

乳腺癌术后， 需预防上肢淋巴水肿

◎云南省师宗县人民医院 伏琳

乳腺癌是女性常见恶性肿瘤，手术治疗是其主要治疗手段。然而，乳腺癌术后易出现并发症，影响治疗效果，其中上肢淋巴水肿较为常见，也是众多接受乳腺癌手术的患者术后面临的重要挑战。发生上肢淋巴水肿后，患者手臂区域组织液回流不畅，会引发水肿不适，降低生活质量。不过，大家无需过度担忧，采用科学的方法，完全可以降低该并发症的发生风险，即便出现并发症也能妥善处理，助力患者尽快康复。

对于乳腺癌患者而言，手术、放化疗是常用治疗方案。然而，这些治疗会对腋窝区域的淋巴管和淋巴结造成不良影响，致使身体组织液回流困难，患者手臂出现水肿症状，痛苦不堪。而且，这种水肿情况不仅可能在术后立即出现，也可能在术后数月甚至数年后才发生。所以，乳腺癌患者术后需格外留意预防患侧手臂水肿。

预防淋巴水肿，关键在于日常生活细节，养成良好习惯是重要举措。在穿着方面，术后选择衣服应宽松舒适，袖口无束缚感；若要佩戴手表或装饰物，应戴在健康一侧手腕；提物品时，患侧手臂不可提超过5kg的重物，买菜购物可使用小推车；背包时，优先使用健侧肩膀。皮肤护理上，要着重保护手臂皮肤，避免任何损伤，哪怕是微小伤口。因为术后患者淋巴系统脆弱，小感染都可能引发淋巴水肿。此外，患者需定期测量血压，抽血化验或注射时，提醒医护人员选择健侧手臂操作。若不慎被蚊虫叮咬或有细小伤口，应立即用流动清水或肥皂水清洗，涂抹抗生素软膏并

持续观察。

促进淋巴循环也不容忽视。长时间坐着休息或办公时，可在患侧手臂下垫软垫，适当抬高，助力液体回流；日常进行擦桌子、扫地等轻度家务，能让手臂肌肉规律收缩舒张，利于淋巴组织流动；严格遵循医生指导进行术后康复锻炼，常规锻炼如握拳、松拳、轻柔手腕旋转等，运动时循序渐进，避免过度。

最后，保持健康体重对淋巴系统减负至关重要。体重过大、体脂过高会给脆弱的淋巴循环带来沉重负担。因此，乳腺癌患者术后要均衡饮食、适当运动，维持健康体重。

当乳腺癌患者在术后察觉手臂出现肿胀、沉重感，或是皮肤有紧绷状况时，切莫惊慌失措，也不要用力拍打肿胀部位或强行按摩。

发现手臂异常后，切勿自行处理，第一时间前往医院寻求医生的专业帮助，这是有效控制病情发展的关键。到达医院后，针对手臂肿胀，专业治疗会采用综合消肿治疗的物理疗法。该疗法包含四个核心部分：（1）精细手法淋巴引流。通

过徒手按摩手臂，推动淋巴液向健康区域流动，促进淋巴循环；（2）低延展性绷带加压包扎。使用此类绷带对手臂进行包扎，为组织提供稳固支撑，避免组织液再次积聚；（3）个性化功能锻炼方案。医生会根据患者的具体状况，量身定制适合的功能锻炼计划，助力身体恢复；（4）细致皮肤护理。对患者手臂皮肤进行精心护理，预防皮肤问题影响康复进程。

在日常生活中，患者要严格遵循医嘱佩戴医用压力袖套，这种袖套能为手臂提供持续且均匀的外在压力，有助于维持消肿效果。尤其在日间活动或乘坐飞机时，务必佩戴压力袖套，以更好地应对可能出现的身体变化。

总之，乳腺癌患者一定要记住，自己并非独自承受这一切，要主动寻求帮助，与医护人员保持良好沟通，积极学习正确的护理知识，保持耐心与乐观。康复之路或许充满挑战，但只要保持耐心与乐观的心态，就完全有能力掌控这段康复旅程，最终拥抱健康、高质量的生活。◎