

疾病末期照護-淋巴水腫照護

一、定義：

淋巴水腫是指身體組織內積聚過多的淋巴液而產生的腫脹。淋巴(管)系統分佈全身，淋巴液是由微血管溢出的富含蛋白質的液體，正常情況下，它會經由遍佈全身的淋巴管流至淋巴結，最後再回流到靜脈，達到調節組織液的作用。當它受到破壞使淋巴液不能流通，積聚在皮下產生水腫，即是淋巴水腫。

二、症狀：

1. 肢體腫脹、酸痛、沉重或有緊繃感。
2. 皮膚抵抗力變差，容易破皮而感染，傷口癒合不良。
3. 關節靈活度降低、肢體活動不便而影響日常生活功能。

三、照顧方法：

(一) 如何預防淋巴水腫產生：

1. 減少干擾淋巴液回流：避免患肢長期下垂，儘可能常將患肢抬高；避免患肢穿戴緊身衣物、手錶或首飾；避免於患肢測量血壓，**減少對患肢施予過度的壓力**。
2. 限制淋巴液產生：溫度增加及深部按摩會使血管擴張，會增加淋巴液的產生，避免曝曬、熱敷或深部按摩；**限制水分攝取**，包括點滴等。
3. 保護皮膚避免傷口感染：避免於患肢抽血、注射、打點滴、針灸或放血、刮傷、燒燙傷或蚊蟲叮咬等外傷；避免使用清潔劑，患側肢皮膚若有乾裂的現象，適度使用乳液及藥物；若有滲液以生理食鹽水清洗，用無黏性無菌紗布覆蓋，避免粘貼膠布，滲液量多時外面用看護墊吸附。

(二) 淋巴水腫按摩注意事項

淋巴水腫現況是無法根治，但透過淋巴水腫按摩可以減輕腫脹，增加舒適性。這是一種特殊的按摩手法，藉由運動及對皮膚的輕觸，促進淋巴管收縮使淋巴導向附近仍有功能的淋巴系統，減輕淋巴水腫。

(三) 用物準備：

1. 浴巾、安靜隱密保暖的空間、彈性繃帶、輕音樂
2. 淋巴水腫按摩注意事項：
 - (1) 每日早晚各一次或每日一次。
 - (2) 按摩前**不可擦乳液**，使其有牽引力將淋巴液流往軀幹。
 - (3) 避開有傷口的地方。
 - (4) 淋巴按摩前不可沐浴、熱敷或按摩。
 - (5) 按摩的肢體脫下衣褲，覆蓋浴巾及適度的保暖。

3. 淋巴水腫按摩方式：

- (1) 開始緩慢**深呼吸** 5-10 次，可以配合擴胸運動：吸氣時，雙手向外打開；吐氣時，雙手合攏，使內在心靈放鬆，深部的淋巴結打開。
- (2) 按摩手法：淋巴管在皮下不到 0.1 公分表面，主要運用皮膚的摩擦力帶動牽引的作用，促使淺層淋巴液回流。按摩時**輕輕撫摸**，用食指中指兩個指腹平平的輕撥，不用指尖，不要按壓；大區塊則用手掌（虎口朝上）輕撥。輕撫式的按摩，力道能夠牽引皮膚即可。
- (3) 按摩順序：**大的軀幹淋巴結→健側淋巴結→患側淋巴結→水腫肢體**。先打開健側腋下、腹股溝淋巴結，目的是將淋巴液先趕至健側，騰出空間準備引流患肢淋巴液。
- (4) 打開大的軀幹淋巴結：雙手從耳下按摩至雙側鎖骨，接著腋下及腹股溝，以輕撥的方式輕柔緩慢往向心按摩，每一部位按摩約 20 次。
- (5) 前胸部按摩，先按摩健側胸部 1/ 3 處，將液體引流到健側體，其次按胸部中間，再按患側胸部，接著從腹側向上。後胸部按摩方式相同。（以上約 5-10 分鐘）。
- (6) 上肢淋巴水腫：手臂正面分三段，上、中、下段，按摩方向為往上往外側，各按摩 20 次，手臂後面也分三段各按摩 20 次（患肢約 15-30 分鐘）。
- (7) 下肢淋巴水腫：和上肢方式雷同，往上往外側按摩，順序：腹股溝淋巴結按摩→大腿往腹股溝按摩→小腿往大腿按摩→腳踝往腹股溝按摩→腳部有結節處特別輕按。
- (8) 局部加壓：按摩後肢體水腫改善，腫脹變軟需用繃帶纏繞壓迫，減緩水腫回覆速度。最好先以棉捲纏繞，做為柔軟保護層，再以合適的彈性繃帶輕輕包紮加壓，太緊會阻礙回流及血液循環，觀察末梢循環，若冰冷或發紫需馬上移除，最慢 8-10 小時需要移除。
- (9) 抬高肢體：平時可以舒適的墊子抬高，肢體過心臟，避免彎曲，增進體液回流。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>