



電話：3618 8330
網址：www.gbcoa.org



全球華人
乳癌組織聯盟
Global Chinese Breast Cancer
Organizations Alliance

預防淋巴水腫 小冊子



引言

曾經目睹多位病友回來中心時向我們展示她們患側的手腫脹了，有的病友不知道為何治療後會有患肢腫脹；有些病友即使感到患肢有脹疼，但暫時無影響生活便不予理會；有病友反映知道腫脹了，但家人患重病需要照顧，即使知道患肢出現問題，也無暇跟進；有的警覺腫脹了，表現很憂心，四出訪尋解決方法，但不知何處尋找出路，影響情緒。

淋巴水腫是乳癌治療的一種後遺症，在 2010 年醫院管理局大會上發表的一項本地研究發現，7-11.3% 的患者在接受全淋巴切除術或放射治療後 3 個月出現淋巴水腫。據估計，香港目前有超過 15,000 人患有淋巴水腫。預計這一數字將繼續上升。乳癌病例中，有 70% 處於 II 期至 IV 期，即病人必須接受具較侵入性的治療，包括腋下全淋巴切除、手術及放射治療，大大提高病人患上上肢淋巴水腫的風險。

淋巴水腫會影響大約 20% 的乳癌康復者，即 5 個患者當中有一個，手部腫痛影響外觀及日常生活，造成心理困擾，拒絕與外界接觸。淋巴水腫未必能根治，但可以及早預防及紓緩。

本小冊子希望幫到大家正視淋巴水腫的風險，瞭解水腫的成因，明白預防方法，若不幸患有淋巴水腫，仍有不同的解決方法減低水腫帶來的不適。

目錄

1	引言
2	目錄
4	認識淋巴水腫
5	認識淋巴系統
	淋巴系統的三大功能
	什麼是淋巴液？
	什麼是淋巴水腫？
6	淋巴水腫的成因
7	淋巴水腫的診斷
	淋巴水腫徵狀
8	自我評估
	儀器測量
9	定期量度淋巴水腫的目的
	適合量度淋巴水腫人士
	淋巴水腫治療的目的
	淋巴水腫跟進及治療
10	粉紅天使提提你
	進行適合之淋巴運動
	皮膚護理
11	日常小貼士 - 預防勝於治療
12	淋巴引流
	引流步驟
13	淋巴紓緩儀器
15	我的淋巴水腫讀數
16	參考資料
17	全球華人乳癌組織聯盟
18	九大服務 照顧不同需要

淋巴水腫指數測量



淋巴水腫是乳癌患者常見的後遺症，患肢影響外觀及活動能力，造成生活上的困擾。淋巴水腫不能根治，如能及早檢測及處理會有良好效果。

★費用全免★
(基金資助期間)

由註冊護士提供服務

地點：荔枝角大南西街609號
永義廣場29樓C室

WhatsApp
預約及查詢

6317 2341



全球華人乳癌組織聯盟

認識淋巴水腫



0期：Subclinical 臨床沒有發現水腫，只能用造影檢查



1期：Pitting Edema 可以逆轉的水腫，用力按壓5-10秒，皮膚不會即時回彈



2期：Irreversible 不能夠逆轉的水腫，皮膚纖維化，乾及硬



3期：Elephantiasis 象皮腫，變顏色，皮膚不平滑

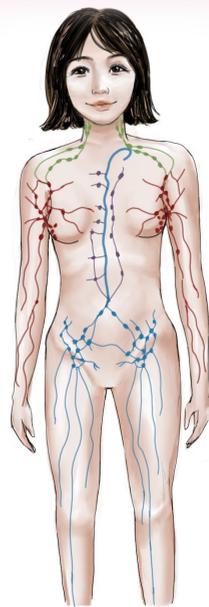
圖片來源：<https://www.oncozine.com/bioimpedance-spectroscopy-better-than-tape-measure-for-preventing-breast-cancer-related-lymphedema/>

認識淋巴系統

淋巴系統是由淋巴管、淋巴器官和淋巴組織組成，在管內流動的就是淋巴液。淋巴液在淋巴管道內流動，連接着淋巴器官。淋巴器官包括扁桃腺、胸腺、脾臟及遍佈身體各處的淋巴結。

淋巴系統的三大功能

1. 負責運送淋巴液到靜脈系統
2. 身體如果有細菌病毒入侵，淋巴液就會將這些細菌病毒帶到附近的淋巴器官。例如：淋巴結，將他們消滅
3. 在腸道內幫助消化和吸收脂肪和油溶性維他命的的作用



(淋巴系統圖)

什麼是淋巴液？

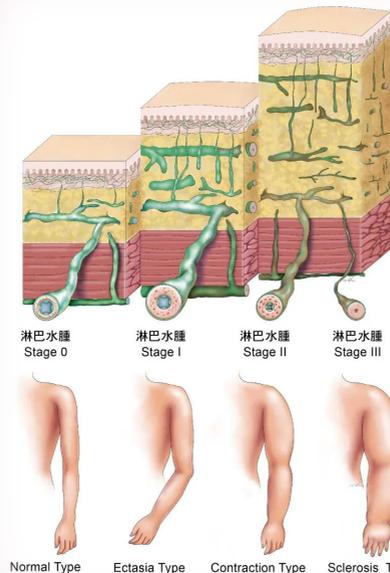
淋巴系統是身體裏一個很重要的系統，血液經過循環系統運送到身體各部分。這個循環系統是由動脈和靜脈系統組成。血液運行到身體組織其間，會形成一個副產品，這就是淋巴液。淋巴液是一種透明略帶黃色的液體，成分與血漿相似，含有脂肪、蛋白質、水份。

什麼是淋巴水腫？

是乳腺癌和婦科癌症治療後常見的併發症。當淋巴阻塞引致過量淋巴液積聚於細胞組織之間引致局部肢體腫脹，嚴重者更可蔓延至軀幹。其種類可分為：

1. 原發性：先天從出生起淋巴系統出現異常
2. 繼發性（例如：經手術或電療後所產生）

當淋巴系統受到破壞或者先天發展不良，淋巴系統就會失去運送淋巴液的功能。如果淋巴液不能被運送到靜脈系統，就會積聚在皮下組織，形成淋巴水腫。



淋巴水腫成因、期數及臨床狀態關係圖
圖片來源：<https://cancer.commonhealth.com.tw/article/575>

淋巴水腫的成因

淋巴水腫的成因可以分為原發性和繼發性。在香港，大部分患者都是繼發性淋巴水腫，而繼發性淋巴水腫最常見的成因，是癌症及其治療所引起。

以下情況有機會引致淋巴水腫：

1. 手術切除腋下淋巴結
2. 因施行放射治療令附近軟組織纖維化
3. 化療藥物引起全身性水腫
4. 創傷
5. 細菌 / 病毒感染

以乳癌為例，如病人需要做全乳切除手術和腋下淋巴切除，手術之後還需要接受電療。手術和電療都會破壞腋窩的淋巴組織，造成淋巴阻塞，引致水腫。淋巴水腫可發生在治療期間，數月或數年後，由於淋巴組織不會再生，淋巴水腫這個病不會自行康復。

淋巴水腫的診斷

一般來說，繼發性淋巴水腫，都可以進行臨床確診，即是相關的癌症歷史和相應的臨床特徵。原發性淋巴水腫，患者需要作一些檢查，例如淋巴造影檢查、電腦掃描等等。

淋巴水腫徵狀

- 患肢感覺沉重、累贅
- 穿衣或戴飾物時感到繃緊
- 兩側肢體不對稱，患肢較大
- 皮膚變硬
- 痛楚
- 淋巴液溢出



圖片來源 <https://www.webmd.com/breast-cancer/ss/slideshow-lymphedema>



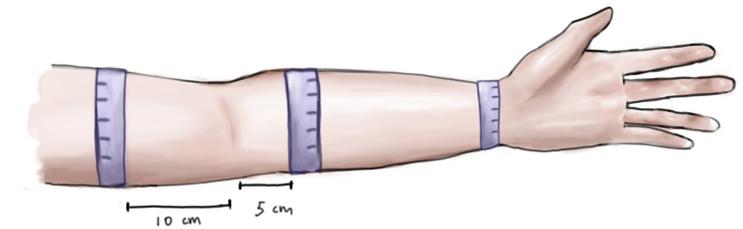
圖片來源 <https://www.oncopelvicpt.com/blog/what-is-lymphedema>



圖片來源 <https://parjournal.net/article/view/4171>

自我評估

患者可以自行記錄患肢大小。例如上肢圓周測量，位置在手掌、手腕、手肘下 5 公分及手肘上 10 公分，然後兩手比較，任何一個位置相差 2 公分或以上則有可能上患淋巴水腫。臨床量度手位差別 >2cm，顯示有水腫。指數變異原因如冬天無運動，夏天運動後出汗等。



儀器測量

量度淋巴水腫指數原理是利用電極產生的阻力，取得數據來分析淋巴水腫情況。



定期量度淋巴水腫的目的：

1. 早期發現及早干預，阻止情形惡化至晚期
2. 預防患者出現嚴重淋巴水腫
3. 減輕醫院設施使用負擔
4. 提高治療後的生活質量

適合量度淋巴水腫人士：

接受過乳房切除術、腋窩淋巴切除術和腋窩放射治療的患者，容易出現淋巴水腫均適合持續監測及作術前術後量度比較。低收入人士會優先考慮，尤其是領取綜援、單親、長者或新來港人士。

淋巴水腫治療的目的：

1. 減低水腫
2. 預防患肢組織硬化
3. 預防病菌感染
4. 改善生活質素

淋巴水腫跟進及治療：

對於有症狀和高指數的患者，可採取以下預防措施：

1. 定期測量淋巴水腫指數，評估進度
2. 定期運動
3. 需要時使用繃帶包紮



圖片來源：<https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/treating-lymphedema>

4. 配戴壓力手套，持續 4 週，每天 12 小時直至正常
5. 使用減壓裝置幫助淋巴水腫引流
6. 在家中進行手動淋巴水腫引流
7. 尋求專業意見



粉紅天使提提你

1. 進行適合之淋巴運動：

- 1.1 堅持每星期 3-5 次運動，每次最少 30 分鐘，有助淋巴循環，例如游水、瑜伽、太極、拉筋、八段錦、散步、腹式呼吸、按摩淋巴結、爬牆運動、壓力球、頸部運動、手腳伸展、手指收合、大笑 / 咳嗽

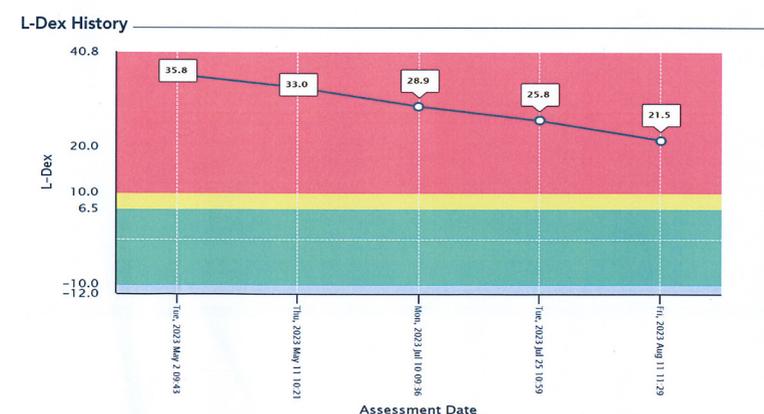
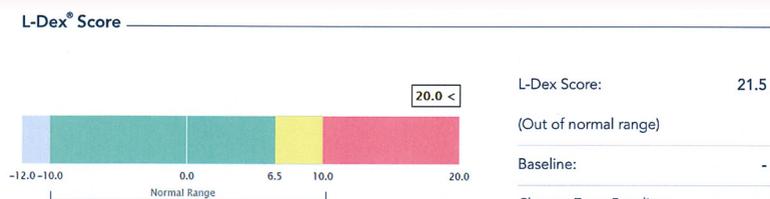


- 1.2 針對性的上肢運動除可保持血液及淋巴暢通，減低水腫機會，亦可預防肩關節僵硬
- 1.3 不宜在酷熱天氣下做劇烈運動

2. 皮膚護理：

- 2.1 皮膚要保濕及清潔
- 2.2 避免患肢損傷發炎
- 2.3 有傷口需立即消毒，如患肢有紅、腫、痛要盡快諮詢醫生
- 2.4 處理植物、魚類要小心及使用手套保護患肢
- 2.5 避免去蚊蟲滋生的地方
- 2.6 患肢避免抽血、量度血壓或靜脈注射
- 2.7 猛烈陽光下需用防曬用品 / 穿著長袖衣服

3. 日常小貼士 - 預防勝於治療：



- 3.1 定期檢測淋巴水腫指數
- 3.2 保持正常體重
- 3.3 避免長期在太熱的環境中工作或運動
- 3.4 建議美容院做淋巴推拿前諮詢專業人士
- 3.5 如腫瘤在同邊肢體腋下復發，不宜做強烈推拿運動
- 3.6 浸溫泉或蒸氣浴等高溫水療活動時避免患肢浸泡時間過長
- 3.7 小心被寵物抓傷
- 3.8 減少長時間讓患肢做同一動作
- 3.9 坐著時可將患肢墊高，平放桌上，減輕腫脹不適
- 3.10 不宜在患肢攜帶過重物
- 3.11 根據專業建議穿戴壓力袖
- 3.12 乘搭飛機前宜先徵詢醫生是否需要在飛機上先戴上壓力袖，長時間在飛機要多活動肢體
- 3.13 患處不應穿過緊衣服或飾物

4. 淋巴引流：

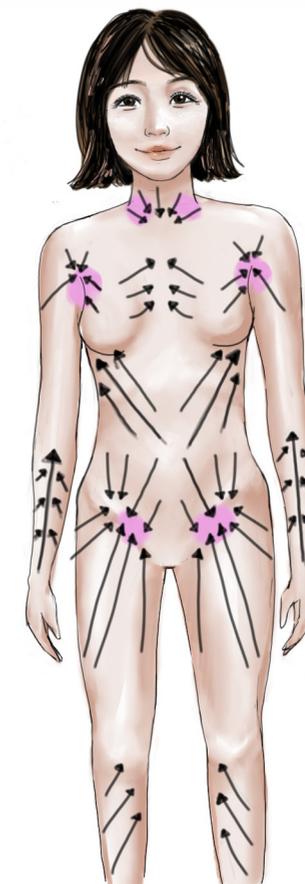
以下情況不適宜做淋巴引流：

- 4.1 電療中
- 4.2 血栓塞
- 4.3 皮膚有傷口
- 4.4 燒傷
- 4.5 有腫瘤的位置
- 4.6 心肺積水
- 4.7 心臟病
- 4.8 皮膚發炎
- 4.9 血壓高
- 4.10 不適宜在餐後 / 淋浴時進行

引流步驟：

1. 兩邊頸側位置引流
2. 兩邊鎖骨位置引流
3. 兩邊腋下位置引流
4. 兩邊腹股溝位置引流
5. 患側手術部位掃向另一邊胸部
6. 患肢上臂由內向外掃，再向上掃向胸腔
7. 患肢手肘及前臂由內向外掃，再掃向上臂，再掃向鎖骨
8. 手腕、手板、手背及手指向上掃向前臂，再掃向鎖骨

按照個人水腫情況增減引流次數



淋巴紓緩儀器



1. 根據病者水腫期數調較時間及壓力：

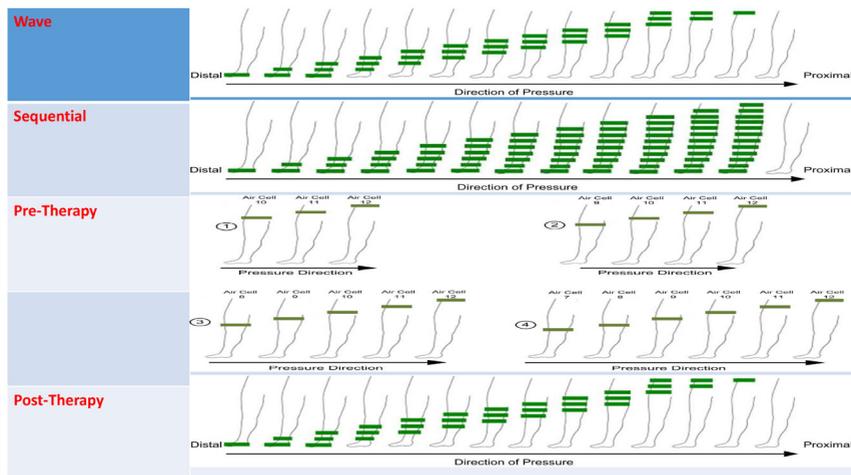
Compression level	Pressure	Appropriate for	Frequency / Duration
Low to moderate compression	30-50 mmHg	Low to normal body mass Stage 1-2 lymphedema	60 minutes once/twice per day
Moderate to high compression	40-60 mmHg	Stage 2 / stage 3 lymphedema Heavy fibrosis, or high body mass Use <40 mmHg compression over torso for comfort	60 minutes once/twice per day

2. 過程中注意任何徵狀出現：

- 2.1 患肢周圍
- 2.2 患肢皮膚顏色
- 2.3 痛楚程度
- 2.4 傷口大小
- 2.5 水腫情況（觀察體重）

3. 儀器用後清潔：

- 3.1 用柔軟毛巾，不超過 100F / 40C 的暖水及清潔劑，抹拭內外手袖，不可浸於水中
- 3.2 避免水進入手袖管道內，用清水抹去殘留的清潔劑
- 3.3 柔軟毛巾抹乾
- 3.4 乾透後，用酒精消毒內外手袖，需戴手套，並在空氣流通環境下才使用酒精消毒儀器
- 3.5 保持手袖乾爽



資料來源：Mego Afek Israel



全球華人乳癌組織聯盟（華人乳癌聯盟） Global Chinese Breast Cancer Organizations Alliance

全球華人乳癌組織聯盟（華人乳癌聯盟）Global Chinese Breast Cancer Organizations Alliance 於 2006 年由一群乳癌康復者創立，並於 2016 年註冊為非牟利慈善組織。我們致力於倡導乳癌防治議題，推廣乳房健康教育，推動患者支援及各地華人病人組織之間的交流合作，提升各地乳癌團體的能力，找出支援華人患者最佳的護理方案，減低乳癌對婦女的威脅；通過培訓，在各地協助成立更多乳癌支援團隊。

華人乳癌聯盟是第一間也是目前唯一一間慈善組織與全球華人乳癌組織聯繫。直至今日，我們已有 90 多個團體成員，包括：北京、上海、西安、香港、澳門、洛杉磯、台灣、新加坡及吉隆坡等地區。

「粉紅天使」The Pink Angels 是華人乳癌聯盟在 2017 年建立的病友支援義工團隊，由受過培訓的過來人為新確診的病人提供免費化療陪診、陪伴、電話熱線、線上支援群組等服務，全方位支援病人及其家人。服務連續於 2018 至 2024 年獲香港勞工及社會福利局頒發「社會資本動力標誌獎」，這個獎項肯定了華人乳癌聯盟對乳癌病人的貢獻。

九大服務 照顧不同需要



1. 粉紅天使陪診及陪伴

乳癌康復者以過來人經驗陪伴及支援患者，減低他們的恐懼和憂慮



2. 粉紅群組——粉紅 WhatsApp 鬆一鬆

以病人為中心的貼身支援群組，透過分享互相支持及鼓勵傳送正能量



3. 粉紅熱線 3168 8330

透過電話，聆聽及關懷病友，協助病友解決疑難



4. 粉紅聊天室

為新確診及正在接受治療的 0-3 期乳癌病友而設的紓壓小天地。透過聆聽及分享心路歷程，幫助病友梳理負面情緒，積極面對治療



5. 加油聊天室

專為 4 期及復發乳癌病友而設的紓壓小天地。由社工/心理輔導主任帶領，鼓勵病友化解鬱結，勇敢面對困難



6. 粉紅學苑

定期舉辦關顧身、心、社、靈的復康療愈綜合活動及乳癌講座



7. 一對一專業輔導

貼心照顧病友的需要



8. 淋巴水腫服務 6317 2341

為病友量度淋巴水腫，及早預防及提供水腫服務



9. 粉紅醫道

為病友提供免費醫療諮詢

