



患者与照护者教育

降低您腿部淋巴水肿的风险

此信息讲解了如何降低您腿部淋巴水肿的风险。

淋巴水肿是一种异常肿胀，当您的淋巴结被去除或损伤之后可能在您的腿上出现淋巴水肿。淋巴结是位于整个身体中的小型、豆状结构。它们将液体从您的双腿携带走。如果该液体不能从您的双腿携带走，组织就开始肿胀。

在手术期间，您骨盆区域的淋巴结被去除以除去任何残余的癌症。这使您面临腿上出现淋巴水肿的风险。如果您进行了放射治疗或者如果您的腹股沟淋巴结被去除了，则您面临的风险将更大。如果只是盆腔淋巴结被去除，您腿上出现淋巴水肿的风险则较小。

淋巴水肿可能在手术后立即出现，或者可能在数年后出现。

出现淋巴水肿的风险因素

淋巴水肿的风险因素包括：

- 体重增加或超重。
- 患病的腿受感染。
- 进行骨盆放射治疗。
- 癌症复发。

还存在可能增加您风险的其他因素，但我们并不确定。这些包括：

- 缺乏活动。
- 航空旅行。

- 约束您的腿。当您腿上的某一区域有收紧的压力圈时，这种情况即会发生，这通常是穿着某种服装而导致的。
- 暴露于极端温度中。

降低您淋巴水肿的风险

并无法得知谁将会出现淋巴水肿，但您可以采取一些行动，这可能降低您的风险。

保护您的皮肤

降低出现淋巴水肿的风险的一种方法是尽可能保护您的皮肤免受损伤或感染。这是因为抵抗感染的细胞去向受损伤的区域，进而导致肿胀。您的双腿可能无法排出这种添加出来的液体。

小心割伤和擦伤

1. 用肥皂和水清洗区域。
2. 在该区域涂上急救软膏。
3. 用干净、干燥的纱布或绷带 (Band-Aid®) 覆盖。

护理烧伤

1. 将冰袋包裹在一条毛巾中，覆盖在烧伤处 15 分钟。您也可以让冷水流过烧伤处。
2. 用肥皂和水清洗区域。
3. 在该区域涂上急救软膏。
4. 用干净、干燥的纱布或绷带覆盖

注意感染的症状，包括：

- 发红
- 肿胀
- 热度上升

- 压痛

如果您出现任何这些症状，致电您的医生或护士。

不要穿着紧绷的衣服

不要穿着紧绷、会在您腿上留下深深痕迹的约束性衣服，比如有松紧口的袜子或慢跑运动裤。穿着宽松、不会在您腿上留下痕迹的衣服。

用来减轻肿胀的弹力服功效不同。它们提供均匀的压力，帮助将腿上的液体往上携带。您可以在下面的“弹力袜”这一章节中阅读到更多有关弹力袜的内容。

避免极端温度

极热和极冷都可能导致液体在您腿部汇聚并导致肿胀。避免或限制您在热水浴缸和桑拿中的时间。

航空旅行时采取预防措施

当您面临淋巴水肿风险时，有一些与航空旅行相关的顾虑，这包括：

- 机舱压力。飞机上的机舱压力通常比地面上的压力小一点。这可能导致您的皮肤伸展并使液体在腿部汇聚。
- 长时间静坐不动。当您在很长一段时间中未移动时，液体可能开始在您腿部汇聚。
- 提起和携带行李，这可能使您肌肉紧张。
- 脱水。

这里是一些将有助于降低您淋巴水肿风险的旅行小提示：

- 要求一个有足够腿部空间的座位，比如机舱隔板处的座位。
- 寻求他人帮助您携带、提起和拖拉对您来说太重而无法轻松处理的行李。
- 如果容易做到的话，起身在飞机的走道里前后走动。
- 在您坐着时进行简单的脚步和脚踝锻炼。在整个飞行过程中进行锻炼将有助于您的循环和淋巴液体流动。

- 将您的脚趾指向天花板，然后再放回地板。
- 旋转您的脚划圈，然后反方向。
- 穿着宽松、不约束的服装。
- 确保饮用大量的水，保持充足水分。避免食用太咸的食物。
- 询问您的医生在旅行时您是否应该有抗生素的处方。

降低风险的其他方法

- 不要在患肢进行注射或针灸。
- 修脚指甲时不要使用尖锐的仪器。使用去角质乳液并锉趾甲，而不要修剪。
- 经常滋润您的皮肤以预防龟裂和擦伤。
- 保持您脚趾之间的区域干净和干燥，以预防真菌感染。
- 不要赤脚走路。
- 确保您的鞋合脚，以避免水泡和约束。
- 确保任何脚趾环或脚踝镯尺寸宽松。
- 尽可能避免交叉您的双腿。
- 涂抹防晒指数 (SPF) 30 或更高的防晒霜，以保护您的皮肤免受晒伤。
- 尽量不要使体重增加，因为这是一种淋巴水肿的风险因素。如果您超重的话，尽量减轻体重。
- 将您的盐摄入量减至最低。盐可导致肿胀，这可能使您的淋巴系统不堪重负。

识别淋巴水肿的早期迹象

在手术后所有人都会在切口（手术切口）附近的区域出现一些肿胀。这是正常的，应该在您手术后数周内消失。

由于淋巴水肿引起的肿胀通常始于您的小腿。如果不加以治疗，其可能沿着您的腿往上面的躯干移动。起初，肿胀可能时隐时现。当您把腿抬高超过胸部时，情况可能改善。

其他早期症状可能包括感觉腿部沉重或感觉您的服装、袜子或鞋子尺寸太紧。

治疗淋巴水肿

如果淋巴水肿恶化，肿胀将持续更长时间或完全不消失。简单地将您的双腿抬高在开始时可能有所帮助，但随着时间将不再起作用。在这时候，您将需要与一位淋巴水肿治疗师合作来治疗这种情况。这种治疗被称为“完全减充血疗法”。

该治疗包括：

- 绷带包扎
- 手动淋巴引流
- 弹力袜
- 皮肤护理
- 锻炼

绷带包扎

绷带包扎是向您的双腿覆盖上特别的紧绷带。并非每个人都将需要这样做。如果您需要绷带包扎，有许多不同方法进行。您和您的治疗师将对此进行讨论以决定什么对您是最好的。

手动淋巴引流

手动淋巴引流 (MLD) 是一种温和的按摩类型。其使液体从您的双腿移动到可以被您的身体再次吸收的地方。MLD 以哪种特定顺序进行取决于哪一处的淋巴结被去除了。您的治疗师将确定哪种顺序或序列对您是最好的。

弹力袜

弹力袜有助于您的淋巴系统运作得更好。一些人选择穿着弹力袜以降低他们出现淋巴水肿的风险。重要的是要穿着适合您尺寸的弹力袜。尺寸不合适的弹力袜可能导致淋巴水肿。

- 确保弹力袜不会导致任何刺激或在您皮肤上留下痕迹。最好是您的淋巴水肿治疗师为您试穿弹力袜，那样您可以确保它们合身。
- 我们建议穿着轻质的弹力袜。轻质弹力袜将有 **15 至 20 毫米汞柱 (mmHg)** 的标签。如果肿胀恶化，您可能需要更高的弹力。
- 弹力袜有不同长度，包括及膝、及大腿和连裤袜。

皮肤护理

保持您皮肤清洁且润泽良好。这对于降低感染风险是很重要的。如果您的双腿不出现感染，淋巴水肿的风险将较低。

锻炼

温和型的锻炼是帮助您体内的液体更好地移动的一个极佳办法。我们鼓励您每天行走。

我们在下面列出了一些将帮助您维持灵活性和力量的锻炼。在您开始进行任何锻炼之前与您的医生交谈。

如果您的医生批准，一天一次进行这些锻炼。如果您有任何疼痛、不适、疲劳或肿胀则停止。

这里是一段视频，向您展示怎样做这些锻炼和伸展。

请访问 mskcc.org/pe/lymphedema_legs_treatment 观看这段视频。

深呼吸

开始时进行深呼吸以刺激液体的移动。每次深呼吸不要超过 3 次以预防头晕。

踏步

1. 坐着时，抬起一边膝盖，然后放下。
2. 接着抬起另一边膝盖，然后放下（见图 1）。
3. 进行 10 至 15 次。

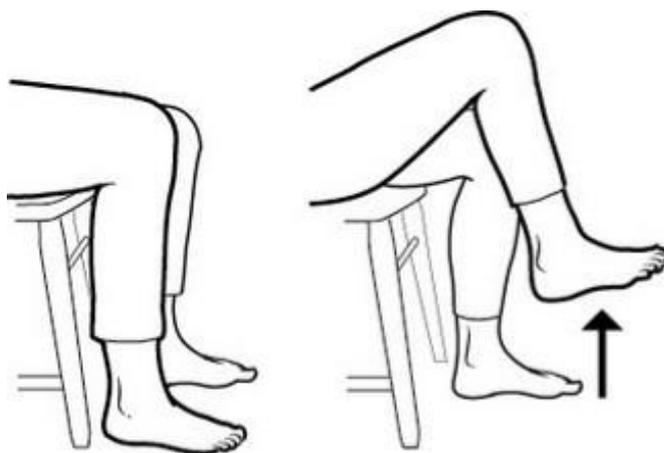


图 1. 踏步

前踢

1. 坐着时，在膝盖处将一条腿伸直，然后回到起始姿势（见图 2）。
2. 接着，用另一条腿做同样的动作。
3. 进行 10 至 15 次。

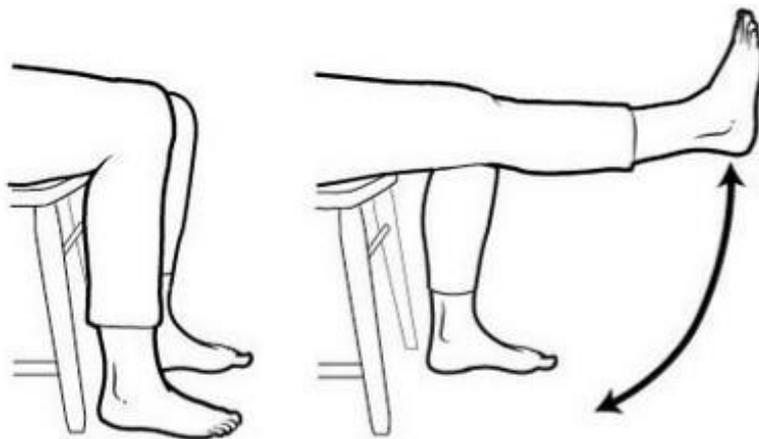


图 2. 前踢

脚踝划字

移动您的脚拼写出英文字母（见图 3）。每只脚将所有字母拼写至少 2 遍。



图 3. 脚踝划字

伸展

在您康复的稍后时候，您将要准备好做一些伸展锻炼。这些将有助于放松您的腿后腱以及您的髋部内旋肌。您何时能准备好进行这些锻炼将取决于您所进行的手术的类型。只有在您的医生告诉您是安全的时候才开始进行这些伸展锻炼。

小腿肚伸展

1. 坐下，双腿在您面前伸直。
2. 将一条毛巾绕在一只脚的拇指球周围（见图 4）。
3. 轻柔地拉毛巾，保持膝盖伸直。
4. 保持这个姿势 30 秒钟。
5. 重复 5 次。然后换腿再重复。

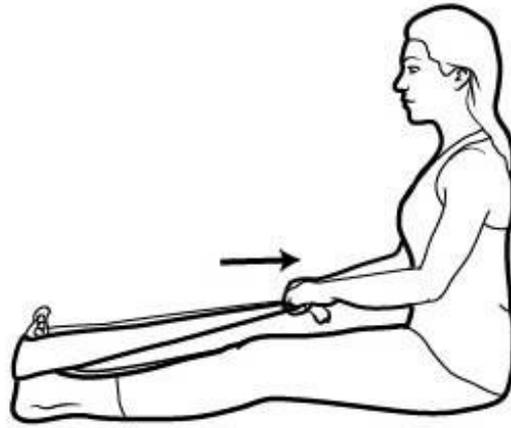


图 4. 小腿肚伸展

腿后腱伸展

1. 坐下，双腿在您面前伸直。
2. 够及触碰您的脚趾，保持膝盖和后背伸直（见图 5）。
3. 保持这个姿势 30 秒。
4. 重复 5 次。



图 5. 腿后腱伸展

髋部伸展

1. 仰卧，膝盖弯曲。

2. 将一条腿交叉在另一条腿上并将那条腿拉近您的前胸（见图 6）。
3. 保持这个姿势 30 秒。
4. 重复 5 次。然后换腿再重复伸展。



图 6. 髋部伸展

淋巴水肿的其他治疗方法

存在淋巴水肿的其他治疗方法。与您的医生或淋巴水肿治疗师交谈有关哪些适合您。

一些其他治疗方法包括：

- 疤痕处理。您手术后留下的疤痕可使您的身体排出淋巴液有困难。疤痕处理帮助您疤痕周围的区域变得较软、不那么紧。这将使您的身体更好地排出液体。
- 改善姿势。
- 应用治疗性运动胶带。

如果出现以下情况致电您的医生或护士：

- 体温华氏 100.4 度（摄氏 38 度）或更高
- 寒颤
- 您腿上或脚上有新发的或无法解释的疼痛或压痛
- 您腿上皮肤破口周围热度增加
- 您腿上或脚上持续发红

- 您腿上或脚上肿胀增加
- 您腿上的沉重持续超过 1 周

进行预约

如想要预约见一名淋巴水肿治疗师，与您的医生交谈。他或她将决定淋巴水肿疗法是否适合您。在您的医生转诊之后，会有人联络您安排预约。如果您有任何问题，请通过 212-639-7833 致电康复服务部 (Rehabilitation Service)。

您可以在以下地点中的一处接受您的淋巴水肿疗法：

西勒曼康复中心 (Sillerman Center for Rehabilitation)

麦迪逊大道 515 号 4 楼，纽约，纽约 10022

(515 Madison Avenue, 4th Floor, New York, NY 10022)

646-888-1900

伊芙琳·H·劳德乳腺癌研究中心 (Evelyn H. Lauder Breast Center)

东 66 街 300 号 4 楼，纽约，纽约 10065

(300 East 66th Street, 4th Floor, New York, NY 10065)

646-888-4827

史隆-凯特琳癌症纪念医院康马克分院 (MSK Commack)

康马克路 650 号，康马克，纽约 11725

(650 Commack Road, Commack, NY 11725)

646-888-1980

史隆-凯特琳癌症纪念医院西哈里森分院 (MSK West Harrison)

威切斯特大道 500 号，西哈里森，纽约 10604

(500 Westchester Avenue, West Harrison, NY 10604)

646-888-1990

如果这些地点对您来说不方便，您也可以访问以下网站寻找您当地的淋巴水肿治疗师：

克洛泽培训 (Klose Training)

www.klosetraining.com

诺顿淋巴治疗学校 (Norton School of Lymphatic Therapy)

www.nortonschool.com

淋巴研究学院 (Academy of Lymphatic Studies)

www.acols.com

北美淋巴学协会 (Lymphatic Association of North America)

www.clt-lana.org

资源

美国癌症协会 (American Cancer Society)

提供有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

www.cancer.org

800-227-2345

癌症信息服务 (Cancer Information Service, CIS)

提供有关淋巴水肿诊断和治疗的信息。

www.cancer.gov/aboutnci/cis

1-800-4-CANCER

全国淋巴水肿网络 (National Lymphedema Network)

提供教育性材料和社区转诊。

www.lymphnet.org

800-541-3259 或 415-908-3681

北美淋巴学协会 (Lymphology Association of North America)

提供教育性材料和社区转诊。

www.clt-lana.org

773-756-8971

淋巴教育与研究网络 (Lymphatic Education and Research Network)

提供教育性材料和对淋巴水肿研究的支持。

www.lymphaticnetwork.org

516-625-9675

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗保健团队的一名成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午 9:00 点至下午 5:00 点间联络他们，电话号码为 _____。下午 5:00 点以后、周末和节假日期间，请拨打 _____。如果并未列出号码或者您不确定，请拨打 212-639-2000。

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center