



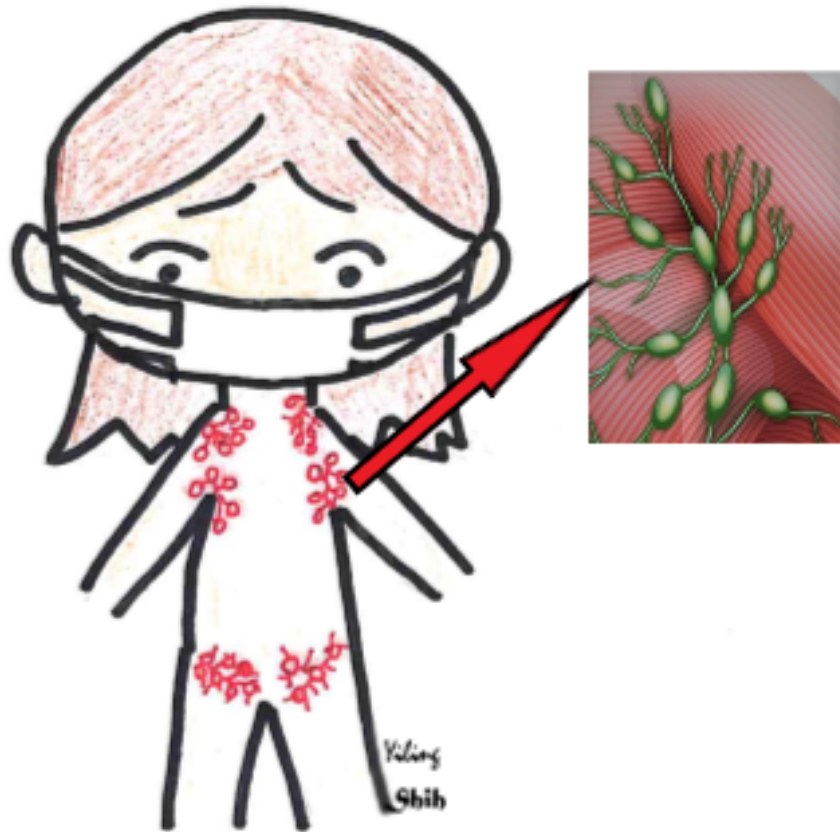
衛教編號:GS-016

2016.03.09 訂定

2023.08.09(2 修)

2022.05.06(2 審)

乳癌術後病人淋巴水腫的預防與照護




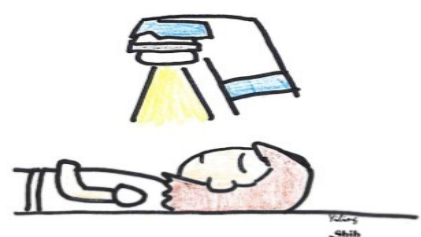

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經乳房外科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

乳癌術後「淋巴水腫」是因開刀側的淋巴結被摘除、或局部感染，導致淋巴回流受損或阻塞，使得液體累積於組織，造成局部腫脹的現象。



一、 那些人容易造成淋巴水腫？

<p>(一) 淋巴結摘除範圍大 數目多。</p>	
<p>(二) 放射線治療</p>	
<p>(三) 傷口情形</p> <ol style="list-style-type: none">1. 傷口癒合慢、積液時間長。2. 感染。3. 腫瘤復發。	

二、 淋巴水腫有那些症狀呢？

- (一) 皮膚變緊、腫脹、沉重感，手按壓皮膚有凹窩。
- (二) 肢體不好活動。



三、 預防淋巴水腫發生的照護事項

(一) 穿著篇

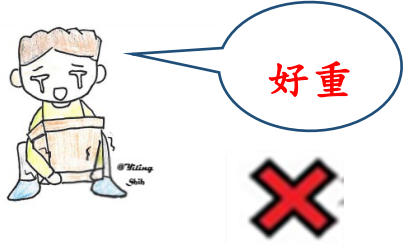
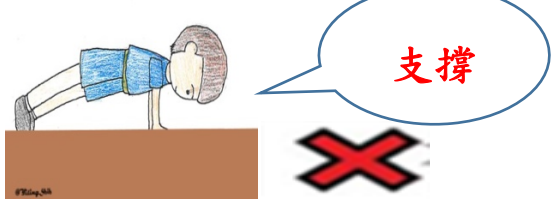
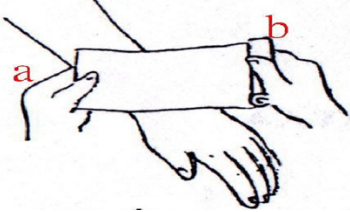
1. 穿寬鬆、棉質衣服，少摩擦。	A simple line drawing of a long-sleeved shirt with yellow and white horizontal stripes. The artist's signature '@Ming-Shih' is at the bottom right.
2. 做防曬，勿蚊蟲叮咬。	An illustration of a nurse holding a blue and green umbrella. To the left is a bottle of sunscreen. To the right is a smiling sun. The text 'SKIN CARE!' is written in red. The artist's signature 'Ming Shih' is at the bottom right.
3. 胸罩無鋼圈、鬆緊適度，勿細肩帶。	An illustration of two bras. The one on the left is pink with underwire and a red 'X' below it with the text '鋼圈' (underwire). The one on the right is light blue without underwire.

<p>4.寬版背帶，勿長時間承 重。</p>	
<p>5.勿穿戴手環、戒指。</p>	

(二)皮膚保護篇

<p>1.勿高溫日曬、冰或熱敷、 烤箱、泡溫泉。</p>	
<p>2.患側勿打針。</p>	
<p>3.指甲勿剪太短，有富貴 手，要治療。</p>	
<p>4.戴手套，避免受傷。</p>	

(三)活動篇

<p>1. 勿「過度承重」</p>	
<p>2. 患肢勿行「負重」的動作</p> <p>➤ 支撐身體重量</p>	
<p>3. 爬高山時</p> <p>➤ 穿壓力袖套</p> <p>➤ 使用彈性繃帶</p>	

(四)預防淋巴水腫運動

- 活動原則:術後儘早執行手臂復健運動，與醫師討論運動內容，勿過度使用患肢，活動後若感到疼痛，先休息，將患肢抬高。
- 術後第一天:執行梳頭、刷牙、手部抓握
 - 注意:動作不高於肩膀(不可大於 90 度)



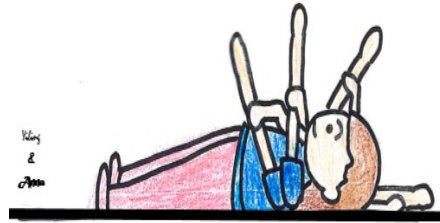
梳頭髮



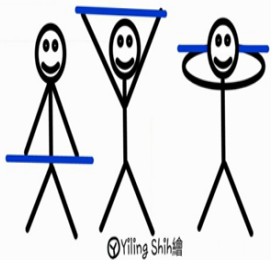
刷牙

➤ 手臂運動原則:

- 引流管拔除前:動作不可高於肩膀(小於 90 度)
- 引流管拔除後 2 周，醫師許可下:可高於肩膀(大於 90 度)



➤ 恢復期:建議緩和、漸進式的有氧、伸展、阻力運動。

手臂搖擺	爬牆	舉桿
 <p>Three cartoon nurses in pink uniforms are shown in different arm swinging positions. The first is standing with arms down, the second is sitting on a green chair with arms down, and the third is standing with arms swinging outwards. Blue arrows indicate the direction of movement. ©Yiling Shih繪</p>	 <p>A cartoon person is shown climbing a vertical wall. A hand is shown pulling up on the wall, with a red arrow pointing upwards and the Chinese characters '爬牆' (climbing wall) written vertically. ©Yiling Shih繪</p>	 <p>Three stick figures are shown performing pole lifting exercises. The first has a blue bar across its shoulders, the second has a blue bar across its chest, and the third has a blue bar across its upper arms. ©Yiling Shih繪</p>

<p>拉繩</p>	<p>太極</p>	<p>瑜珈</p>
		
<p>踏青</p>	<p>游泳</p>	<p>散步</p>
		

若發現有腫脹問題時請諮詢復健科或醫師，協助消退腫脹、規畫健康新生活、改善生活品質。

四、結語

淋巴水腫發生時間點不一定，可能於術後立即或術後好幾年才發生，出院後只要遵照醫師及護理師提供的照護守則及配合上述衛教內容，則可預防淋巴水腫的發生，維持正常的生活。

五、參考資料

蔡佩倚、施登堯 (2021)·運動對乳癌患者創傷的效益·*中原體育學報*，(16)，42-50。

Temur, K., & Kapucu, S. (2019). The effectiveness of lymphedema self-management in the prevention of breast cancer-related lymphedema and quality of life: A randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 40, 22-35. <https://doi.10.1016/j.ejon.2019.02.006>

圖片來源:授權於 Yiling-Shing.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 淋巴結摘除範圍大、數目多容易造成淋巴水腫？

是 否 不知道

2. 皮膚變緊、腫脹是淋巴水腫症狀之一？

是 否 不知道

3. 術後患肢可隨意擺動無角度限制。

是 否 不知道

4. 患側勿打針可以預防淋巴水腫？

是 否 不知道

5. 手臂搖擺及爬牆、舉桿等運動可預防淋巴水腫？

是 否 不知道