

# 控制手腳淋巴水腫（腫脹）問題

## Managing Lymphedema (swelling) in Your Arm or Leg

### 什麼是淋巴水腫？

#### What is lymphedema?

淋巴水腫是身體組織積聚了淋巴液，導致手臂或腿部出現腫脹（“水腫”）。

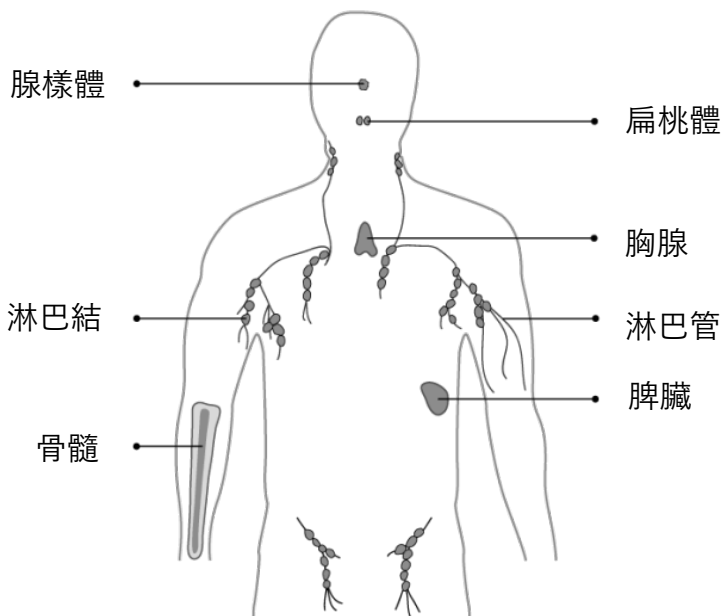
### 什麼導致淋巴水腫？

#### What causes lymphedema?

淋巴系統幫助液體流通體內組織，透過一個由多條管道和淋巴結組成的網絡把液體帶回血管。

淋巴結將淋巴液進行過濾，幫助對抗感染，如果淋巴結受損壞或被移除，淋巴液便會積聚起來，造成淋巴水腫。

### 淋巴系統 The Lymphatic System



以下原因可令淋巴結受損壞：

- 癌症和癌症治療。
- 手術（可能須移除淋巴結）。
- 發炎（身體免疫系統的反應）。
- 感染情況。

乳癌治療是淋巴水腫最常見的成因，但大部份乳癌患者都不會出現淋巴水腫。

淋巴癌、黑色素瘤、子宮癌、前列腺癌、外陰癌或卵巢癌以及這些癌症的治療都與淋巴水腫有關。

如果您屬以下情況，便有較大機會出現淋巴水腫：

- 在同一範圍接受多於一項治療（例如手術加放射性治療）。
- 體重超標。
- 同一隻手臂或同一條腿重複受感染。

### 淋巴水腫的症狀

#### Signs of lymphedema

- 您的衣袖、腕錶、戒指或襪子在皮膚留下痕跡。
- 您的手臂、腿部或骨盆位置感到脹脹的、腫腫的或重重的。
- 您的手臂或腿部（包括手指或腳指）脹起來。
- 雙臂或雙腿的關節難以活動。
- 您的皮膚變得繃緊、溫暖、發亮和變厚，或皮膚質地有變。

淋巴水腫一般由腋下、頸部、骨盆或腹股溝（上腿與 骨盆相接的範圍）位置開始。淋巴液然後可積聚於胸 口、骨盆、手臂和腿部。

淋巴水腫不會擴散至身體其他部位，它只局限在淋巴結受損的地方。如果您有淋巴結受損壞，就有出現淋巴水腫的風險。

## 淋巴水腫可以治癒嗎？ Can lymphedema be cured?

我們不能把淋巴水腫治好，但可以控制它的情況。盡早獲得治療，成功機會越大，因此不要久等後才去治理它。

## 我自己可以做什麼？ What can I do for myself?

若您留意到出現任何淋巴水腫的症狀，或淋巴水腫在經過治療後仍在惡化，請與您的醫護團隊商量。淋巴水腫問題在輕微時是最容易處理的。

您的醫護團隊將給您一些指示，教您如何照顧您的手腳。您必須遵從這些指示，這是十分重要的。

淋巴水腫控制得好，您便能：

- 減少腫脹。
- 改善行動。
- 減輕痛楚。
- 防止感染。
- 阻止淋巴水腫惡化。

## 如何控制您的淋巴水腫問題 How to manage your lymphedema

小心護理好皮膚，從而：  
Take very good care of your skin to:

- 防止感染。
- 保持皮膚健康。

## 手臂或腿部有淋巴水腫或有淋巴水腫風險： For the arm or leg that has lymphedema, or is at risk for lymphedema:

- 盡量不用針（進行注射或打針）或量度血壓，尤其在出現腫脹期間要避免。
- 迅速處理好割傷或燒傷，保持傷口範圍清潔，使用殺菌藥膏（例如 Polysporin）並用膠布蓋好。
- 若留意到皮膚發紅、變暖 and 疼痛，您可能受到感染。請立即告訴您的醫護團隊。
- 保持皮膚清潔和濕潤。
- 在陽光下須塗上防曬油和穿著長袖衫或長褲。
- 穿戴鬆身的首飾和衣物，袖口或腰帶不能太緊。
- 不要有用淋巴水腫的那隻手臂拿重的袋子。
- 不要使用很熱或很冷的東西，例如冰墊或熱墊。使用桑拿、蒸氣浴和熱水浴前，請先向您的醫護團隊☎詢。
- 做園藝時或煮食時戴上手套，以免割傷或被蟲咬傷。
- 不用蜜蠟脫毛，改用電動剃毛機，能減少刮傷皮膚的危險。若要使用剃毛刀，請用清潔鋒利的刀片，且連同肥皂或剃鬚膏使用。

## 使用壓力衣物 Get a Compression Garment

壓力衣物包括衣袖、長襪或長手套。它們以彈性布料製成，給手臂或腿部施加壓力，有助排走淋巴液，防止它們積聚。

這類衣物一般都需要整天穿在身上。

購買壓力衣物前，需先由一名認證人員為您度身。您

可以在醫療設備商店或藥房找到這些認證人員。

請到卑詩省淋巴水腫協會的網址☎閱有關商店的名單，或向您的醫護團隊☎詢 ([www.bclymph.org](http://www.bclymph.org))。

如果您是因乳癌治療而有淋巴水腫，藥物補助計劃

(Pharmacare)或可替您支付壓力衣物的費用，每年為每隻有淋巴水腫的手臂支付兩件壓力衣物。您必須符合以下資格才能獲得資助：

- 做了乳房切除術（切除一邊或兩邊乳房）
- 或
- 做了腫瘤切除術（切除乳房的一部份）

藥物補助計劃只資助因乳癌治療所致的淋巴水腫而需要的壓力衣物，其他原因所致的淋巴水腫則不在其資助範圍內。

### 盡量定期做運動 Try to Exercise Regularly

運動有很多好處：

- 增強肌肉張力。
- 可能有助排走手臂或腿部的淋巴液以減輕腫脹問題。
- 有助維持健康體重。

### 運動小貼士 Exercise tips

- 做某項運動前，先跟您的醫護團隊商量。
- 選一項您享受做的運動。
- 運動後休息時，將有水腫的手臂或腿部抬高以助排走多餘積水。

### 約見獲認證的淋巴水腫治療師 See a Certified Lymphedema Therapist

- 受過特別訓練的物理治療師和按摩治療師可以幫助您控制淋巴水腫。
- 他們透過採用壓力繃帶、淋巴引流按摩、運動和皮膚護理來幫您。
- 您可以在卑詩省淋巴水腫協會的網址閱有關認證治療師的名單 ([www.bclymph.org](http://www.bclymph.org))。
- 您的醫療保險或者可以幫您支付有關收費。

### 跟輔導員傾談或參加支援小組 Talk to a counsellor or go to a support group

淋巴水腫問題可以是很難處理的，卑詩省淋巴水腫協會 ([www.bclymph.org](http://www.bclymph.org)) 能為您提供支援小組。

- 您可以透過加拿大防癌協會找到網上支援。  
[www.cancerconnection.ca](http://www.cancerconnection.ca)
- 若想跟輔導員傾談，可以致電您所屬區內的卑詩省癌症病人及家屬輔導計劃。

### 哪裡可獲取更多資訊？ Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館搜索「淋巴水腫」：  
[bccancer.libguides.com/pathfinder-lymphedema](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-lymphedema)
- 找一名受過專業訓練的物理治療師：  
[bcphysio.org/find-a-physio](http://bcphysio.org/find-a-physio)

Advanced search（進階搜索）> Areas of Practice（執業範圍）：Lymphedema（淋巴水腫），Breast Health（乳房健康），Women's Health（婦女健康）。

- 卑詩癌症局支援護理服務：  
[www.bccancer.bc.ca/supportivecare](http://www.bccancer.bc.ca/supportivecare)

