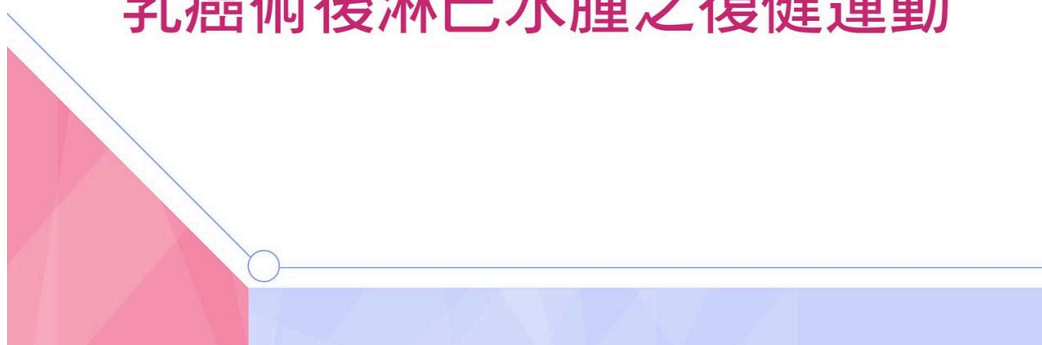


# 乳癌術後病人淋巴水腫的預防與照護(含影片)

長度: 14:15, 制訂日期: 2016-03-09, 最近修訂: 2024-03-19, 編號: GS-016 · 103-W85-02



## 乳癌術後淋巴水腫之復健運動



播放影片: <https://ihealth.vghtc.gov.tw/media/642>

### 【學習重點】


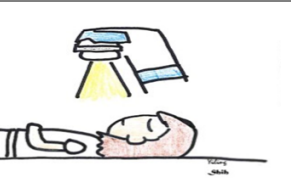
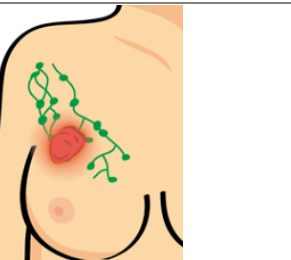
1. 乳癌術後造成淋巴水腫的因素：淋巴結摘除範圍、放射線治療、傷口情形。
2. 淋巴水腫症狀：皮膚變緊、腫脹、沉重感、手壓皮膚有凹窩、肢體不好活動。
3. 淋巴水腫的運動預防：術後手臂復健運動，若發現腫脹問題，諮詢復健科或醫師協助。

乳癌術後「淋巴水腫」是因開刀側的淋巴結被摘除、或局部感染，導致淋巴回流受損或阻塞，使得液體累積於組織，造成局部腫脹的現象。



### 一、那些人容易造成淋巴水腫？

乳癌術後「淋巴水腫」是因開刀側的淋巴結被摘除、或局部感染，導致淋巴回流受損或阻塞，使得液體累積於組織，造成局部腫脹的現象。

<p>淋巴結摘除範圍大、數目多</p>	
<p>放射線治療</p>	
<p>傷口情形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傷口癒合慢、積液時間長。</li> <li>2. 感染。</li> <li>3. 腫瘤復發。</li> </ol>	

## 二、淋巴水腫有那些症狀呢？

1. 皮膚變緊、腫脹、沉重感，手壓皮膚有凹窩。
2. 肢體不好活動。



## 三、預防淋巴水腫發生的照護事項

### 1. 穿著篇

<p>穿寬鬆、棉質衣服，少摩擦</p>	
<p>做防曬，勿蚊蟲叮咬</p>	
<p>胸罩無鋼圈，鬆緊適度，勿細肩帶</p>	