

不過羅特別提醒，身體水腫可以由多種原因造成，故並不是一有水腫便自行推淋巴。

「乳癌病人是有較大機會出現淋巴水腫，但腎病、心臟病或血管栓塞都會引致水腫，而發炎亦會出現腫脹，故必須事先由醫生確定原因，才進行通淋巴治療。」羅慧嫻說。

她舉例，如出現四肢水腫，可能是腎病引致，亦可以是心臟病引致的全身積水，必須找出源頭治理才能解決水腫。而身體發炎出現的腫脹，如自行推壓可能令炎症擴散，引發更嚴重後果。如果是血管栓塞引致，更應立即處理，而不是通淋巴。

▲乳癌淋巴水腫很多時一邊手臂腫脹。

## 自行疏導淋巴防水腫

由於淋巴水腫無法根治，水腫情況會持續出現，故物理治療師會鼓勵病人平日多自我監察及處理淋巴水腫情況。



▲患乳癌的一邊手臂，術後不宜量血壓。

當出現淋巴水腫後，可以通過特別的按摩手法引流。羅慧嫻解釋，疏導淋巴要依循流動方向。

「人體的淋巴結主要位於頸下、腋下及腹股溝位置，而淋巴系統的總匯位於頸下近鎖骨位置，故乳癌病人如有淋巴水腫，必先疏通這個淋巴總匯，確保其暢通後才進行針對性的淋巴引流步驟。舉例，如部分左腋下淋巴結被切除，應先通頸部淋巴總匯，第二步是通右邊腋下淋巴，疏通後，才將左腋下淋巴向上推，這樣淋巴液才有通道可走，否則到了下一站又阻塞，就無法疏導。」陳說。

而通淋巴有特定手勢，不能過度用力，而是輕輕力在皮膚上推，力度剛好是使皮膚移動但不會造成壓力。每次進行徒手淋巴引流治療，大約需要四十五分鐘。而進行期間物理治療師亦會教導病人掌握技巧，日後可自行疏導淋巴水腫。■

## 如何疏導淋巴水腫？



▲按確中緩水腫情況，力適能有效。

## 包紮療法要點

- 繩帶療法，需要紮三至五層，由手指開始。
- 手指縛位要包得夠徹底，否則指縫間的肉唧了出來，壓力便不平均。
- 之後再包上一層較厚但透氣的繩帶，進一步以平均的壓力包裹手臂。
- 手指頭要留空間，方便活動。
- 檢查手指頭空間及其活動幅度，確保病人能正常活動。
- 之後再檢查壓力是否足夠，或是否過緊。



## 繩帶

淋巴水腫分為一、二、三期，輕微水腫而在睡醒後消退的屬〇期；已出現水腫而且不會自行消退，按下水腫皮膚會出現輕微凹陷的屬第一期；按下水腫皮膚會出現明顯凹陷，較難反彈的屬第二期；最嚴重是出現俗稱「象皮」的情況。皮膚組織會變得很硬，開始增厚及皺褶增加，而且有色素沉澱，屬第三期。

陳綺華指出，當病人因水腫而令皮膚纖維化或出現「象皮」情況，就需要進行繩帶包紮療程，利用包紮的壓力令水腫消退。

「我們採用的是Dr. Vodder School International的淋巴引流及包紮法，程序及

養和醫院物理治療師陳綺華

十月是乳癌關注月，提醒婦女們對乳癌提高警覺，及早發現，及早治療。而作為乳癌病人的家人或朋友，我們亦應多加關懷。

▲乳癌婦女除了要面對艱苦的治療外，術後很容易出現淋巴水腫，影響正常生活，苦不堪言。今期由物理治療師講解如何預防水腫，以及當水腫出現時如何治理。

撰文：陳旭英 設計：陳承峰



## 擊退水腫

力度均要準確地掌握，才能通過繩帶的壓力令水腫消退。一般繩帶療程要每天進行，每日早上紮好後保持一整天，至翌日早上除下清洗，然後再重新包紮。大約經過連續兩星期的繩帶療程後，病人的水腫情況可改善，之後穿戴壓力手袖，防止復發。」

研究確認繩帶療程能有效改善水腫，故物理治療師在完成療程後，希望病人或家人都學習繩帶手法，日後可以在家中自行進行。她不諱言初期可能有難度，但她有一位八十餘歲的婆婆都能掌握，相信年輕的患者應該很容易學懂。



養和醫院物理治療師羅慧嫻



## 為何有淋巴水腫？

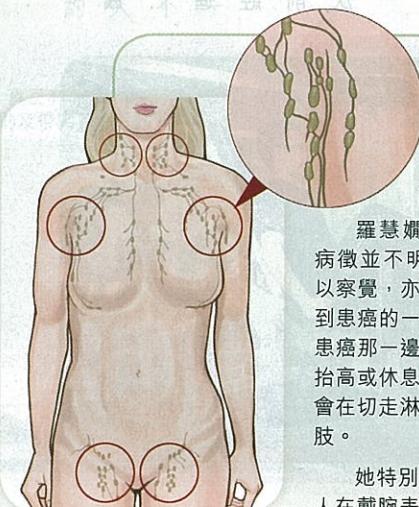
乳癌病人為何會出現淋巴水腫？養和醫院物理治療師陳綺華說：「淋巴系統幫助身體排走廢物，當淋巴液循環回流至靜脈，身體廢物會被清除。而淋巴核正是清除廢物的管道，但乳癌病人

在進行手術切除腫瘤時，需要切走腋下部分或全部淋巴，另外術後的電療，亦會損害淋巴組織，令乳癌病人原來的排廢管道受損，影響淋巴系統正常運作。當管道不通，自然容易出現淋巴水腫。」

水腫何時出現？物理治療師羅慧嫻說：「水腫不一定在術後即時出現，每位患者情況不同，有些在電療期間已經出現，有些在數年後出現，我遇過一位病人在術後三十年才出現水腫。」

▲淋巴主要位於頸部、腋下及腕關節內側。

## 如何發現水腫？



羅慧嫻說，早期水腫病徵並不明顯，外觀上難以察覺，亦無法量度是否有水腫，病人只會感到患癌的一邊手臂較重，而有些病人會在活動患癌那一邊的手臂後，感到手臂較腫，將手臂抬高或休息後便會漸漸消退。而淋巴水腫最先會在切走淋巴的位置出現，漸漸蔓延至整條上肢。

她特別提醒病人要提高警覺，因為有些病人在戴腕表後才發覺前臂水腫，此時往往已到第二期，須由醫生轉介見物理治療師進行物理治療。

「亦有些病人早上發現水腫，會自行墊高手臂，水腫情況會改善，但要留意的是在沒有適當疏導下，淋巴腫脹不會完全消失，水腫情況會逐漸累積，到了後期皮膚會變硬，甚至出現纖維化的現象，到時才處理便較艱難及需要較長時間。」

▼戴手表後如發現手腕皮膚凹陷，便可能是淋巴水腫。

