



淋巴水腫自我照護須知

一、什麼是淋巴水腫？

淋巴水腫約 70~80% 與癌症有關，為癌症病人在接受過淋巴結切除手術或放射線治療後的併發症狀之一，發生率約 20~30%，上肢淋巴水腫約 87% 最常發生在乳癌病人，而下肢淋巴水腫約 36% 最常發生在前列腺癌、婦癌，淋巴瘤或黑色素瘤病人。淋巴水腫會引起肢體腫脹、沉重感、皮膚的緊繃、關節活動度降低、皮下組織纖維化、發炎、疼痛，甚至身體心像改變，造成日常生活功能之不便，一旦此處的皮膚受感染，傷口也不易癒合。

二、如何預防淋巴水腫及其併發症：

（一）減少干擾淋巴液回流的因子：

1. 避免患肢長期處於下垂狀態與避免甩手，儘可能常將患肢抬高。
2. 避免於患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾。
3. 不要用患側的肩膀背皮包。
4. 避免於患肢測量血壓、抽血或注射大量點滴。

（二）減少淋巴液的產生：

1. 避免使用患肢做勞累的工作，如提重物、或持續性推、拉、甩、撐、拍，在治療師指導下可做漸進式重量訓練，並於運動後自我監測是否有淋巴水腫，一般日常生活活動則不需限制。
2. 由於溫度增加會使血管擴張，可能會增加淋巴液的產生。因此宜避免曝曬於炎陽下或使用蒸氣浴或泡溫泉，並儘量避免熱敷。
3. 由於深部按摩也會使血管擴張，增加淋巴液的產生，宜避免之。
4. 保持適當體重及均衡的飲食，攝取易消化蛋白質、低鹽、低脂、高纖，限制高熱量食物的攝取並避免含糖飲料、食用植物性食物、限制紅肉的攝取，並避免加工肉類以及限制抽菸、飲酒。

（三）保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染：

1. 避免於患肢抽血、注射、打點滴、針灸或放血。
2. 保護患肢皮膚，避免針刺、刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷；在廚房或花園工作時應穿戴襪子或長褲；剪指甲時要小心。
3. 如果有香港手、腳等黴菌感染或傷口不易癒合，請看皮膚科或感染科醫師。
4. 清潔皮膚時，請先使用中性肥皂清洗皮膚後，用毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液，避免皮膚乾裂。
5. 表皮的傷口應以生理食鹽水清潔，並以紗布覆蓋於上。
6. 若患肢有發紅、發熱或異常腫痛時，應儘速求醫。

(四) 促進淋巴循環的方式:

- 1.常作輕鬆的患肢治療性運動，或游泳等水中運動。
- 2.經醫師或治療師評估後，可使用壓力袖套或循環機促進淋巴循環。

三、何謂淋巴按摩？

針對淋巴循環所做的按摩，稱為淋巴按摩，是一種淺層的按摩手法，利用手與皮膚的接觸促進淋巴管收縮，使淋巴液導向附近有功能的淋巴系統，可消除淋巴水腫。引流方向是由肢體末端向心按摩。

四、淋巴按摩護理：

(一) 淋巴水腫按摩注意事項：

- 1.淋巴水腫按摩時間：每日至少 1-2 次，每次約 20-30 分鐘。
- 2.淋巴按摩前，不可沐浴、熱敷。
- 3.按摩前不可擦乳液，使其有摩擦力將淋巴液流往軀幹。
- 4.按摩後，皮膚不會發紅、熱及痛。
- 5.由受過訓練的物理治療師執行按摩。

(二) 淋巴水腫按摩禁忌情形：

- 1.急性發炎---會使感染在組織內散佈。
- 2.腫瘤生長部位。
- 3.經放射治療部位。
- 4.傳染性皮膚病。
- 5.有出血傾向。
- 6.血栓靜脈炎---會散開成栓子。
- 7.骨突及關節突處---避免給予太大壓力。
- 8.肺結核病人---不宜施予胸部按摩。
- 9.腎炎病人---不宜施予腰部按摩。
- 10.經期及懷孕婦女---不宜施予腹部按摩。



參考資料

- 柯智傑(2025)·容易水腫，是肝、腎不好嗎？水腫原因與預防一次看·好心肝，(109)，26-29。
<https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=85&sid=1352&page=1>
- 黃睦升(2023)·癌症病患淋巴水腫的預防與物理治療·財團法人台灣癌症基金會。
<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=124>
- 潘雪幸、林靖雅、吳莉芬、呂欣怡(2025)·癌症病人的照護與生活品質·周慧珣總校閱，腫瘤護理學(一版，417頁)·華杏。
- 闕好珊、葉忻瑜(2023)·乳癌術後淋巴水腫的預防及處置·家庭醫學與基層醫療，38(11)，334-339。<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20090727001-N202311300003-00002>
- 蕭玚仔、陳素秋、蔡玉玲、陳翠玲(2025)·照護一位乳癌術後合併急性腋下淋巴水腫病人之門診護理經驗·彰化護理，32(3)，110-122。[https://doi.org/10.6647/CN.202509_32\(3\).0011](https://doi.org/10.6647/CN.202509_32(3).0011)