



患者与照护者教育

与乳腺癌相关之淋巴水肿的 常见问题

这份信息回答了与乳腺癌相关之淋巴水肿的常见问题。

什么是淋巴水肿？

淋巴水肿是在您去除了淋巴结一侧的手臂、手、乳房或躯干可能出现的一种异常肿胀。这被称为受影响的一侧。当一个区域的淋巴管不再能够将所有液体携带出该区域时，就会出现淋巴水肿。如果出现这种情况，液体可能积聚并导致肿胀。

是什么使我有淋巴水肿的风险？

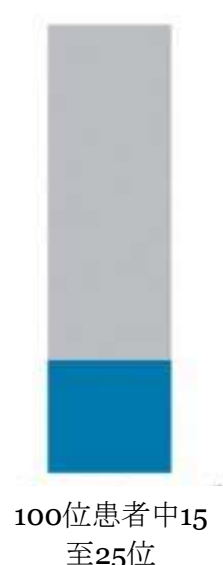
研究显示出现淋巴水肿的风险根据淋巴结被去除的方式而有所不同。有2种类型的手术用于去除淋巴结。

- **前哨淋巴结活检：**从腋下去除1个到几个之间的淋巴结用于检查是否有癌症。进行前哨淋巴结活检出现淋巴水肿的风险较低。
- **腋窝淋巴结清扫术：**从腋下去除更多淋巴结。这样做是为了去除可能患有癌症的额外淋巴结。进行腋窝淋巴结清扫术出现淋巴水肿的风险比进行前哨淋巴结活检高。

在手术后出现淋巴水肿的风险

前哨淋巴结
活检

腋窝淋巴结
清扫术



对您的淋巴系统的伤害也会增加出现淋巴水肿的风险。以下情况会伤害您的淋巴系统：

- 对您腋下进行的放射治疗
- 手术后感染
- 对您的手术区域或受影响的手臂的严重损伤（比如严重烧伤或创伤）
- 肿瘤生长
- 治疗后体重增加或超重

淋巴水肿在多久后会出现？

淋巴水肿可能突然或逐渐出现。可能在手术后不久即发生，或者可能在数月或数年后出现。

我可以如何降低出现淋巴水肿的风险？

无法知道谁将会出现淋巴水肿，但您可以做这些可能降低您的风险的事情：

- 定期地锻炼和伸展您的肌肉。不要让您的身体过度劳累；如果您感觉不适，休息一下。
- 保持或安全地努力调整至健康的体重。
- 如果您有风险的手臂或手被划伤或割伤，用肥皂和水将这个区域弄干净并敷用抗菌药膏，比如Bacitracin®或Neosporin®。用绷带覆盖该区域。
- 如果您有风险的手臂或手被烧伤，敷上冰袋或冷水15分钟，用肥皂和水将这个区域弄干净并用绷带覆盖。
- 观察是否有感染的迹象，包括发红、肿胀、热度上升或压痛。
- 在您有风险的手臂进行抽血和注射（打针）
 - 如果您进行了前哨淋巴结活检，在您没有淋巴水肿风险的手臂进行抽血和打针比较好。但如有需要，您可以使用有风险的手臂。
 - 如果您进行了腋窝淋巴结清扫术，须一直使用您没有风险的手臂，除非您的医生告诉您使用另一侧没有问题。

- 如果您身体两侧的淋巴结都被去除了，与您的医生讨论有关使用哪一侧的手臂将会是最安全的。
- 小心不要被晒伤。使用防晒指数(SPF)至少为30的防晒霜。经常再次涂抹。
- 使用驱虫剂以避免蚊虫叮咬。
- 每天使用乳液或乳霜来帮助保护您受影响的手臂和手上的皮肤。不要用剪刀剪您的指甲角质层；而是用一根角质层棒将之往后推。
- 在洗碗、花园工作或者用强力洗涤剂或钢丝棉做清洁时戴上手套。
- 当您在有风险的手臂腋下剃毛发时要小心；考虑使用电动剃须刀。如果您在剃毛发时划伤，遵照上面的指示对划伤处做处理。
- 不要在您有风险的手臂或肩膀使用加热垫或热敷袋。
- 除去任何紧绷或沉重的首饰，或者有过紧的松紧带并在您手臂上留下痕迹的衣服。这些东西会导致肿胀。

淋巴水肿的迹象是什么？

手术后一些轻微的肿胀是正常的。该肿胀可能持续长达6个星期，但这是暂时性的、将逐渐消失。手术后您还可能感觉疼痛或有其他的感觉，比如阵痛和刺痛。这些感觉是常见的，并不一定是淋巴水肿的迹象。

以下为淋巴水肿的迹象：

- 在您手术一侧感觉沉重、酸痛或疼痛
- 您手臂、手或乳房的皮肤有紧绷的感觉
- 手臂、手或手指的灵活度下降
- 您皮肤肿胀或发生变化，比如紧绷或凹陷（皮肤被按下之后保持内凹的状态）

您可能在以下事件期间或之后不久即第一次注意到淋巴水肿：

- 损伤
- 感染
- 烧伤

- 剧烈活动
- 体重显著增加
- 航空旅行（因为压力变化）

这些事件可能并不是淋巴水肿的起因，但它们可能使肿胀变得明显。这种最初的肿胀可能好转或甚至在1至2天内消失。

如果我认为我有淋巴水肿，我应该做什么？

如果您注意到您有淋巴水肿的任何迹象，致电您的医生。找寻感染的迹象，比如您的手臂变得肿胀、疼痛、发红或发热。如果您注意到任何这些迹象，致电您的医生，即使这些迹象已消失了。您受影响一侧的手臂或乳房的感染是严重的，因为这可能快速恶化。如果您出现感染，您的医生可能开具抗生素的处方或要求更多的测试，比如超声检查或核磁共振成像(MRI)。

淋巴水肿的治疗方法是什么？

淋巴水肿的治疗可能是简单的或者是大强度的。一位专长于淋巴水肿的职业治疗师或物理治疗师可以帮助为您选择最好的方案。

治疗有4个主要组成部分：

- **皮肤护理：**之前所列的建议是您可以护理您的皮肤预防感染的方法的范例。
- **压缩：**压缩帮助预防更多的液体聚集。可通过穿戴通常在夜间使用的弹力服、低弹力压缩绷带或其他非弹力紧身服来施加压缩。
- **锻炼：**锻炼计划可以帮助刺激您的淋巴管。重要的是要慢慢地增加锻炼，那样您的手臂肌肉就会逐渐对之习惯。
- **手动淋巴引流(MLD)：**手动淋巴引流是一种轻柔的按摩形式。不要在您受影响的手臂或手进行剧烈的按摩，因为这样可能导致您的身体产生更多的液体。

需要时间来弄清楚控制肿胀的最佳方案。与您的淋巴水肿治疗师谈论有关您针对治疗所存在的任何问题。他们可以帮助您改变您的治疗方案以使其对您更有效。

我是否可以服用任何药物减轻肿胀？

不。利尿药不应该被用来对治淋巴水肿。抗生素被用来治疗短期和慢性感染。它们对淋巴水肿没有直接的影响。

肿胀究竟会消失吗？

肿胀可能持续轻微并稳定，或者可能随时间而恶化。并没有办法预测将会发生什么。参加一个治疗方案来对治肿胀将帮助对其进行控制。

我可以做什么来预防淋巴水肿的恶化？

继续遵循这份资料中的建议以降低您的肿胀或感染的风险。此外，以下所列的建议可能帮助预防其恶化。

- 将您受影响的手臂和手提升至高于您的心脏的高度。这样可能在一段时间内减轻肿胀，尤其如果是新发的肿胀。但随着时间过去，您可能发现这种方法不再能有效地减轻肿胀。
 - 当您坐着时，将您受影响的手臂枕在身边的几个枕头上或枕在沙发的靠背上。不要让您的手臂保持长时间伸过您的头。这可能导致您手臂的肌肉疲劳。
 - 如果您睡觉时仰卧，将您的手臂枕在您身边的1个或2个枕头上。如果您睡觉时朝向您手术对面一侧，将您的手臂枕在您前面的1个或2个枕头上。
 - 如果在1个星期后肿胀未减轻，致电您的医生。
- 留意您手臂的肿胀何时好转、何时恶化，比如在早晨睡完觉之后，或者在晚上使用了一整天之后。留意您使用手臂做些什么，比如携带沉重的包、打字或切菜。一些人发现使用他们受影响的手臂帮助减轻肿胀，而其他人发现使用该手臂使肿胀恶化。如果您所做的某件事使您的手臂不适或肿胀，在做的时候要休息一下。您还可以尝试在进行这些活动时穿紧身服。
- 当您通过坐飞机旅行时，穿紧身服或者低弹力淋巴水肿绷带。不要使用Ace™绷带。紧身服应该延伸至您的手，即使您通常使用的紧身服只够及您的手腕。如果您第一次穿紧身服，您应该在飞行之前对其进行测试。
 - 确保服装足够舒适，可在整个飞行中穿着。

- 确保服装不会对您的手或手臂造成新的肿胀。

淋巴水肿绷带比紧身服体积更大、更难使用，但它们对较长的飞行来说可能更为舒适。请您的淋巴水肿治疗师向您展示如何正确地使用它们。

重新开始我以前的活动和锻炼惯例是否安全？

我们鼓励您保持进行所有您喜欢的活动。研究已显示没有活动程度、职业或爱好是和淋巴水肿的出现相关的。事实上，已有显示重量训练对于患有淋巴水肿的女性是安全的，并且可能帮助预防淋巴水肿的出现。

您应该继续慢慢地、逐渐地重新开始活动。如果您注意到活动导致您手臂有更多的肿胀和不适，您可以选择调整这项活动。与您的医生和淋巴水肿治疗师交谈以帮助您调整您的锻炼或活动。

如果您的手臂或手出现肿胀，在进行以下时穿戴紧身服或绷带：

- 阻力锻炼
- 重复活动
- 需要体力的家务，比如家居清洁
- 体育活动

我该如何应对被诊断出淋巴水肿后我自己的感受？

当您得知患有淋巴水肿时，感觉愤怒和沮丧是常见的。一些人会感觉抑郁。如果您有困难应对您的感受，告诉您的医生或淋巴水肿治疗师。知道您在治疗方法上有所选择可能有助于给您一种掌控感。淋巴水肿治疗师可以讲解您的选择并帮助您决定将会适合您生活方式的治疗方案。肿胀通常可以通过适当的治疗加以控制。

淋巴水肿的潜在并发症是什么？

对于患有淋巴水肿的人们，感染往往会更为严重。感染可能更难治疗并传播得更快。在您受影响一侧的手臂、手、乳房或躯干出现感染可能使淋巴水肿恶化。如果您出现任何感染迹象，立即致电您的医生，比如：

- 发烧或寒颤
- 疼痛
- 发红或发热
- 肿胀增加

如果您的感染反复复发，询问您的医生您是否应该见一位传染病专科医生。

并非所有的疼痛或新的感觉都是淋巴水肿造成的。有的时候，它们可能是由另一种病症造成的。淋巴水肿可能增加您患上其他导致疼痛的病症的风险，因此，如果您有疼痛或新的感觉，与您的医生交谈是很重要的。

手臂疼痛的起因包括：

- 感染
- 肿胀本身
- 深静脉血栓(DVT)，这是您身体深处的静脉中有血凝块
- 其他病症，比如：
 - 肩膀肌腱炎
 - “高尔夫球肘”或“网球肘”
 - “冻肩”
 - 腕管综合征
 - 颈部神经受压
 - 神经病变（神经损伤）

如果您对淋巴水肿有任何问题，与您的淋巴水肿治疗师交谈。如果您未见过一位淋巴水肿治疗师但想要见的话，与您的医生或护士交谈。

资源

全国淋巴水肿网络(National Lymphedema Network)

提供教育性材料和社区转诊。

www.lymphnet.org

电话: 415-908-3681

热线: 800-541-3259

美国癌症协会(American Cancer Society)

提供有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

www.cancer.org

800-227-2345

美国国家癌症研究所(National Cancer Institute)

提供有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

www.cancer.gov

1-800-4-CANCER

站出来、说出口(Step Up, Speak Out)

提供有关淋巴水肿的资源和教育性材料

www.stepup-speakout.org

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗保健团队的一名成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9:00点至下午5:00点间联络他们，电话号码为 _____。下午5:00点以后、周末和节假日期间，请拨打 _____。如果并未列出号码或者您不确定，请拨打 212-639-2000。

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center