香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫服務知多少

張春好
註冊護士
淋巴水腫治療師（Casley- Smith 方法）

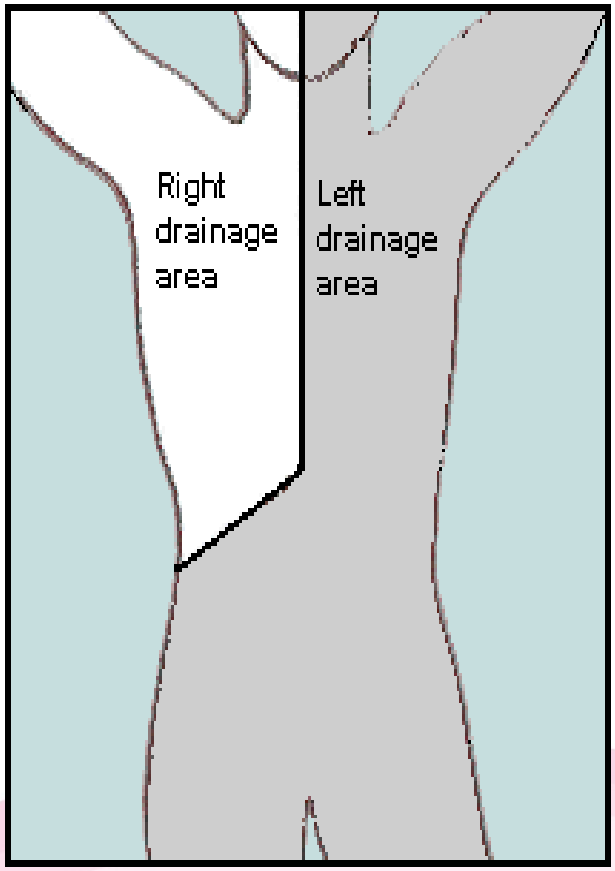
香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

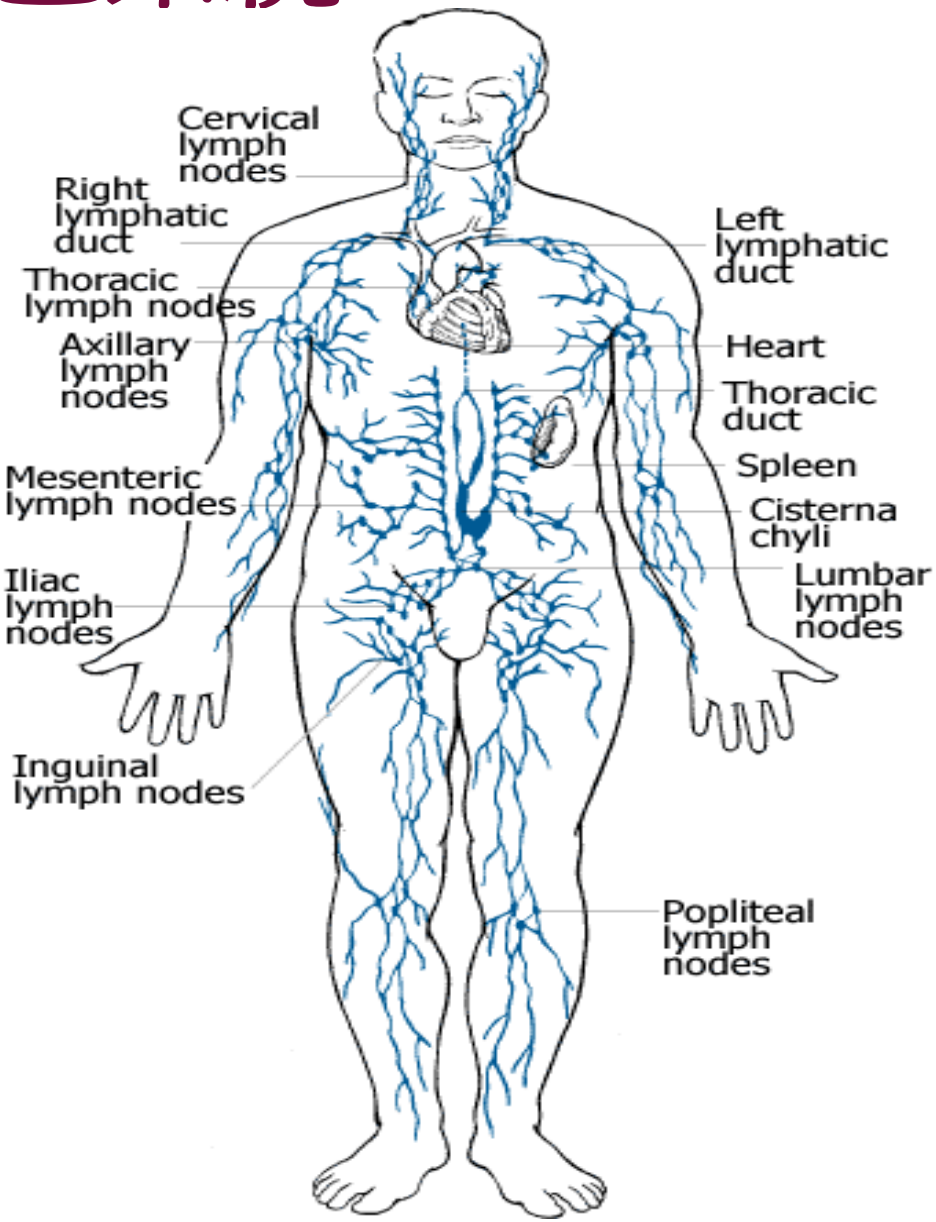
大綱

- 淋巴系統與微細淋巴循環
- 淋巴水腫期數及症狀
- 導至淋巴水腫的危險因素
- 預防及治療淋巴水腫的新與舊的方法

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

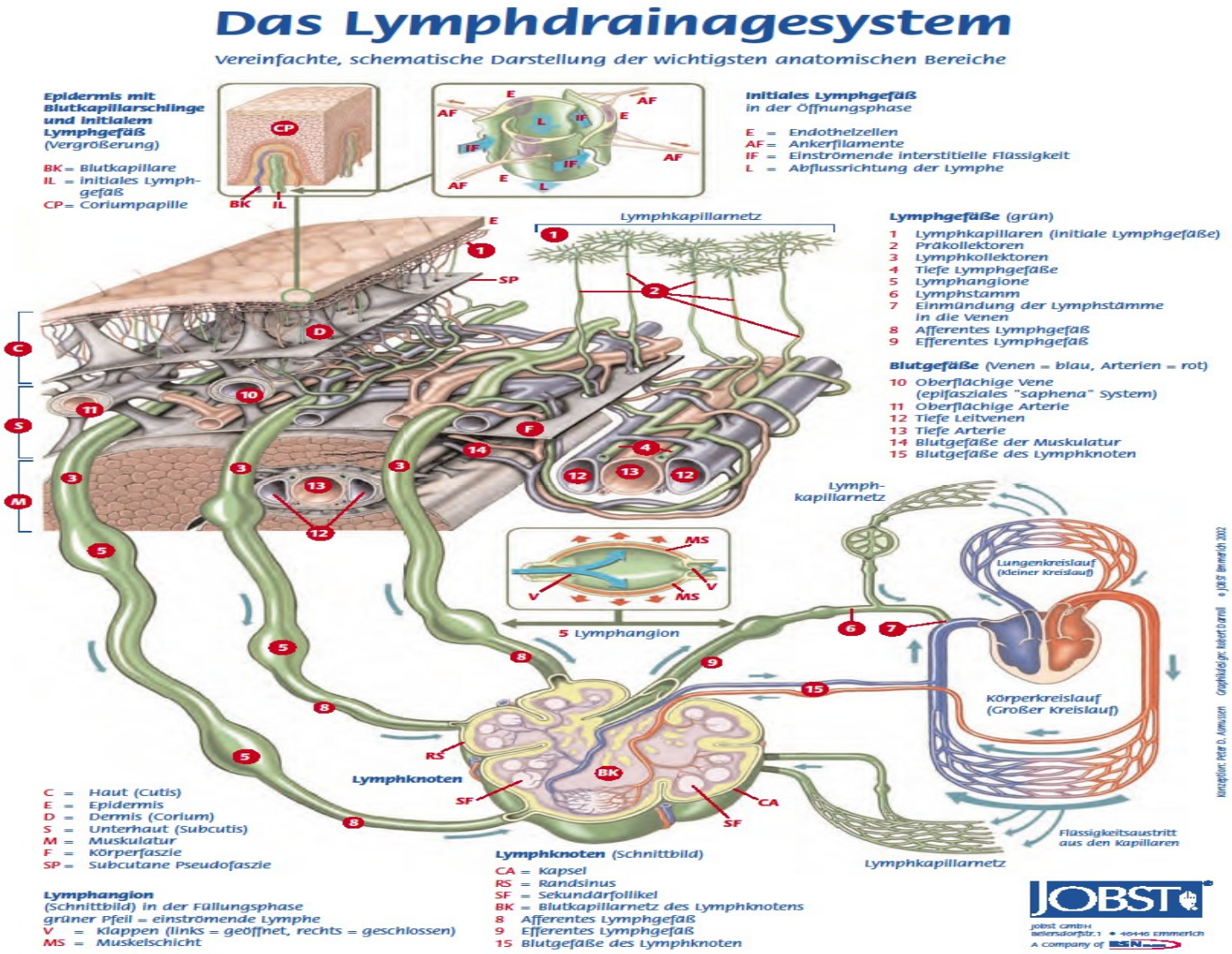
淋巴系統





香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

微細淋巴循環



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫

- 水份在細胞外積聚而導至淋巴水腫
- 進行乳房手術或放射治療，均會令淋巴結受損，阻礙體內淋巴液的流動
- 淋巴液流動受阻會引致腫脹，這個現象就是淋巴水腫
- 淋巴水腫是一個慢性病症，可以在接受乳房治療後幾個月甚至幾年後出現。

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫的期數及症狀

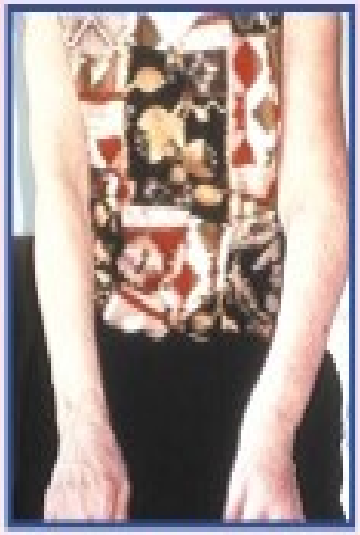
- 第一期 ：非臨床可見，有 3% 水份改變
- 第二期：輕微水腫， 沉重感、暖、脹、痛及緊感 覺，承高手臂水腫可減退，有 5-8% 水份改變
- 第三期：中度水腫，有硬實感、脹及痛，少於 8% 水份改變
- 第四期：嚴重水腫，多於 8% 水份改變，象腳 (Elephantiasis)

Stout Gergich LN, etal. Cancer 2008, 112: 2809-2819

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫的期數

一至三期



Stage I Left Unilateral Arm

Stage II Left Unilateral arm

Stage III Left Unilateral arm

四期

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫的危險因素

程序方面

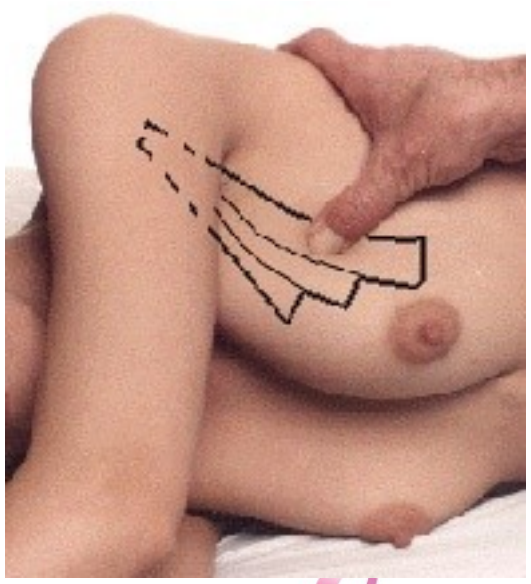
- 部份及全乳切除術
- 前哨淋巴切除及淋巴結切除
- 感染及創傷
- 淋巴受壓過勞

病人方面

- 過重
- 心臟病
- 血壓高
- 年齡

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

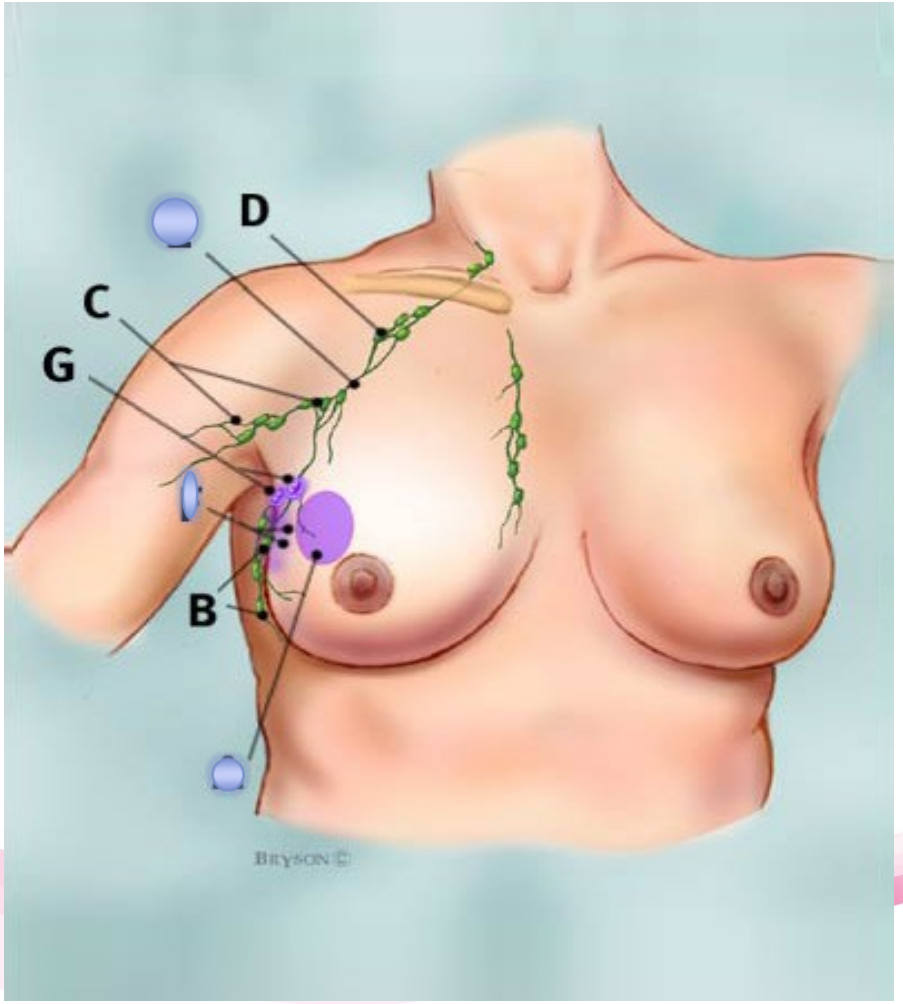
胸小肌



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

腋下淋巴結

- **B:** 第一組 腋下淋巴結
- **C:** 第二組 腋下淋巴結
- **D:** 第三組 腋下淋巴結
- **G :** 前哨淋巴結



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

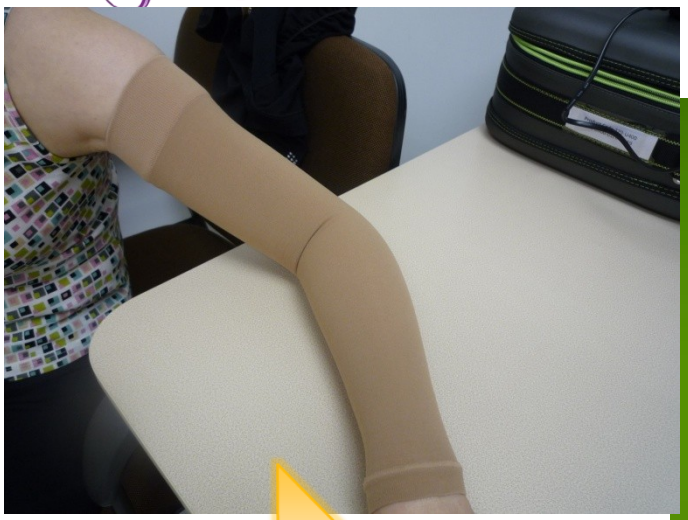
淋巴水腫的數字

- 接受全乳切除術 (24-49 %)
- 部份切除術 (4-28%)
- 前哨淋巴結切除及電療 (4-17%)

(Warren, et al, 2007; Francis, et al, 2006; Armer, et al, 2004)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫預防



壓力手袖

生活習慣改變

淋巴按摩與運動

淋巴水腫指數測量

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫的量度方法

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淋巴水腫指數量度

- 利用生物電阻抗分析儀以測定淋巴水腫指數

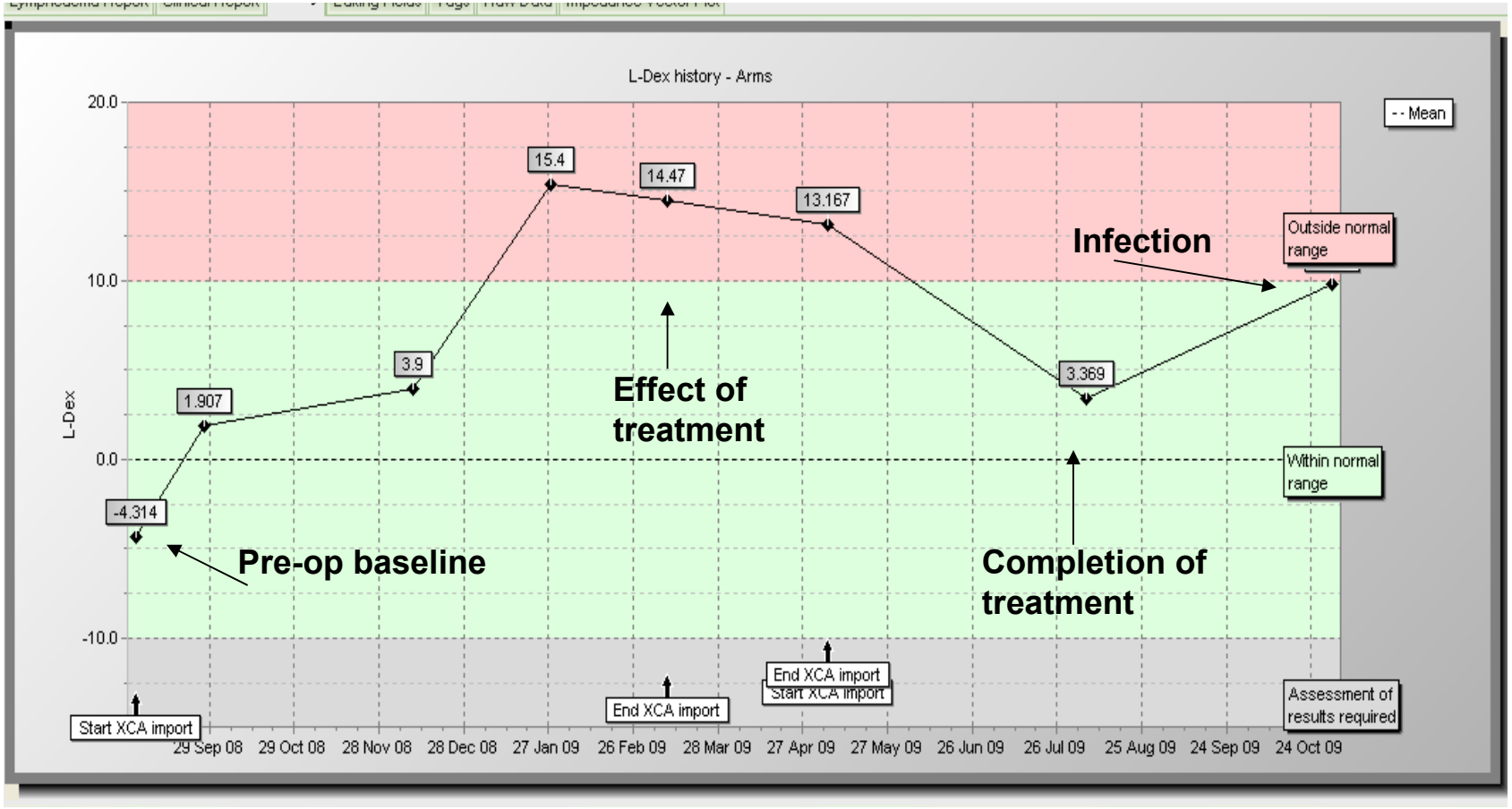
- 傳送低頻率的電流至手脚，再加以分析數據

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

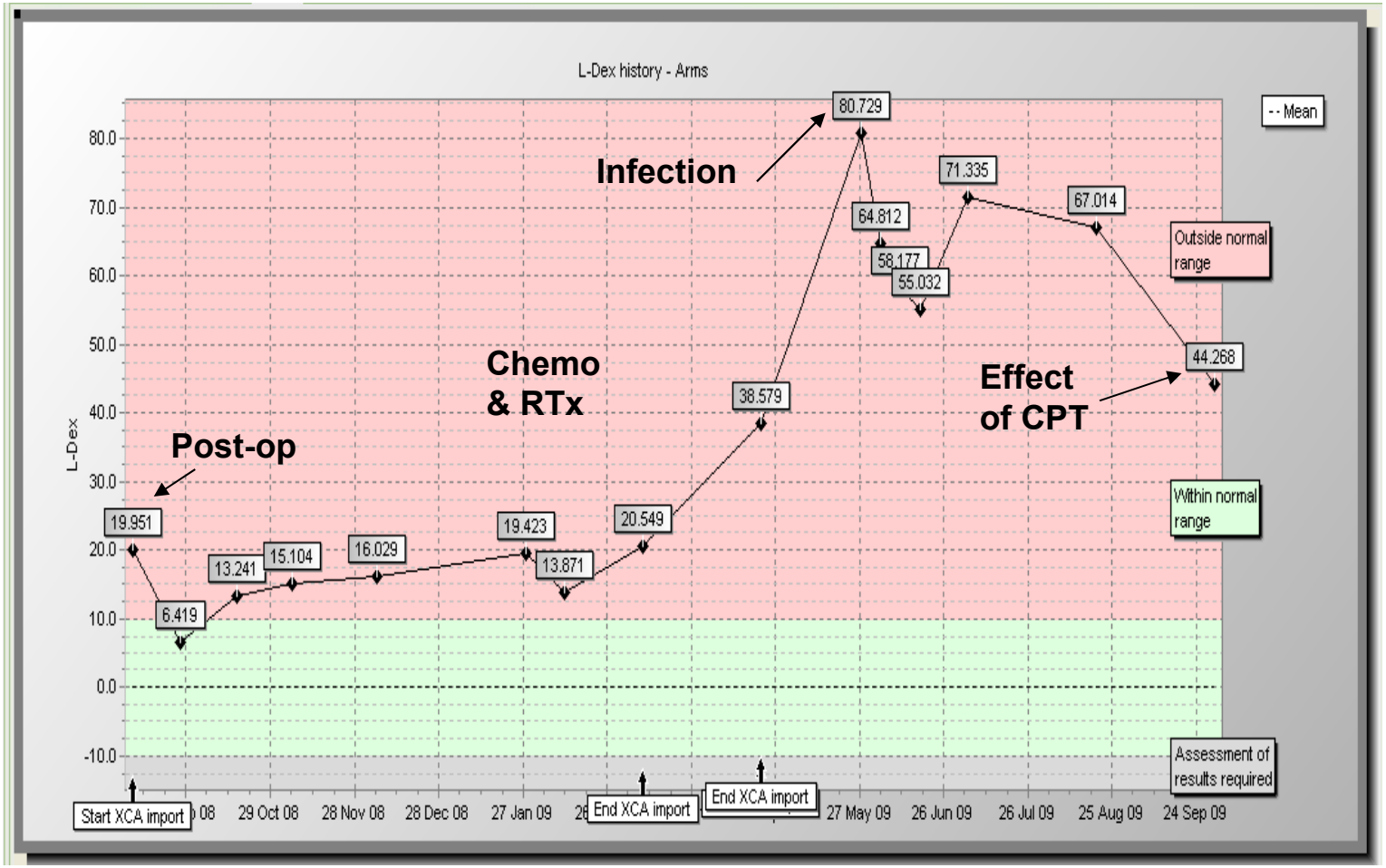
淋巴水腫指數量度

- 於手術前作 底線測量
- 進行治療時，每三個月量度一次
- 完成治療後，每半年量度至五年
- 五年後，每年量度一次

陳太　53 歲


L-Dex history - Arms
-- Mean
20.0
10.0
0.0
-10.0
L-Dex
15.4
14.47
13.167
3.9
1.907
-4.314
3.369
Infection
Outside normal range
Effect of treatment
Within normal range
Pre-op baseline
Completion of treatment
End XCA import
End XCA import
Start XCA import
Assessment of results required
29 Sep 08
29 Oct 08
28 Nov 08
28 Dec 08
27 Jan 09
26 Feb 09
28 Mar 09
27 Apr 09
27 May 09
26 Jun 09
26 Jul 09
25 Aug 09
24 Sep 09
24 Oct 09

李小姐 41 歲

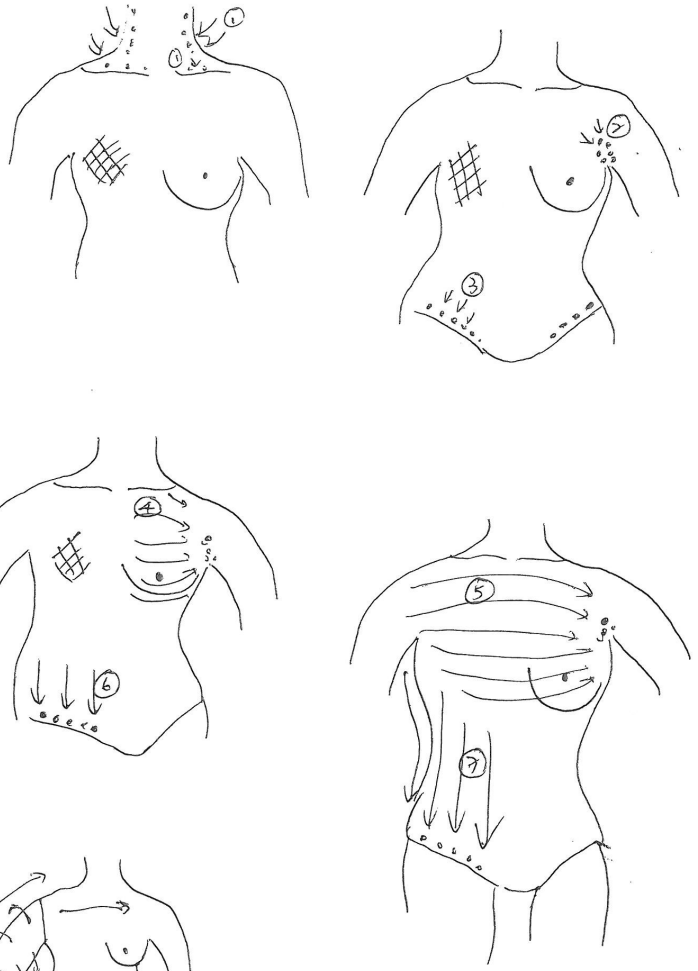

L-Dex history - Arms
-- Mean
L-Dex
80.0
70.0
60.0
50.0
40.0
30.0
20.0
10.0
0.0
-10.0
Infection
Chemo
& RTx
Post-op
Effect
of CPT
19.951
6.419
13.241
15.104
16.029
19.423
13.871
20.549
38.579
80.729
64.812
58.177
55.032
71.335
67.014
44.268
Outside normal range
Within normal range
Assessment of results required
Start XCA import
29 Oct 08
28 Nov 08
28 Dec 08
27 Jan 09
End XCA import
End XCA import
27 May 09
26 Jun 09
26 Jul 09
25 Aug 09
24 Sep 09

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

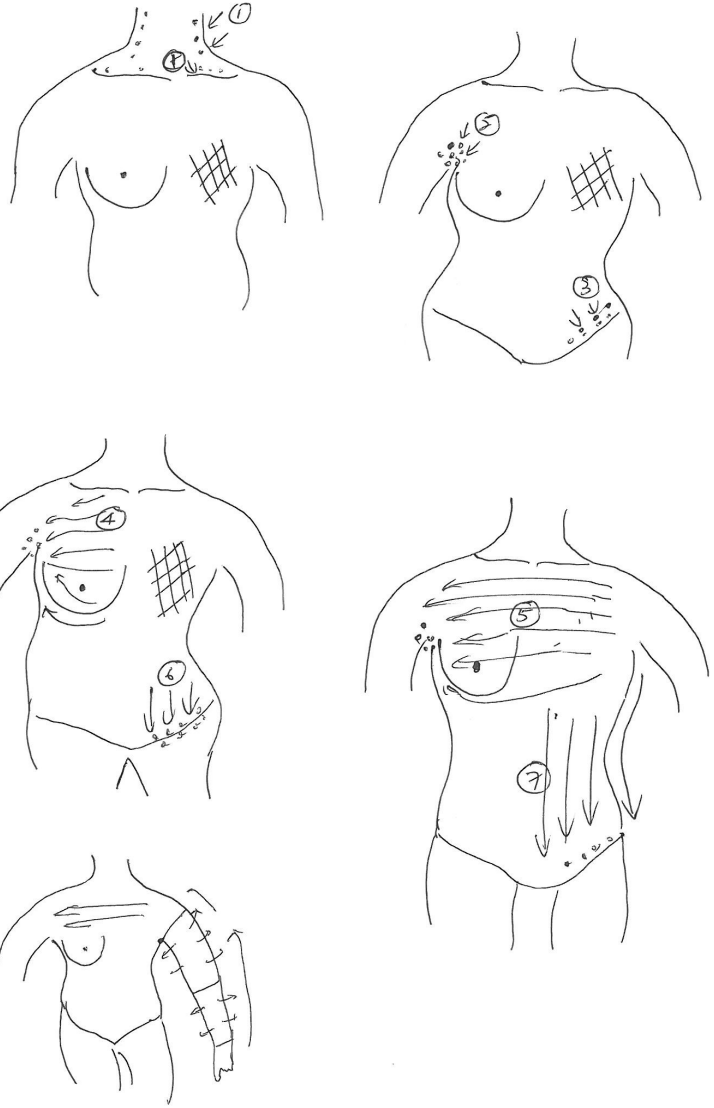
淋巴水腫處理

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

腋式吸脂



腋式吸脂



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

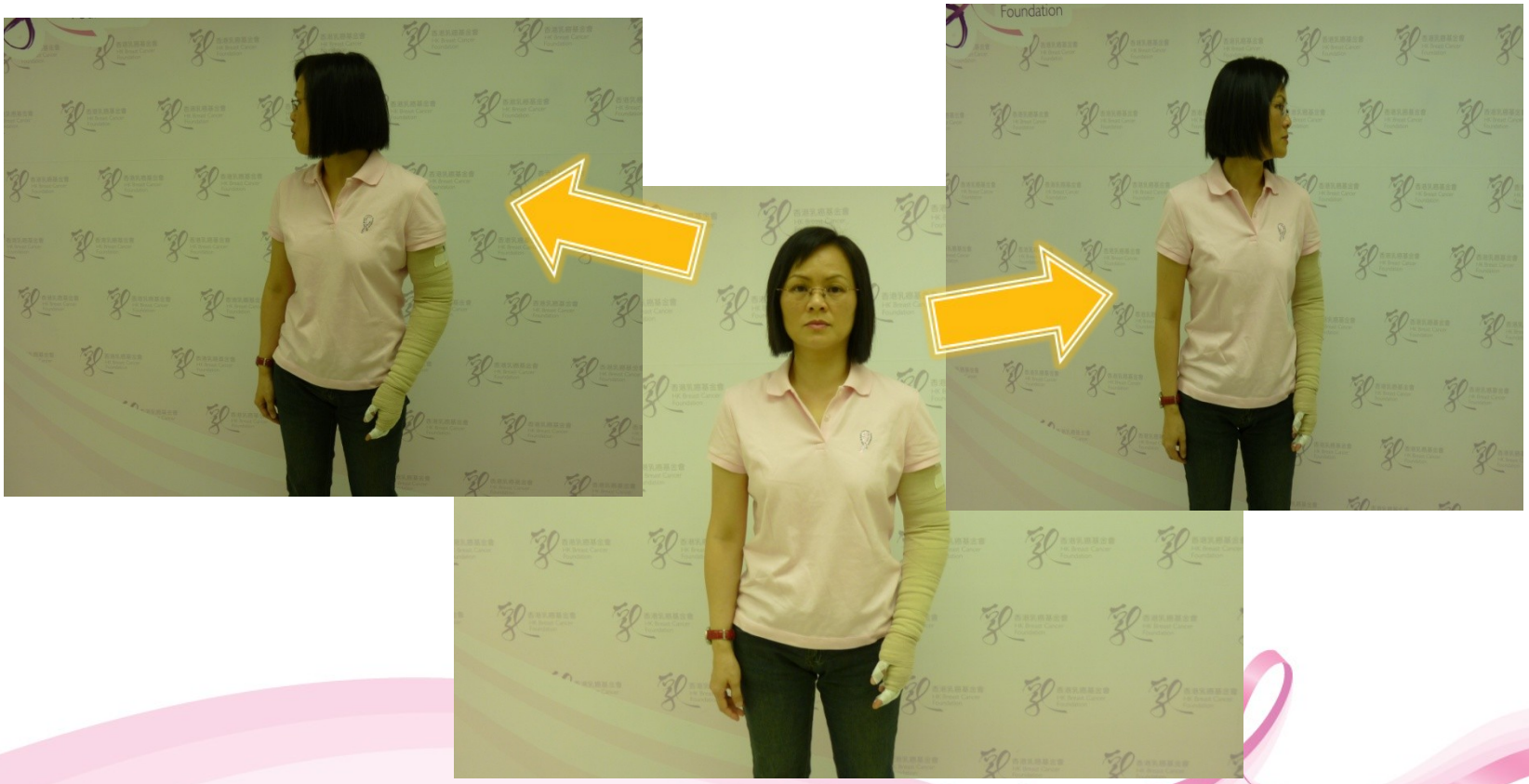
運動

腹式呼吸

按摩淋巴結

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

頸旋轉吸呼氣

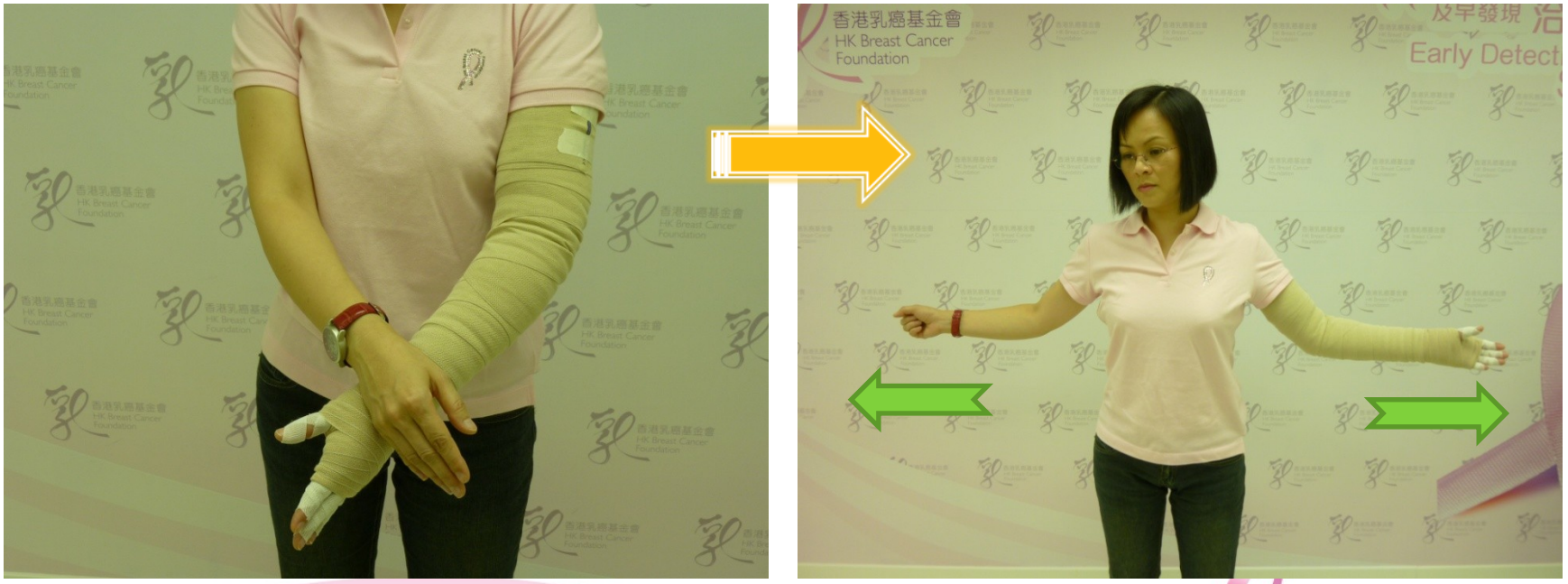


香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

雙肩向前後轉

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

雙手向外展

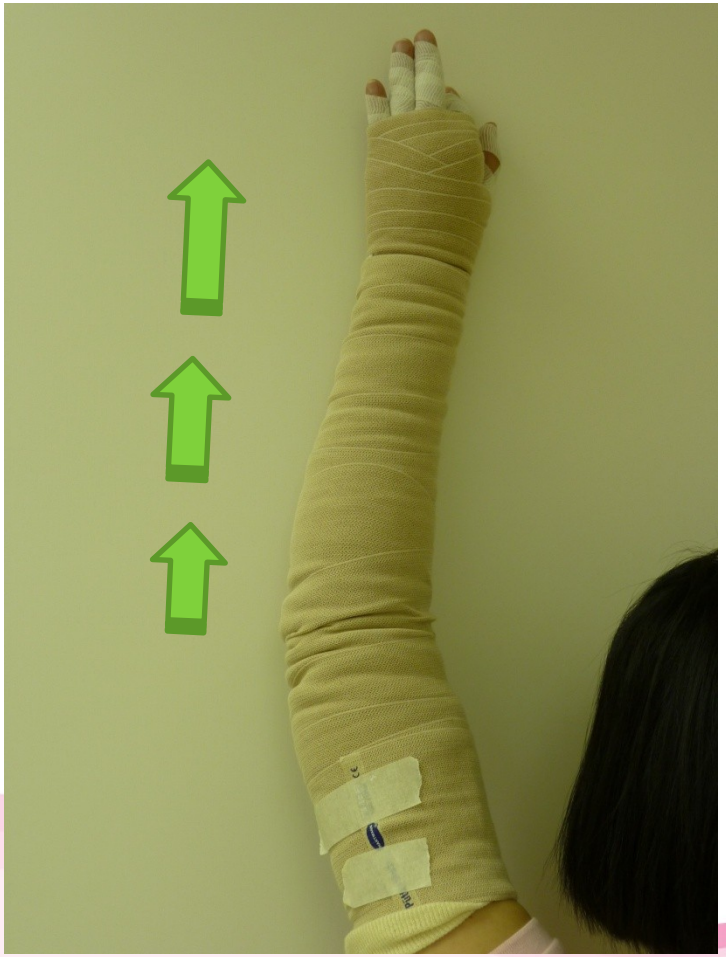


香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

患肢向空旋轉

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

爬牆彈琴

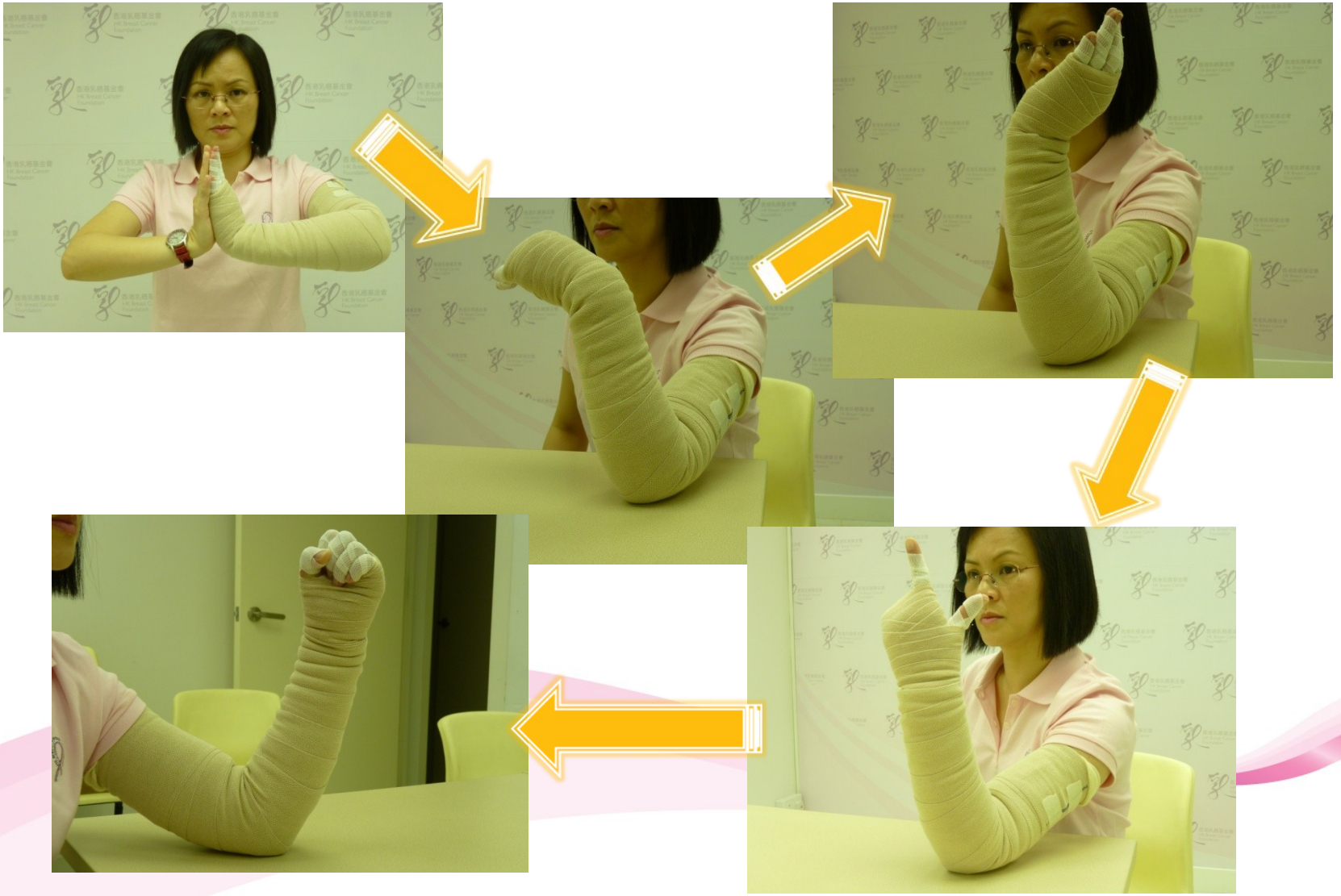


香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

按摩

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

手部運動



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

問題時間