Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

腋窝淋巴结清扫术后的手部和手臂指南

本信息介绍了如何在腋窝淋巴结清扫手术后预防感染并减轻手部和手臂肿胀。 遵循以下指南有助于预防淋巴水肿。

关于淋巴系统

淋巴系统承担两项工作：

- 帮助抵抗感染。
- 帮助排出身体部位的液体。

淋巴系统由淋巴结、淋巴管和淋巴液组成（见图 1）。

- **淋巴结**是沿淋巴管分布的豆状小腺体。 淋巴结可以过滤淋巴液，清除细菌、病毒、癌细胞和其他废物。
- **淋巴管**是像血管一样的微小管道，负责将液体输送至淋巴结或将淋巴结处的液体输送到其他部位。
- **淋巴液**是流经淋巴系统的一种透明液体。 它会携带有助于对抗感染和其他疾病的细胞。

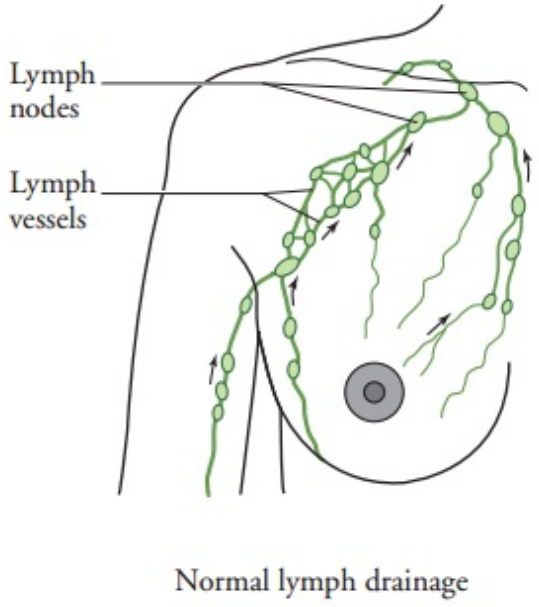


图 1. 正常淋巴引流

腋窝淋巴结是位于腋窝的一组淋巴结，负责引流乳房和手臂的淋巴液。 每个人的腋窝淋巴结数量不同。 腋窝淋巴结清扫术是一种切除一组腋窝淋巴结的手术。

关于淋巴水肿

有时，切除淋巴结会使您的淋巴系统难以正常引流。 如果发生这种情况，淋巴液可能会积聚在淋巴结切除区域。 这些多余的液体会引起一种被称为淋巴水肿的肿胀。

淋巴水肿可能发生在您患侧（淋巴结切除侧）的手臂、手、乳房或躯干。

淋巴水肿体征

淋巴水肿可能会突然发生，也可能是逐渐发展。 有可能发生在手术后数月或数年。

注意观察受影响的手臂、手部、乳房和躯干是否出现以下这些体征：

- 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。

如果您有任何淋巴水肿体征或对此不确定，请联系您的医疗保健提供者。

降低发生淋巴水肿的风险

重要的是要预防感染和肿胀，以降低发生淋巴水肿的风险。

感染预防

如果患侧手臂受到感染，就更容易罹患淋巴水肿。 原因在于人体会制造额外的白细胞和淋巴液来对抗感染，而这些额外的淋巴液可能无法正常排出。

请遵循以下指南，以降低感染风险。

- 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，请按照以下指导说明进行处理。

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。

护理割伤和刮伤

1. 用肥皂和水清洁该区域。
2. 涂抹抗生素软膏，如 Bacitracin® 或 Neosporin®。
3. 随后用绷带（如创可贴 (Band-Aid®)）覆盖该区域。

护理烧伤

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。

预防肿胀

刚做完手术后

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。 手术后，您可能还会感到疼痛或有其他感觉，如抽动和刺痛。 请遵循以下指导，以帮助缓解术后肿胀。

- 每天进行 5 次练习。 如果医疗保健提供者告知您增加或减少练习频率，请按照他们的指示进行。
- 坚持锻炼，直到肩膀和手臂的活动范围恢复正常。 这可能需要术后 4 到 6 周的时间。
    - 如果感觉胸部或手臂下方有拉伸感，继续延长拉伸练习的时间可能会有所帮助。
    - 如果 4 到 6 周后您的活动范围仍未恢复正常，请致电您的医疗保健提供者。

长期情况

以下措施可能有助于您降低发生淋巴水肿的风险。

- 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。
- 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。
  - 当您开始再次进行锻炼和活动时，请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。
  - 在开始进行举重或打网球等任何剧烈运动之前，请咨询您的医疗保健提供者。
- 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。
- 请勿在患侧手臂、肩部或躯干使用加热垫或进行热敷。
- 如果手臂或手部出现肿胀，请记下肿胀开始的时间。 如果一周后症状仍未消失，请致电您的医疗保健提供者。
- 如果您乘坐飞机，请务必做到以下几点：
  - 经常活动患侧手臂。
  - 多喝水以保持水分。
  - 不要用患侧手臂提、扛或拉重行李。
  - 请咨询您的医疗保健提供者，了解在乘机时是否应穿戴压缩衣物或绷带。 如果您已经患有淋巴水肿，或罹患淋巴水肿的风险较高，这一点尤为重要。

如需了解有关淋巴水肿的更多信息，请阅读纽约州卫生部资源：*了解淋巴水肿*，网址为 www.health.ny.gov/publications/0399。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 患侧手臂、手部、乳房或躯干的任何部位：
  - 出现灼热感
  - 发红
  - 疼痛加重
  - 更肿胀
- 发烧，体温达 101°F　(38.3°C) 或更高
- 按照医疗保健提供者的指导进行锻炼，但 4 到 6 周后仍无法恢复正常活动范围。
- 肿胀在一周后仍未消退。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利