



乳癌姊妹 UP UP

把手動起來 讓春天再現

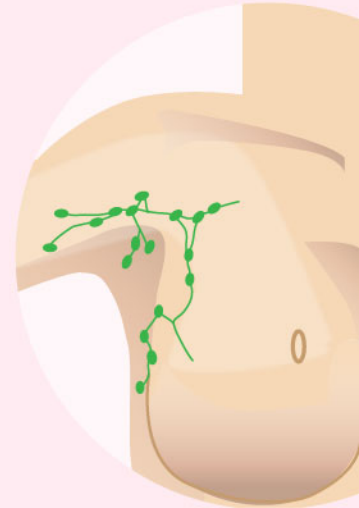
提醒乳癌病友注意 ▶▶▶▶▶▶

乳癌病人中，平均每5-6個就有一个人可能會有淋巴水腫，發生的時間可能是手術後幾個月到幾年，也有手術後 30 年才出現淋巴水腫。當生命得以延續的時候，如何提升患者患側肢體功能與良好的生活品質及如何預防與處理乳癌病人常見的併發症－淋巴腺水腫，就是一個值注意的議題。

手部淋巴水腫？要注意以下事項 ▶▶▶▶▶▶

乳癌的淋巴水腫最常發生在手臂，主要因乳癌治療中手術或放射治療導致，手術時可能會移除腋下淋巴結，術後可能還會加做放射治療，也可能癌症已經侵犯到淋巴結而影響循環。患者容易呈現單側的淋巴水腫，發生時間點不一定，有人治療後就覺得淋巴回流不順，但有時淋巴水腫會在術後好幾年後才發生。

若你因為乳癌接受了會移除淋巴結的手術術式，或是曾接受放射治療，術後要盡量記得以下注意事項：



手部淋巴水腫 代表著組織裡堆積了多餘的液體，導致肢體顯得腫脹。

減少干擾淋巴液回流

- ▶ 休息時盡量將腫脹的手臂放在舒適的表面上，高於心臟水平。
- ▶ 溫和的運動有助於淋巴引流，但不要運動過度，也避免使用患肢做勞累的工作，如久提重物。
- ▶ 使用彈性袖套，提供持續性的末端加壓，促使淋巴回流。
- ▶ 四肢不要戴首飾或穿太緊的衣物。
- ▶ 術後盡早活動復健手臂。
- ▶ 到醫院就診時，要告訴醫護人員哪一隻手曾經移除淋巴結。

保護皮膚，避免皮膚有傷口及感染

- ▶ 進行園藝活動最好戴手套保護。
- ▶ 剪指甲時要小心。如果手腳有等黴菌感染時，請看皮膚科醫師。
- ▶ 戶外務必防曬及防蚊，免得皮膚受傷，進而增加感染的機會。
- ▶ 要注意如果手腳發紅、腫脹增加、疼痛，可能是感染，應盡速就醫。
- ▶ 熱敷或冰敷時要小心，因為對溫度的感覺可能不夠敏銳，容易燙傷或凍著引發感染。

珍惜生命，我們一起用實際行動來關注乳癌病友的健康！請分享給身邊需要的人，一起加油打贏乳癌！