



淋巴水腫

Nursing guidance of lymphedema

一、什麼是淋巴水腫：

淋巴水腫是因淋巴管損壞、阻塞或循環功能不足及靜脈循環失調所導致，造成皮下淤積著含蛋白質的液體即為「淋巴水腫」

二、致病原因：

- (一)先天因素：因淋巴管路的發育有問題
- (二)後天因素：因寄生蟲（如血絲蟲）、腫瘤切除、淋巴廓清或是電療所引起

三、症狀：

- (一)肢體外觀較健側粗及腫，且易有酸痛及腫脹感
- (二)傷口癒合不良：有淋巴水腫的肢體，會因液體的堆積而妨礙血液循環及氧氣的供應
- (三)感染：因淋巴液富含蛋白質，易成為細菌生長的溫床
- (四)由於肢體腫脹造成關節僵硬、活動不便、影響日常生活功能及工作能力
- (五)皮膚病變：包括角質化、出現疣狀顆粒或紅紫色結節等

四、臨床處置：

- (一)淋巴消腫治療：如使用特殊手工按摩方式，將末端聚積之淋巴液驅趕至近端，而使停滯的淋巴液循環至健康的淋巴系統；並配合個人化設計之運動及 2-4 週的彈繃使用。此乃綜合性的物理治療方式，臨床上有賴經過專業訓練的治療師來執行
- (二)壓縮性衣物的使用：全部的水腫區域必需完全被覆蓋在衣物中，再以外部氣體幫浦做間歇性的加減壓來促進靜脈及淋巴管的液體回流
- (三)藥物治療：以抗生素為主，用於預防及治療細菌性的蜂窩組織炎及淋巴管炎
- (四)外科手術：臨床上像切除性減積手術、淋巴循環重建手術及鐳射治療皆曾被用來治療淋巴水腫，但成效不彰，且易出現併發症，故較少使用

五、飲食：

控制體重並均衡飲食，食用低鹽與高纖的食品，雖然淋巴水腫是蛋白質過

度堆積的結果，但若減少食用富蛋白質食品會使結締組織變得脆弱，使淋巴水腫惡化，故建議食用適量易消化的蛋白質食品，如雞、魚與豆腐，並且要避免抽菸與飲酒

六、居家照顧：

- (一)儘可能保持淋巴水腫肢體的清潔
- (二)避免皮膚過於乾燥，可以一天擦拭兩次乳液，例如凡士林、綿羊油
- (三)保護淋巴水腫的肢體預防外傷，水腫部位對溫度及感覺敏感度低，應避免燙傷、碰撞、咬傷及皮膚損傷；下肢淋巴水腫的病人則應儘量避免穿脫鞋讓腳趾頭暴露在外
- (四)避免在患側做治療，如：量血壓、打針及抽血
- (五)避免高溫日曬、浸泡三溫暖或溫泉等增加淋巴液生成量的行為
- (六)抬高患側的肢體及等長或等張收縮運動，如手的連續握拳、張開或腳的連續屈曲、伸直動作，更能有效的幫助淋巴液的回流
- (七)選擇較輕便的內衣，穿合適的內衣不要太緊
- (八)淋巴水腫按摩原則：
 - 1.表面淋巴管在皮下約 0.1 公分的表面，故僅需輕柔的在皮層滑動，太用力會使血液循環增加，導致更多淋巴液滲入組織。每一點或部位按摩 30 秒（一個部位重複按摩 5-7 次）
 - 2.施壓要比放鬆時間來的長
 - 3.按摩軀幹跟一邊肢體至少需 20 分鐘
 - 4.按摩可用一指或二根手指操作，以指腹往淋巴結的方向按摩
 - 5.先將軀幹的淋巴疏通，再將周邊的淋巴液運用按摩的方式促進回流，引流方向為肢體遠端至近心臟方向

七、參考資料

周桂如、周碧玲、王鳳雲、陳美碧(2017)·腫瘤與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學上冊(五版，7-24-7-55 頁)·永大。