

3. 分段式加壓循環器：

國外主用於不方便至醫院治療之病人長期使用。但其使用壓力、時間長短及頻率，尚無定論，建議使用較低壓力。

4. 手術治療：

僅用於重度淋巴水腫且保守治療無效的病人。可分為二大類：

- ◆顯微重建手術：國內外都有病歷報告，但目前仍無長期預後報告。
- ◆縮減手術：用於已經發生組織增生的象皮病患者，必須與復健治療結合，但術後仍須穿著壓力褲，否則復發機率極高，且術後的肢體外觀並不會完全回復。

5. 藥物治療：

目前並無任何藥物可以治癒淋巴水腫，但如果有感染，必須接受抗生素治療。

骨盆腔癌症病人是下肢淋巴水腫的高危險群，預防勝於治療。謹記：避免下肢傷口，不要過度勞累，若發現患肢已有紅腫，發熱現象必須及早就醫，愈早治療，效果愈好。

六、下肢水腫治療比較：



自我評量(是非題)

- () 1. 淋巴水腫可以利用熱敷、深度按摩幫助消腫。
- () 2. 規律的運動可以促進淋巴回流。

請寫下您的問題：

◎如有疑問，歡迎與治療師聯絡。

專業審查者：廖淑芬 醫師。

參考資料：

Cristian, A.(2020). Breast Cancer and Gynecological Cancer Rehabilitation. Amsterdam, Netherlands: Elsevier.

制定日期：2024年5月（第一版）

編碼：7200-單張-中文-027-01

0	X	是
2	↓	是

復健醫學部衛教系列

下肢淋巴水腫的預防與治療



復健醫學部·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5036

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、前言

淋巴水腫是骨盆腔癌症、黑色素瘤、前列腺癌症病人常見的併發症之一，淋巴水腫除了會肢體腫脹影響功能，還會併發感染，極少數甚至有惡性化的可能。

二、淋巴水腫是如何形成的？

下肢循環，是由動脈運送養分到下肢，體液回流主要是由靜脈回到心臟，但有少數淋巴液及大分子物質(如：蛋白質、脂肪)是由淋巴系統負責運送回流，由淋巴管運輸到淋巴結，匯集之後再回流到心臟血管系統。但因淋巴系統僅負責少數體液回流，所以當淋巴水腫發生時，下肢肢體腫脹的速度並不快，當病人察覺時，其實都已持續一段時間了。當淋巴結因手術摘除，放射線治療或局部有感染時，造成淋巴液循環不良，淋巴液及蛋白質堆積在組織裡面，就會引起發炎反應產生肢體腫脹造成淋巴水腫。

三、如何預防淋巴水腫？

我們可以從四方面著手：

1. 減少淋巴液的產生：
 - ◆避免下肢過度勞動，若需要長期站立工作，請穿著彈性襪。
 - ◆避免血管擴張，因為會增加淋巴液的產生(蒸氣浴，患肢熱敷，深部按摩，宜避免之)。
2. 避免影響淋巴液回流：
 - ◆避免於下肢穿戴緊身衣物(不要穿著束褲、馬甲)。
3. 保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染：
 - ◆避免抽血、注射、針灸或放血。保護患肢皮膚，小心修剪腳指甲，避免刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷。
 - ◆在下肢皮膚上塗抹微酸性水溶性乳液，避免皮膚乾裂。
 - ◆若患肢有發紅、發熱或異常腫痛時，應儘速求醫。
4. 規律的運動
 - ◆肌肉收縮可以促進淋巴回流，所以下肢肌力及下肢活動度較好的患者，淋巴回流也較佳。

四、症狀自我篩檢警示症狀/何時應諮詢復健科醫師

1. 不對稱的下肢、下腹或生殖器官水腫，且不會因休息腳抬高而改善。
2. 下肢有發紅、發熱或異常腫痛時，淋巴水腫通常是不痛的，慢慢的變嚴重，通常是不對稱(就是一側比較嚴重)，會伴隨下肢皮膚變厚增生。當下肢有發紅、發熱或異常腫痛時，必須進一步診斷是否有感染或過敏。

五、淋巴水腫的治療

1. 去腫脹淋巴療法：

是目前輕度及中度淋巴水腫的治療主流。

(1) 徒手淋巴引流：

把淋巴液引流至附近仍有功能的淋巴系統，幫助患肢堆積的淋巴液排除。



- (2) 穿戴彈性襪或用彈繃纏繞壓迫：
做完淋巴引流後，打上彈繃或穿戴彈性襪，可以增加組織壓力，促進淋巴回流，減少淋巴液的產生。



(3) 治療性的運動：

必須打上彈繃或穿上彈性襪後，做向心運動，以增進肌肉收縮，促進淋巴液回流。

(4) 皮膚照護：

避免傷口及感染。

2. 患側肢體抬高：

建議病人睡覺時將患側肢體墊高。但僅在早期淋巴水腫有些許功效。

