



中国红十字基金会

CHINESE RED CROSS  
FOUNDATION

# 女性恶性肿瘤术后 淋巴水肿简明防护手册

PREVENTION MANUAL OF LYMPHEDEMA  
AFTER FEMALE MALIGNANT TUMOR SURGERY

LYMPHEDEMA

中国红十字基金会“西部女性阳光基金”公益资助

◆◆ 女性恶性肿瘤术后  
淋巴水肿简明防护手册

PREVENTION MANUAL OF LYMPHEDEMA  
AFTER FEMALE MALIGNANT TUMOR SURGERY

---

主编：谢瑛  
Editor-in-chief: Xie Ying

编辑/撰稿：吴坚  
Editing/Writing: Wu Jian

策划/统筹：刘心宜  
Planning/Coordination: Liu Xinyi



## 前言

“淋巴水肿关爱行动”是中国红十字基金会“西部女性阳光基金”与社会爱心人士联合发起，为帮助乳腺癌、妇科恶性肿瘤手术后患者预防淋巴水肿疾病的发生而开展的公益项目，中国红十字基金会保证项目的公益性并为项目提供公募支持。

项目邀请首都医科大学附属北京友谊医院康复医学科主任谢瑛教授主持编写《女性恶性肿瘤术后淋巴水肿简明防护手册》，并向全国各地淋巴水肿高危人群进行发放，希望“淋巴水肿关爱行动”可以为女性癌症术后患者预防淋巴水肿带来帮助。

人道 博爱 奉献

## 编者的话

我国目前淋巴水肿患者总数近2000万人，每年新发病例高达数十万例。据不完全统计，国内乳腺癌手术后淋巴水肿发病率为20%至30%，妇科恶性肿瘤手术后淋巴水肿发病率更是高达40%至50%。导致发病率居高不下的主要原因，是对淋巴水肿认识不足，患者缺乏必要的淋巴水肿防护知识。因此，加强淋巴水肿预防知识的宣传教育，已是刻不容缓，这对于降低发病率，提高患者生存质量，减轻家庭及社会经济负担都具有重要意义！为此《女性恶性肿瘤术后淋巴水肿简明防护手册》希望为女性淋巴水肿的预防及治疗提供一份科学指导。

※ 温馨提示：《女性恶性肿瘤术后淋巴水肿简明防护手册》旨在宣传教育，不作为任何诊断和治疗的直接依据。



## ◆◆ 一、什么是淋巴水肿

淋巴水肿是女性乳腺癌、妇科恶性肿瘤手术后极易发生的继发病症。其病因是由于恶性肿瘤手术中“淋巴结清扫术”及放射治疗，使淋巴液回流产生障碍，滞留在组织中引起水肿。女性淋巴水肿发病常见于四肢，也可以发生在腹部及外阴。

初期患淋巴水肿的病人肢体肿胀疼痛，如不及时治疗和护理，会造成纤维硬化、肢体坏死甚至截肢等严重后果。淋巴水肿的特点是一旦发作，不可治愈，只能终身依赖专门护具来防止病情的发展、恶化。病人痛苦异常，无法正常生活、工作，生存质量低下。医学专家指出，肿瘤后继发淋巴水肿，对患者的生存质量带来极大影响。



### 淋巴水肿是高致残类疾病

在世界卫生组织对常见病的排位中，淋巴水肿列第十一位，致残类疾病中列第二位。



乳腺癌手术后，继发上肢淋巴水肿

## 淋巴水肿的危害：

- 1、患肢肿胀增粗，肢体或器官畸形，晚期可致残；
- 2、容易诱发丹毒，严重感染可能导致败血症甚至危及生命；
- 3、淋巴水肿合并静脉疾病，可能形成难以治疗的慢性溃疡；
- 4、晚期淋巴水肿可能从良性病变转变成恶性病变。



子宫内腺癌手术后，继发下肢淋巴水肿



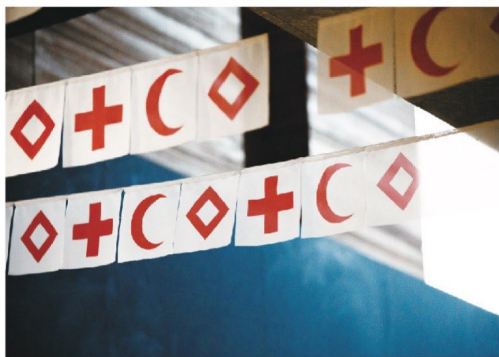
## ◆◆ 二、 淋巴水肿的高风险人群

### 1、 乳腺癌、 妇科恶性肿瘤与淋巴水肿

◆ 乳腺癌、 妇科恶性肿瘤手术后的患者， 极易发生淋巴水肿， 是淋巴水肿的高风险人群， 应对此引起高度重视！

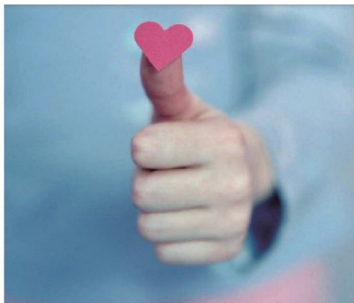
◆ 淋巴水肿分为原发和继发性淋巴水肿。 由乳腺癌和子宫内膜癌、 宫颈癌、 卵巢癌等妇科恶性肿瘤手术， 淋巴结清扫术和放射治疗诱发的， 属于继发性淋巴水肿。

◆ 由于恶性肿瘤主要是通过血液和淋巴道转移， 区域淋巴结是癌细胞的必经之地， 所以肿瘤医生在做癌症根治手术的时候一定要进行区域淋巴结的清扫。 乳腺癌根治术、 宫颈癌、 卵巢癌、 子宫内膜癌根治术后的患者淋巴水肿的发病率呈上升趋势。 持续不退的水肿可发生在肿瘤根治手术后数月、 数年甚至数十年， 说明继发性淋巴水肿有较长的“潜伏期”， 乳腺癌、 妇科恶性肿瘤手术后的患者， 应始终重视淋巴水肿的防护。



## 2、如何判断患淋巴水肿的风险

- ◆ 乳腺癌手术后的患者，手术一侧上肢，易发淋巴水肿。妇科恶性肿瘤手术及放射治疗后的患者，双下肢、腹部及外阴易发淋巴水肿。
- ◆ 很多患者会认为治疗恶性肿瘤是“本”，忽视对淋巴水肿的预防治疗。但事实上，防治淋巴水肿与肿瘤治疗密不可分，因为癌症患者一旦发生淋巴水肿，不仅生存质量会受到极大威胁，也不利于对恶性肿瘤的控制和治疗。



## ◆ ◆ 三、淋巴水肿预防知识

### 1、上肢淋巴水肿的预防

乳腺癌根治术后的患者，预防上肢淋巴水肿注意事项：

- 1) 严禁用手术一侧的上肢拎重物。
- 2) 避免剧烈体育运动和繁重家务劳动。
- 3) 严禁泡温泉、用过热的水长时间洗浴，严禁冬泳、冷水浴，注意防晒、保暖。
- 4) 避免皮肤受伤，防止蚊虫叮咬，保护指甲，避免炎症。
- 5) 减少不必要的长途旅行。如长途旅行，特别是乘坐飞机，应佩戴专用的弹力手臂套。
- 6) 就医时告知医护人员，避免在患病一侧上肢注射、测量血压。
- 7) 经常对手术一侧上肢进行自查，一旦发现水肿或皮肤感染应立即到专科医疗机构就医。
- 8) 注意休息，增强机体抵抗力。均衡饮食，控制体重。



## 2、下肢淋巴水肿的预防

子宫内腺癌、宫颈癌、卵巢癌等妇科恶性肿瘤手术及放射治疗后的患者，预防下肢淋巴水肿注意事项：

- 1) 严禁提拎、搬运重物。
- 2) 避免在没有防护措施情况下长久站立、久坐。如需久坐，应每隔一段时间，起身站立行走。
- 3) 避免剧烈体育运动和繁重家务劳动。
- 4) 严禁泡温泉、用过热的水长时间洗浴，严禁冬泳、冷水浴，注意防晒、保暖。
- 5) 严禁在没有防护措施情况下长途行走和攀爬。坐飞机长途旅行时需穿着专用医用弹力裤袜。
- 6) 避免皮肤受伤和蚊虫叮咬。加强肢体皮肤的护理，保持皮肤清洁，使用护肤用品，防止皮肤干燥。
- 7) 经常对双腿、双脚、腹阴部进行自查，一旦发现水肿或皮肤感染应立即到专科医疗机构就医。
- 8) 避免脚癣、甲沟炎发生。
- 9) 注意休息，增强机体抵抗力。均衡饮食，控制体重。



## ◆◆ 四、淋巴水肿的诊断和治疗

### 1、淋巴水肿的诊断和分期

淋巴水肿的早期诊断、治疗是控制疾病发展的关键，最初发生的淋巴水肿在充分休息后可以自行消退。但如果在早期没有得到正确的诊断，则会贻误最佳的治疗时间。

作为一种持续的慢性病变，淋巴水肿可分为4期。

#### 淋巴水肿分期

Ia期	<ul style="list-style-type: none"><li>• 无临床症状</li><li>• 病理淋巴系闪烁造影</li></ul>
Ib期	<ul style="list-style-type: none"><li>• 可逆期（水肿自发出现或消失）</li><li>• 柔软，凹陷性水肿</li><li>• 无继发组织病变</li></ul>
II期	<ul style="list-style-type: none"><li>• 不可逆期（水肿持续存在）</li><li>• Stemmer征阳性</li><li>• 存在继发性组织改变</li></ul>
III期	<ul style="list-style-type: none"><li>• 象皮肿期</li><li>• 受水肿影响的所有组织均发生显著变化，形成淋巴瘘</li></ul>



## 2、淋巴水肿的控制和治疗

乳腺癌、妇科恶性肿瘤手术及放射治疗导致的淋巴水肿，治疗应该遵循以下原则：肿瘤手术后两年内一般不建议进行外科治疗，保守治疗也必须在专科医师的指导下进行。

### 1) 压力治疗

压力治疗是淋巴水肿必不可少的治疗手段，淋巴水肿患者在强化治疗阶段用绷带进行压力包扎。肢体周径变小后，需要进行长期压力维护。使用和穿戴低延展绷带、压力袜和压力手臂套等压力织物，是淋巴水肿患者非常重要的辅助治疗手段。

由于淋巴水肿疾病目前无法根治，因此患者需要终生穿戴压力袜和压力手臂套，为肢体提供长期稳定的外部压力，来帮助淋巴液回流。



## 2) 保守治疗

目前国际上应用最广、疗效也最为确定的保守治疗方法，是淋巴手法引流综合消肿（CDT）治疗，这种治疗方法包括三个部分，即手法引流、弹性压力包扎和功能锻炼。



### 3) 外科治疗

淋巴水肿的手术治疗有病变组织切除术、负压吸脂术和淋巴回流重建术等，大多数的淋巴水肿患者无需接受外科手术治疗，现有手术方法除截肢手术外均不能治愈淋巴水肿，只可在短期内改善症状。



**淋巴水肿  
关爱行动**