

逆轉淋巴水腫 搶在「潛伏期」復健

圖、文／彭嫩涵



淋巴水腫是癌友們擔心的後遺症，仍有很多朋友以為「手腳還沒有腫起來，就還沒有淋巴水腫」，而錯失了復健的第一時間。

淋巴水腫起初是不會腫起來的！

淋巴結廓清與放射治療，皆會損害該處的淋巴系統，成為淋巴水腫的隱憂。但淋巴循環起先都還維持正常運作，所以身體起初並不會腫。

畢竟淋巴管已受到損害，所以此時期看似還沒有腫大，但在淋巴循環功能不良的區域內，還是會一點一滴陸續囤積淋巴液，漸漸出現以下症狀。

◎**潛伏期淋巴水腫**——偶爾有腫脹感，但休息就解除了。外觀並無浮腫。

淋巴水腫發作初期，開始會有腫脹感、沉重感，但往往休息後、抬高後、或隔天起床後，這些感覺便會消失。

由於外觀上並沒有腫起來，往往很難讓人聯想到是淋巴水腫，其實依照國際淋巴學會（ISL, International Society of Lymphology）的定義，此時便是第零期淋巴水腫，也就是「潛伏期（Latent）淋巴水腫」，雖然程度尚輕，但已可以開始嘗試復健了！

◎**慢性淋巴水腫**——淋巴液逐漸囤積在皮膚中，肢體開始腫大。

一旦漠視當初的腫脹感，就等於是縱容淋巴液囤積！等到淋巴液超出淋巴管的容量，滲出到組織，肢體就開始出現難以消退的浮腫。

大多數癌友等到手腳變粗了，才驚覺要復健，其實淋巴水腫已被拖延，導致復健要更加耗費心力與時間，必需搭配特殊加壓技術進行長期密集復健，才足以應付慢性淋巴水腫。

平常如何觀察淋巴水腫的活動呢？

腫脹感是淋巴水腫的徵兆，在生活中，癌友們可以進一步觀察這些情境：

- 熱的狀況下（天氣熱、泡湯、煮飯……）請多留意徵兆。
- 過度活動（如激烈運動、手長時間辦公、腳長時間走路）期間與過後，請多留意徵兆。
- 徵兆不只是出現在四肢，也可能會出現在淋巴結摘除處以及放射線照射範圍，因為淋巴循環由此處截斷。
- 有時徵兆並不會在事件當下出現，反而會在事件後、甚至隔天才出現，請持續留意。

疑似有淋巴水腫怎麼處理呢？請前往復健科門診，早期的徒手淋巴引流、穿戴壓力衣物、正確運動，可以很快地幫助您遠離淋巴水腫。

預防勝於治療，尚無水腫的癌友，也可以先由具備整合退腫訓練背景的醫護人士給予評估與衛教，帶您提早跑在淋巴水腫的前頭！

彭嫩涵 小檔案

現職：中華民國合格職能治療師
奧地利 Vodder 認證整合退腫治療師