【中醫常見分型】

1. **血熱妄行**：發病急驟，壯熱口渴，煩躁不寧，皮膚紫斑量多，斑色紫赤，伴鼻衄、齒衄、便血、尿血，婦女月經過多等，咽乾舌燥，喜冷飲，便秘，小便短赤。舌質紅絳、苔黃糙，脈數。
2. **陰虛火炎**：起病緩慢，病程長，皮下瘀斑時輕時重，多呈散在斑片，色紅。或有鼻衄、齒衄伴頭暈耳鳴，身倦，心煩不寧，手足心熱，或有潮熱盜汗，口渴不欲飲。舌質紅、無苔或花剝苔，脈細數。
3. **氣血兩虛**：起病緩慢，紫斑色紫暗淡，散在出現，反覆發作，稍勞尤甚，月經量多色淡，綿綿不斷，精神萎靡、面色不華，頭暈心悸。疲倦，納呆，腹脹便溏，或大便出血。舌淡苔薄白、脈細弱。
4. **瘀血內阻**：瘀斑青紫而黯，衄、吐、便血，血色紫暗，月經夾塊，毛髮枯黃無澤，面黧黑，臉青黯。舌紫暗或瘀點，脈弦或細澀。

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
足三里	胃經	距膝蓋外側凹陷處下方四根手指處	調理脾胃，清熱化濕。
血海	脾經	大腿內側，髕底內側端上兩寸，當股四頭肌內側頭隆起處	治一切血病，調血、養血

穴位圖示：



臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護

【淋巴水腫按摩】

「輕、柔、慢」的手法，可用具消腫功能的精油(薰衣草、葡萄柚、迷迭香)按摩。

- 1、按摩方法：先除去腫脹部位任何衣物，採放鬆姿勢，可躺臥，使腫脹肢體略比心臟位置高，以促引流，用指腹直接在皮膚上做滑動，由於淋巴液是由遠端流向心臟，所以按摩時施力應採向心方向，將淋巴液推向近心端淋巴結，以清除組織水腫。
- 2、按摩注意事項：在按摩過程中手法要輕，過重的按摩力道可能造成微淋巴管的閉合，也會增進循環造成組織間液的增加，加重淋巴回流的負擔。
- 3、急性發炎處、腫瘤生長部位、放療部位、傳染性皮膚病、有出血傾向等，不宜。

【中醫衛教】

1. 減少干擾淋巴液回流的因子

- 避免患肢長期處於下垂狀態，儘可能常將患肢抬高。
- 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾。不要用患側的肩膀背皮包。
- 常作輕鬆的患肢治療性運動，或游泳等水中運動。
- 避免於患肢測量血壓

2. 減少淋巴液的產生

- 避免使用患肢做勞累的工作，如推重物、推重物、練習舉重等，一般日常生活活動則不需限制。
- 溫度增加會使血管擴張，可能會增加淋巴液的產生。因此宜避免曝曬於炎陽下或使用蒸氣浴，也不建議在患肢熱敷。
- 由於深部按摩也會使血管擴張，增加淋巴液的產生，宜避免。
- 保持適當體重及均衡的飲食。

3. 保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染

- 保護患肢皮膚，避免針刺、刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷；在廚房或花園工作時應穿戴襪子或長褲。
- 剪指甲時要小心。
- 清潔皮膚時，請先使用中性肥皂清洗皮膚後，用毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液，避免皮膚乾裂。
- 若患肢有發紅、發熱或異常腫痛時，應儘速求醫。

【飲食原則】

1. 鼓勵攝取易消化的高蛋白食品、高熱量及含維生素C、K較高的飲食。
2. 避免抽煙及飲用含酒精性飲料。

【藥膳】

利水消腫茶藥膳：

- ◆ 材料：益母草、薏苡仁、紅豆、黨參各5錢。
- ◆ 作法：500毫升水同煮，煮沸後轉小火再煮30分鐘。
- ◆ 本方益母草活血化瘀、利水消腫，薏苡仁、紅豆利水滲濕，黨參補中益氣。