Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

乳腺癌相关淋巴水肿的常见问题

本信息回答了与乳腺癌相关的淋巴水肿的常见问题。

什么是淋巴水肿?

淋巴水肿是指身体某一区域的淋巴管无法将所有淋巴液从该区域输送到其他区域时发生的一种肿胀。 发生这种情况时，淋巴液会积聚并引起肿胀的发生。

淋巴水肿可能发生在您患侧（淋巴结切除侧）的手臂、手、手指、乳房或躯干。

发生淋巴水肿的风险有哪些?

发生淋巴水肿的风险取决于淋巴结的切除方式（见图 1）。 用于切除淋巴结的手术有 2 种类型：前哨淋巴结活检和腋窝淋巴结清扫。

在前哨淋巴结活检期间，会从腋下切除 1 至几个淋巴结并检查其中是否有癌细胞侵袭。 前哨淋巴结活检后发生淋巴水肿的风险较低。 在进行前哨淋巴结活检的每 100 人中，约有 0-7 人可能会发生淋巴水肿。

在腋窝淋巴结清扫过程中，会从腋下切除多个淋巴结。 这样做是为了切除可能有癌细胞侵袭的其他淋巴结。 腋窝淋巴结清扫后发生淋巴水肿的风险高于前哨淋巴结活检后的风险。 每 100 例接受腋窝淋巴结清扫的患者中约有 15-25 例可能会发生淋巴水肿。

淋巴系统损伤也会增加淋巴水肿的风险。 以下情况可能会损害淋巴系统：

- 对患侧腋窝进行放射治疗
- 手术后患侧的手臂、手、手指或乳房出现感染或严重损伤（如严重烧伤）
- 患侧腋窝或腋窝附近有肿瘤生长
- 诊断患有乳腺癌时体重超重
- 术后每月体重增加或减少超过 10 磅（4.5 千克）

目前我们无法确定哪位患者会发生淋巴水肿。

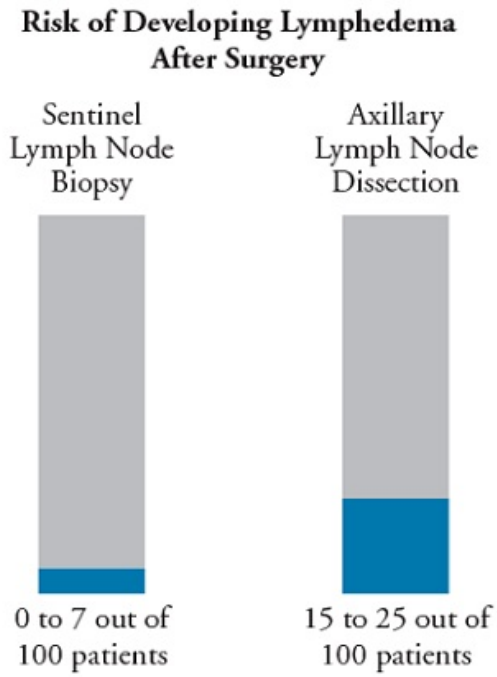


图 1. 发生淋巴水肿的相关风险

我能采取哪些措施来帮助降低发生淋巴水肿的风险?

以下措施可能有助于您降低发生淋巴水肿的风险。

- 维持或采用安全的方式达到健康的体重。
- 使用您非患侧的手臂或双臂提重物，直到您患侧手臂的力量恢复。
- 经常锻炼和伸展肌肉。 您可以与您的医生或护士讨论哪些锻炼适合您。
    - 当您恢复运动和活动时，请确保缓慢进行，并逐渐增加强度。 如果您感觉有任何不适，请停止并休息。 运动不应该引起疼痛。
- 如果您的患侧手臂或手部被割伤或抓伤：
    1. 用肥皂和水清洁该区域。
    2. 涂抹抗菌软膏，如 Bacitracin® 或 Neosporin®。
    3. 随后用绷带（如创可贴 (Band-Aid®)）覆盖该区域。
- 如果您的患侧手臂或手部被烧伤：
    1. 请对该区域进行冷敷或在冷自来水中浸没约 10 分钟。
    2. 用肥皂和水清洁该区域。
    3. 随后用绷带（如创可贴 (Band-Aid)）覆盖该区域。
- 如果您发现有任何感染体征（如发红、肿胀、皮肤比平时温热或压痛），请联系您的医疗保健提供者。

如果您接受了腋窝淋巴结清扫：

- 请要求您的医疗保健提供者使用您非患侧手臂进行抽血、注射、静脉 (IV) 置管和血压测量。

    - 在某些情况下，如果无法从您非患侧手臂完成抽血，则可以使用患侧的手臂。 您的医疗保健提供者会与您进行讨论。
    - 如果无法在您非患侧的手臂、臀部、大腿或腹部完成注射，可以使用患侧的手臂进行注射。
    - 如果无法使用您非患侧的手臂测量血压，则可以使用患侧的手臂。
    - 如果您身体两侧均接受淋巴结清除手术，请与您的医疗保健提供者讨论哪一侧手臂最安全。
- 请小心不要被晒伤。 请使用 SPF 至少为 30 的防晒霜。 您还需要经常重新涂抹。
- 请使用驱虫剂，避免蚊虫叮咬。
- 请每天使用乳液或乳膏帮助保护您患侧手臂和手部的皮肤。
- 请勿修剪患侧手部的角质层。 您可以使用角质层棒轻轻将其向后推。
- 在从事园艺活动、洗碗或使用刺激性洗涤剂或钢丝球清洗时，请佩戴防护手套。
- 缝纫时请戴上顶针。
- 如果您需要在患侧的手臂进行刮毛，请格外小心。 推荐使用电动剃须刀。 如果刮毛时发生割伤，请按照上述指导说明进行处理。
- 请勿在患侧手臂、肩部或躯干使用加热垫或进行热敷。
- 请勿佩戴紧身或重型首饰或穿着弹性较紧且会留下痕迹的衣物。 它们会导致发生肿胀。

如果您接受了前哨淋巴结活检：

- 可以使用您患侧手臂进行抽血、注射、静脉 (IV) 置管和血压测量。 但请要求您的医疗保健提供者尝试使用您非患侧手臂进行以上操作（如果可以的话）。
- 如果您开始注意到任何淋巴水肿的体征，请始终使用非患侧的手臂。 如果无法做到这一点，请与您的医疗保健提供者讨论使用哪一侧手臂最安全。

形成淋巴水肿需要多长时间?

淋巴水肿可能在术后不久发生，也可能在数月或数年后发生。

术后部分轻度肿胀是正常现象。 这种肿胀可能会持续长达 6 周。 通常是暂时性的，且会

逐渐消失。

淋巴水肿的体征有哪些?

- 沉重感、酸痛或疼痛
- 皮肤紧绷感
- 灵活性降低
- 肿胀
- 皮肤变化，如发紧或凹陷（皮肤在按压后保持凹陷）

如果出现肿胀，您可能会注意到：

- 患侧手部的静脉没有另一只手上的静脉明显。
- 患侧手指上的戒指变紧或无法戴上。
- 患侧的衬衫袖子感觉比平时更紧。

如果我认为我有淋巴水肿，应该如何处理?

如果您发现有任何淋巴水肿体征，请联系您的医疗保健提供者。

淋巴水肿的治疗方法有哪些?

淋巴水肿的治疗方式可分为简单治疗和强化治疗。 专业从事淋巴水肿管理的职业治疗师或物理治疗师可以帮助您选择最佳方案。

治疗主要由以下 4 个部分组成：

- **皮肤护理**。 上文列出的建议是您可以进行皮肤护理的一些方法示例。
- **加压**。 加压有助于将淋巴液从肿胀区域排出。 加压的方式包括弹性（拉伸）服装、短拉伸加压绷带和其他常在夜间使用的非弹性（非拉伸）加压服装。 您的淋巴水肿治疗师将与您讨论哪种方式最适合您。
- **锻炼**。 开展锻炼项目可以帮助您管理肿胀。 循序渐进地开展您的锻炼项目非常重要，这样您的肌肉就会逐渐习惯。
- **手动淋巴引流 (MLD)**。 MLD 是一种温和的淋巴系统按摩方式，可以帮助将淋巴液从肿

胀区域排出。 如果您对 MLD 或按摩有任何疑问，请咨询您的淋巴水肿治疗师。

有什么药物可以帮助我减轻肿胀吗?

不需要。 目前尚无获批用于治疗淋巴水肿的药物。

肿胀会消失吗?

肿胀可能保持轻度和稳定状态，或可能会随时间推移缓慢加重。 您可以参加管理肿胀的治疗计划，将有助于控制肿胀。

何时可以安全地开始我的日常活动和锻炼?

您可以慢慢地逐渐恢复日常活动。 您的淋巴水肿治疗师可能会建议您穿戴加压衣物或绷带。

我们鼓励您继续进行您喜欢的所有活动。 如果您对日常活动或淋巴水肿有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者或淋巴水肿治疗师。

支持服务

国家淋巴水肿网络
国家淋巴水肿网络提供教育材料和社区转诊。
www.lymphnet.org
415-908-3681

美国癌症协会 (ACS)
ACS 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 (NCI)
NCI 提供有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

Step Up, Speak Out

Step Up, Speak Out 提供有关淋巴水肿的资源和教育材料。
www.stepup-speakout.org

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Common Questions about Breast Cancer-Related Lymphedema - Last updated on March 29, 2021
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利