



从“肿”到“通”： 乳腺癌术后淋巴水肿通关指南

◎内江市第一人民医院 邱霞

在战胜乳腺癌的征程中，许多女性病患面临着术后淋巴水肿这一隐蔽挑战。它如同一只悄悄潜伏的拦路虎，不仅影响着身体的复苏，也考验着心灵的韧性。那么什么是乳腺癌术后淋巴水肿？我们又该如何预防乳腺癌术后淋巴水肿呢？

术后常见并发症

乳腺癌术后，淋巴水肿是一种常见的并发症，主要发生在接受腋窝淋巴结切除术的患者中。手术操作通常是为了去除可能已经扩散到淋巴系统的癌症细胞，但由于淋巴系统在体内负责过滤废物和多余液体，其功能的丧失可能导致患侧肢体出现异常肿胀，这就是所谓的淋巴水肿。

淋巴水肿的发生是因为淋巴液无法正常流动，当腋窝区域的淋巴结被移除后，身体失去了一部分清除组织间液的能力，这些多余的体液积聚在皮下组织中，导致皮肤变厚、紧绷，并且肢体体积增大。随着病情的发展，受影响的手臂或胸部可能会变得非常沉重，影响日常活动。

淋巴水肿临床表现主要包括：最明显的症状是手臂或肩膀部位的肿胀；患者可能会感到疼痛、瘙痒或烧灼感；皮肤可能看起来更粗糙，有时还会硬化；淋巴系统受损使得局部更容易受到细菌侵袭，从而引发感染。

了解哪些因素会增加淋巴水肿的风险非常重要，包括：切除的

淋巴结数量越多，发生淋巴水肿的风险越高；放疗也可能损伤剩余的淋巴管，增加患病概率；过重会加重肢体负担，增加水肿的风险；任何对患肢的伤害都可能导致炎症反应，进而加剧水肿情况。

预防关键在于“通”

预防淋巴水肿的关键在于减少肿胀的风险，促进淋巴液的流通。下述是从“肿”到“通”的几个关键步骤和策略——

一旦发现肿胀的迹象，应立即采取措施：

- 及时就医：尽快联系医生，寻求专业的评估和建议。
- 压力疗法：穿戴专门的压力袖套可以帮助减少肿胀。
- 抬高患肢：在休息时尽量将患肢抬高至心脏水平以上，有助于减轻肿胀。

专业的物理治疗师可以通过特定的技术来促进淋巴液流动：

- 手法引流：通过轻柔的手法按摩帮助淋巴液从受影响区域流向健康的淋巴系统。
- 压缩疗法：使用特殊的绷带或压力袜，持续施加压力以促进淋

巴液流动。

· 运动疗法：适度的运动可以增强血液循环，促进淋巴液流动。但需要注意避免剧烈运动和提重物。

健康的生活习惯有助于预防淋巴水肿：

· 均衡饮食：摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，保持良好的营养状态。

· 适量运动：定期进行低强度的有氧运动，如散步、游泳等，但要避免过度劳累。

· 戒烟限酒：吸烟和饮酒都会影响身体的免疫功能和循环系统。

· 控制体重：维持健康的体重可以减轻患肢的负担。

避免任何可能引起伤口或感染的行为：

· 个人卫生：经常清洗并干燥患肢，避免抓挠皮肤。

· 避免割伤：使用柔软的毛巾擦干皮肤，剪指甲时小心谨慎。

· 避免穿紧身衣物：穿着宽松的衣服和鞋子，避免压迫患肢。

· 注射部位选择：如果需要注射，确保在非患侧进行，并注意清洁消毒。

面对术后恢复过程中的挑战，心理支持也非常重要：

· 加入支持小组：与其他经历相似情况的人交流，可以获得情感上的支持和实用的建议。

· 咨询专业人士：与肿瘤科医生、护士和社会工作者保持沟通，获得全面的支持。

通过上述综合性的预防措施，可以显著降低乳腺癌术后淋巴水肿的风险，提高生活质量。重要的是，在整个过程中始终保持积极的态度，并与医疗团队紧密合作。☺