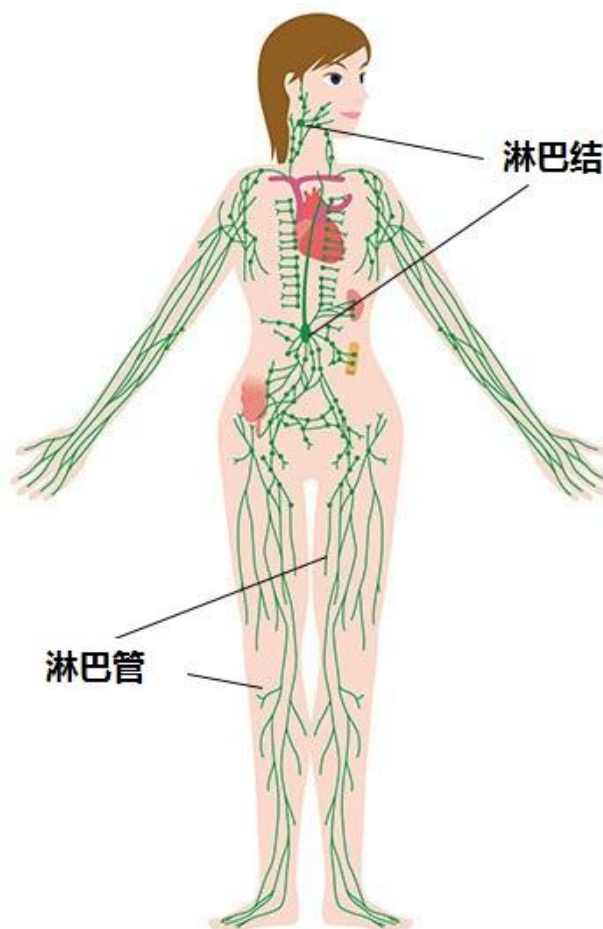


淋巴水肿



淋巴系统是人体循环和免疫系统的一部分。淋巴水肿指的是淋巴系统受损或阻塞，导致患处肿胀（水肿）。淋巴水肿通常出现在手臂或腿部，但也可能会出现在身体的其他部位，例如头部和颈部。肿块通常会慢慢变大。水肿可能出现在癌症治疗期间，或者在治疗结束后数年才开始出现。

淋巴水肿的原因

- 阻塞淋巴管的肿瘤或增生
- 切除淋巴或手术和/或放射治疗损坏淋巴结或淋巴管

您需要注意什么

淋巴水肿是可以治疗的，且越早治疗效果越好。请务必留意以下症状，如果出现，应通知医生或护士进行评估。

- 摸起来很软的肿块
- 肿块附近感觉沉重或疼痛
- 运动有困难
- 皮肤发痒、发红、发热、增厚或变硬
- 皮肤反复出现感染

如何治疗

您的医生或护士将首先评估您的病情并在必要时安排检查。然后，他们可能会转介您去看物理治疗师或职业治疗师，他们会建议您进行特定的运动和自我按摩，或推荐特殊的压力服饰（例如，长袜、护臂等）来管理淋巴水肿。

根据您的病情，您的医生可能还会将您转介给整形外科医生，后者将进行进一步评估，以确定您是否适合进行外科手术治疗。根据淋巴水肿的严重程度，外科手术选择包括淋巴-静脉绕道手术、淋巴结转移和去瘤手术。

您可以做什么

以下是可以帮助您管理和预防淋巴水肿并发症的注意事项：

✓	✗
<p>确保良好的皮肤保养</p> <ul style="list-style-type: none">● 保持指甲和皮肤清洁、干燥和湿润，防止感染● 在缝纫、烹饪和从事园艺事务时要小心，以免皮肤被割伤。如要剃除患处的毛发，使用电动剃须刀代替手动剃须刀● 必要时使用驱虫剂防止被蚊虫叮咬● 使用生理盐水或消毒液，适当清洁肿胀部位的伤口或破损皮肤。如果伤口发红、发热或疼痛，请立即就医	<ul style="list-style-type: none">● 避免对患处进行血压测量和任何形式的侵入性治疗（例如，抽血、注射或针灸）● 避免暴露在强烈的阳光下，尽可能使用防晒系数至少 30 的防晒霜来保护皮肤
<p>其它措施</p> <ul style="list-style-type: none">● 休息时尽可能抬高患肢● 保持健康的体重，以减轻淋巴系统的负担● 在允许的情况下，继续您的日常活动（例如，瑜伽、散步）。然而，如果在运动时患处出现疼痛或酸痛，应立即停止● 在做重复性的活动，如擦洗、拖地或打扫时，中间要多休息● 根据治疗师的建议穿特制的服饰	<ul style="list-style-type: none">● 避免使用患肢或发病部位进行剧烈或激烈的活动● 避免将患处靠近热的地方（如热油、热水或任何发热的物体），因为高温会加速淋巴的产生，从而使肿块变大● 避免暴露于极度寒冷的环境中● 避免挤压患处（例如，把沉重的购物袋挂在前臂上、穿紧身衣或戴手表、手镯或戒指等饰物）

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 如果您要进行超过 4 小时的飞行或爬山海拔超过 1500 米，请咨询您的治疗师，因为高海拔和低气压可能导致淋巴水肿。您的治疗师会建议您在飞行过程中穿着定制的梯度压力服饰 | |
|--|--|

何时联络您的癌症护理团队

一旦出现淋巴水肿的症状或以下可能表明**病情恶化或出现并发症**的症状，请立即联络您的医生或护士：

- 淋巴水肿部位**发红、发热或疼痛**，可能表明遭到感染
- 患处活动时出现**肿胀或疼痛症状恶化**

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

