

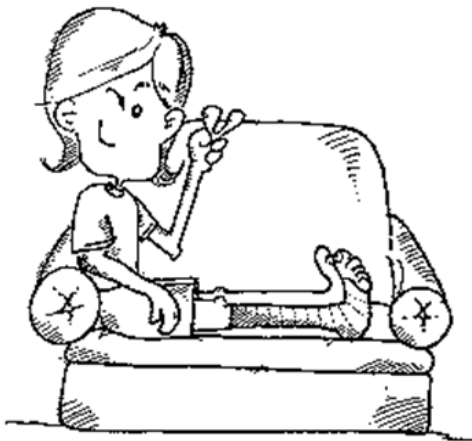
## 肢體位置擺放

適當地擺肢體有助減少因下垂位置及缺少活動而增加水腫。

- ※ 上肢擺放：將患肢平放於椅枕手或桌上。



- ※ 下肢擺放：將患肢平放於椅上。



## 日常生活注意事項

- ※ 保持指縫間乾爽及清潔
- ※ 保持皮膚滋潤，如用潤膚露護理皮膚
- ※ 工作時穿戴手套，避免皮膚受損
- ※ 即使微細傷口(如抓傷，蚊蟲咬傷等)，也要小心清潔及消毒
- ※ 選用適當工具修剪指甲及使用電鬚刨，避免刀片割傷皮膚
- ※ 避免腫脹部位在陽光下過份暴曬
- ※ 避免在腫脹部位注射、抽血及量血壓
- ※ 避免長時間站立/企，避免翹腳
- ※ 清洗或沐浴時，應使用溫水
- ※ 患處不應穿過緊飾物及衣服
- 如腫脹部位呈熱、紅及痛徵狀，表示患處可能已受感染，應立即通知醫護人員



\* 如有任何疑問，請諮詢物理治療師。

# 淋巴性水腫

## 物理治療



物理治療統籌委員會

淋巴性水腫是一種常見的癌病併發症

如處理不當將引致更多後遺症

## 甚麼是淋巴性水腫

淋巴性水腫是由過量淋巴液積聚於細胞組織之間引起，能引致局部肢體腫脹，嚴重者更可蔓延致軀幹。

其種類可分為：

- \* 原發性
- \* 繼發性（如經手術或電療後所產生）

## 徵狀

- \* 肢體腫脹及感覺重墜
- \* 皮膚變硬
- \* 痛楚
- \* 活動能力受影響
- \* 淋巴液滲出



治療效果有賴病者在過程中的積極參與

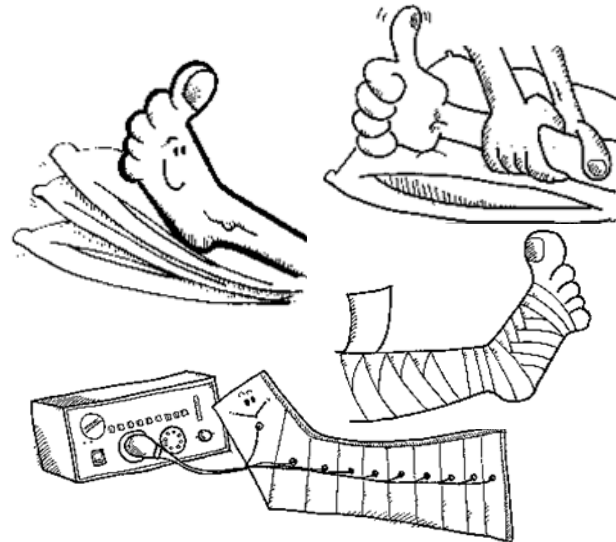
## 治療目的

1. 減少水腫,從而舒緩痛楚及重墜感覺
2. 預防組織硬化
3. 預防病菌感染
4. 改善生活質素



## 治療方法

可透過物理治療，如：運動治療，肢體位置擺放，按摩，壓力包紮，及各種醫療儀器（如水腫壓力治療器）



## 皮膚護理

淋巴液含有大量蛋白質，是細菌繁殖的理想環境。淋巴液長期積聚會增加細胞組織受感染的機會，所以應保持皮膚滋潤及乾淨。



## 運動的重要

應遵照物理治療師的指示進行各種運動，因為有節奏的運動能有效地幫助淋巴液流動，減少水腫及預防關節僵硬。但要注意：

- \* 運動要適量及適當，過量運動可能引致腫脹增加。
- \* 運動時可穿上壓力襪或繃帶，有助消腫。

