

# 淋巴水肿的物理治疗和自我保护

Maggie Williams讲解 刘钢英整理

6月5日在华人圣经教会，光盐社有幸请到资深物理治疗师Maggie Williams女士，由邓福真博士做翻译，为大家讲解有关淋巴水肿治疗及如何保护的课题。

Williams女士在英国和美国各地从事物理治疗数10年。1995年到澳洲的Vodder School 专攻淋巴水肿治疗，毕业后在休斯敦设立诊所，专门帮助患有淋巴水肿的病人。曾获得北美淋巴水肿协会（Lymphology Association & North America）治疗师执照。

今天她来到华人社区，用她的知识和多年临床经验为我们华人，特别是对曾做过手术的癌症病人如何保护和避免淋巴水肿的发生，发展及治疗提供了信息。

她首先解释什么是淋巴水肿，淋巴水肿分主，次两种。主要淋巴水肿的来源是天生具有的，是由于淋巴系统反常发展所造成。有的人生下来淋巴系统就有问题。次要淋巴系统是后天造成的。由于淋巴系统被损伤，例如：受伤，皮肤发炎，做过淋巴结摘除手术等等。淋巴水肿是在人体软组织里一种液体的积累，因为淋巴结是免疫系统的一部分，有过滤出无用有害废物的功能，一般有10%—15%的液体通过淋巴管和淋巴结过滤后送回心脏。当它受到损坏时，液体不能正常排出，就在软组织里累积过多，造成肿胀，淋巴水肿就形成，它通常影响到手臂或腿，也会影响身体其他部分。她以乳癌病人为例：有的乳癌病人在治疗时，医生将腋下淋巴结拿掉，那腋下淋巴系统受到损伤，出现淋巴水肿。同时，她提到如子宫或摄护腺出现问题，同样会侵袭到邻近淋巴结，摘除后也会导致腿部的淋巴水肿。她强调，如已有了淋巴水肿的人，在初期要尽早治疗，否则，积液会越来越硬。淋巴水肿也许在癌症治疗后发生，也许数年后发生，她的一位病人是在手术后20年出现水肿，她希望大家自己要多注意，她还提醒大家网上关于治疗淋巴水肿的信息很多，很杂乱，希望大家到National Lymphedema Network 网上查询。

第二点：她谈到细菌感染会导致淋巴水肿。举例：刀伤，蚊虫咬，皮肤被割伤，有人修染手指甲或脚指甲，一旦有伤口，避免发生感染。如不及时处理干净，细菌被淋巴结吸收感染，发炎，导致淋巴水肿。有的病人，在淋巴结被感染后，手臂上出现一条红色条纹，一直往上发展，一定看医生。

第三点：她谈到如何预防和降低患淋巴水肿的机会及已有淋巴水肿的人应如何治疗和自我保护方法。

皮肤保养：保持清洁，防止皮肤皴裂和刺激。使用防晒霜和驱虫剂保护皮肤。使用剃刀时避免刮伤。在日常活动时注意避免皮肤被伤害，例如洗盘碗，园艺：用工具及化学品，要带手套。如皮肤被刮伤，以肥皂和水冲洗加上抗生素，观察发炎症状，如出现疹子，发痒，发红，疼痛，发烧或像感冒般的症状发生，立即通知医师提早治疗。

运动及活动方式：Williams女士特别强调，做过手术的人，在运动时要多加小心，因为运动时血液循环加快，会影响到淋巴水肿的加重。她建议，做运动要从基础开始，慢慢来，有的病人手术后身体健壮起来后，做运动量大的动作，很容易对淋巴有损害，一旦运动不适或不是你平时做的例如搬重东西，会造成突发式淋巴水肿。她建议：活动中间多休息，使肢体得到恢复。运动时避免烈日照射，保持健康体重。穿戴舒适衣裤鞋袜，避免四肢受压。坐飞机长途旅行，高空压力大，有淋巴水肿者，需医生开处方订做压力套袖或者考虑穿戴加压外套。避免将四肢放在极热温度水中，水温不超过华氏102度（摄氏38.9度）。同时避免暴露在极低温度中，以防回跳肿胀或皮肤皴裂。

治疗及自我保护：如果已有淋巴水肿，有疗法去减低肿胀，避免发炎的风险。首先求助于受过淋巴水肿医疗训练的治疗专家，标准治疗叫做减轻充血疗法（CDT），包括人工的淋巴导液法（MLD），一种特殊的按摩法，皮肤保养，适当运动。还要注意避免发炎，如果手背，胸部，乳房，腋下感觉发热，发红，或突然肿胀，这也许是发炎的征兆，请立即通知医生，尤其是这些征兆伴随着体温升高，更应加以警惕。

讲解结束后，听众纷纷提问，Williams女士一一回答。最后，现场为大家示范如何按摩及运动疗法。我们谢谢Williams女士的演讲。

