

# 高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200043
主題	乳癌術後淋巴水腫的預防	2023.08.30 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

## 乳癌術後淋巴水腫的預防

不單切除手術會造成淋巴系統直接損傷外，化學治療與放射治療亦會使淋巴系統中的彈性纖維受損，造成淋巴液回流的效率降低，進而增加淋巴水腫出現的機率。淋巴水腫的發生，快則術後立即出現，慢則好幾年後。因此，在不影響基本的日常生活能力下，調整生活習慣是必須的，但不需恐懼淋巴水腫的發生而不使用患肢。若整天穿壓力衣者，請每半年檢查一次壓力衣是否還合適。

患側肢體發生以下狀況，可能會合併自身生理因素，像是疤痕恢復過程、移除的淋巴結數、**肥胖**……等，促使淋巴水腫的發生。**☆注意：攝取少鹽、少油、高纖維可降低肥胖的發生**

患肢請盡量避免：

- 皮膚損傷（傷口、蚊蟲叮咬、打針、抽血、刺青、人工指甲、赤腳行走……等）
- 量測血壓
- 曬傷、燙傷與凍傷
- 按摩（對肌肉揉捏、捶打的手法）**☆注意：徒手淋巴引流不屬於按摩**
- 使用刺激性的化妝品
- 穿戴過緊的衣物（內衣、袖子、戒指、手鐲、彈性腕帶……等）
- 過勞的運動（或造成肌肉痠痛、扭傷的家務）
- 搬重物
- 長時間靜止的生活型態（長途旅程、久站、久坐、翹腳）**☆注意：頻繁起身行走**

**可改善**

高雄榮民總醫院  
復健醫學部 骨關節物理治療組  
2023.08 月編制

備註：每年修訂或審閱乙次。

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。**