



淋巴水腫

一、何謂淋巴水腫？

因淋巴管損壞和阻塞(如:手術損傷或放射線治療)，造成皮下蛋白質液等堆積，出現局部腫脹、僵硬，進而影響肢體活動受限制。

二、如何處置？

- (一)藥物治療：使用利尿劑或抗生素，緩解蜂窩性組織炎造成的淋巴腫。
- (二)皮膚照顧：選擇低刺激的中性清潔劑清潔皮膚、1天塗抹2次乳液預防皮膚乾燥，皮膚清潔後，在塗抹乳液前先執行徒手淋巴按摩。
- (三)每日徒手淋巴按摩至少1至2次，由遠端(肢體)推向近端(軀幹)，促進淋巴液流回減少身體的腫脹感。
 - 1. 上肢淋巴水腫：(徒手按摩流程，步驟1、2、3、4)
 - 2. 下肢淋巴水腫：(徒手按摩步驟1、2及全身淋巴徒手引流圖)
 - (1) 先依上肢淋巴水腫之圖1、2 執行。
 - (2) 朝心臟方向開鼠蹊部淋巴結，做20次。
 - (3) 分段按摩，先緩慢推向鼠蹊，最後是腳掌。
- (四)壓縮治療：徒手淋巴按摩後可使用彈性繃帶固定，以維持引流後的效果、減少組織液的再堆積。
- (五)運動訓練：頸部、軀幹、肩關節、手肘、手指的主動運動，每日1~2 回。

步驟 1、先開頸部淋巴結，向心臟方向緩慢輕推，連續做 10 次。



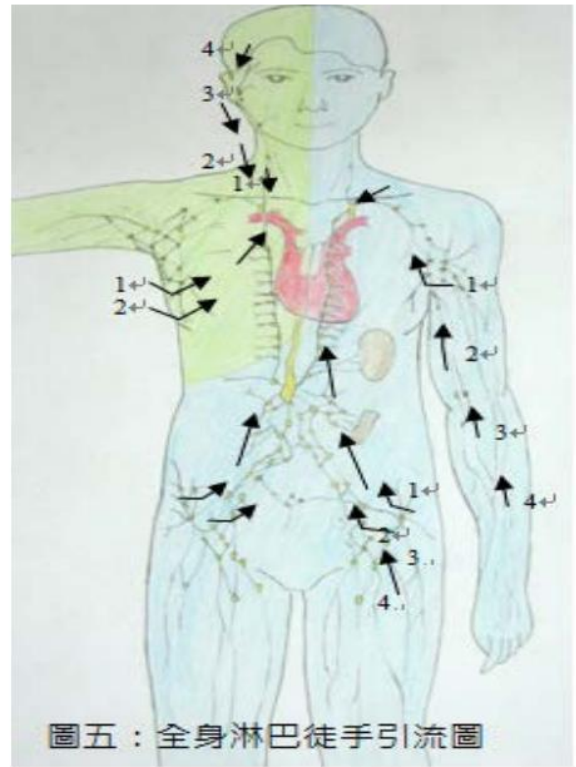
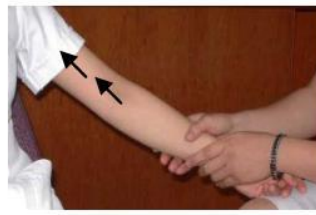
步驟 2、再雙側腋下淋巴結，以向內向內上方向，做 20 次。



步驟 3、分區將前胸淋巴液引流至雙側腋下，每個部位做 20 次。



步驟 4、分段按摩，先緩慢推向腋下，最後是手掌。



圖五：全身淋巴徒手引流圖

三、注意事項：

- (一) 指甲勿剪太短、防蚊蟲咬傷、穿寬鬆衣服、預防燙傷，避免在腫脹的肢體上打針、抽血、量血壓等。
- (二) 盡量正常使用腫脹的肢體，無法主動運動者，可由他人協助緩慢的被動運動，不可太過劇烈。
- (三) 休息時，將腫脹肢體墊高，幫助液體回流。
- (四) 發現腫脹肢體有紅、熱、痛，請至家庭醫學科看門診



高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 H006