

淋巴水腫的認識與照護

一、何謂淋巴水腫？

由於淋巴管損傷、阻塞或因手術破壞淋巴管、摘除淋巴結，進而妨礙淋巴液的回流，導致富含蛋白質的液體積聚在皮下組織間隙。

二、淋巴水腫的影響：

淋巴水腫易使感染的危險性增加及因腫脹導致肢體關節活動度受限。

三、淋巴水腫的護理：

1、皮膚照護：

在平日可塗抹保濕乳液，避免皮膚的龜裂以及避免外傷，如碰撞、蚊蟲咬傷及做家事時應穿戴手套以保護皮膚。抽血、打針、以及量血壓時都應避免使用患側肢體。也應避免接受手法較重的按摩治療、高溫日曬、浸泡三溫暖或溫泉等，均會增加淋巴液的生成量，而穿戴過緊的衣物或首飾，則會影響淋巴液的回流。

2、淋巴水腫按摩：

a、按摩方法：先除去腫脹部位任何衣物，採放鬆姿勢，可躺臥，使腫脹肢體略比心臟位置高，以促引流，用指腹直接在皮膚上做滑動，由於淋巴液是由遠端流向心臟，所以按摩時施力應採向心方向，將淋巴液推向近心端淋巴結，以清除組織水腫。

b、按摩注意事項：在按摩過程中手法要輕，過重的按摩力道可能造成微淋巴管的閉合，也會增進循環造成組織間液的增加，加重淋巴回流的負擔。

c、按摩禁忌：

急性發炎 - 會使感染在組織內散佈。

腫瘤生長部位。

經放射治療部位。

傳染性皮膚病。

有出血傾向。

血栓靜脈炎 - 會散開成栓子。

骨突及關節突處 - 避免給予太大壓力。

肺結核病患 - 不宜施與胸部按摩。

腎炎病患 - 不宜施與腰部按摩。

經期或懷孕婦女 - 不宜施予腹部按摩。

3、運動：

運動時肌肉收縮可促進淋巴回流，但不可過劇，以免使血管擴張增加淋巴液生成。平時盡量正常使用患肢，若無法主動運動者，由他人執行被動運動。

有問題時，可詢問我們

聖若瑟之家：22193391 轉 65501

耕莘醫院 聖若瑟之家 謹製

願尋求上主的人 滿心喜悅 (詠 104)

耕莘醫院 處處關心您

交通資訊

- ✿ 自行開車：
可從北二高下安坑交流道轉中央路直行，遇中正路右轉即可到達本院。
- ✿ 搭乘公車：
聯營公車：644、綠2、綠13、綠15、905耕莘醫院站下車
聯營公車：906、909中央路站下車，步行約10分鐘
- ✿ 捷運轉乘：
捷運大坪林站：轉乘公車644、綠13、綠15，或本院免費接駁專車。
捷運七張站：轉乘公車644、綠2、綠6、綠15，本院免費接駁專車。
小碧潭站：轉乘公車644、綠15
- ✿ 本院捷運接駁車時刻表：

上 午		下 午		夜間
		週六間隔30分鐘		週六夜間不發車
08:00	10:00	12:20	14:40	17:30
08:15	10:20	12:40	15:00	18:00
08:30	10:40	13:00	15:20	18:30
08:45	11:00	13:20	15:40	19:00
09:00	11:20	13:40	16:00	19:30
09:20	11:40	14:00	16:20	20:00
09:40	12:00	14:20	16:40	20:30
			17:00	21:00



全人 全程 全家 全隊

編印單位:護理部-安寧療護
編號版次:B2000EH09
99年07月第一版



淋巴水腫的認識與照護

耕莘醫院聖若瑟之家謹製



院 址：台北縣新店市中正路362號
電 話：(02)22193391
預約掛號：(02)22195028
網 址：<http://www.cth.org.tw>
電子信箱：service@cth.org.tw

愛主愛人 尊重生命
醫療傳愛 健康促進