

淋巴水腫與乳癌

什麼是淋巴水腫？

淋巴水腫是由皮下組織中積聚的液體引起的腫脹。這種液體稱為「淋巴液」。

引起淋巴水腫的原因有哪些？

進行淋巴結手術和放射治療都可能阻止淋巴液的流動。這會導致手術和放射治療後經常出現的輕微腫脹，這種腫脹通常會隨著患者康復而好轉。持續不退或加重的腫脹可能是淋巴水腫。

淋巴水腫什麼時候出現？

雖然與乳癌相關的淋巴水腫可能在淋巴結手術或區域淋巴結放射治療數週、數月甚至數年後出現，但大多數出現在手術後三年內。

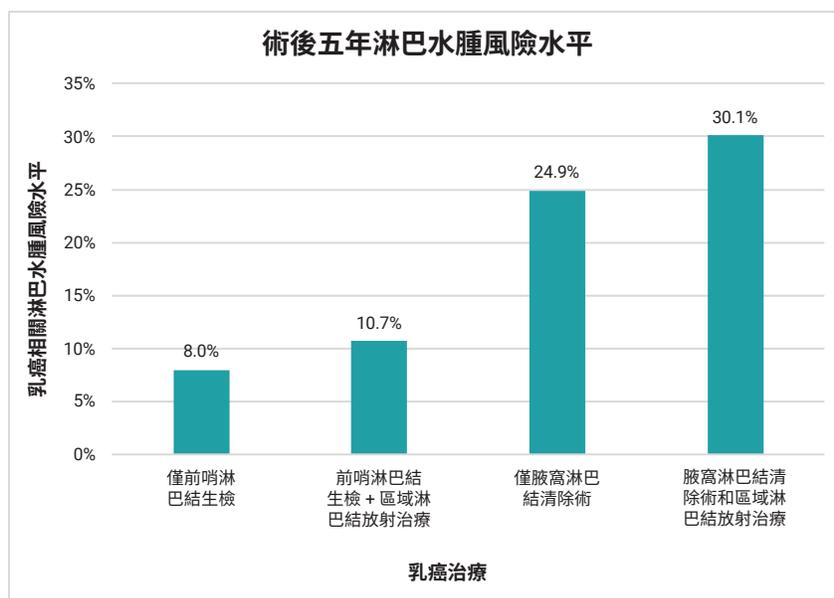
我出現淋巴水腫的風險有多高？

並非所有接受乳癌治療的人都會出現淋巴水腫。下一頁的圖表顯示了根據治療類型出現淋巴水腫的風險水平。

淋巴水腫的風險因素包括皮膚感染（蜂窩組織炎）和乳癌診斷時體重嚴重超重（肥胖），這進一步增加了乳癌相關淋巴水腫的風險。

- **前哨淋巴結生檢 (SLNB)** 是對前哨淋巴結進行的生檢。前哨淋巴結是從乳腺組織引流淋巴液的第一批淋巴結。
- **腋窩淋巴結清除術 (ALND)** 是指前哨淋巴結生檢發現某些淋巴結有癌細胞後，外科醫生會切除腋下額外的淋巴結和組織。其目的是為了瞭解該區域的癌症程度。在此程序中，外科醫生不會切除腋下的所有淋巴結。
- **區域淋巴結放射治療 (RLNR)** 是對乳房周圍淋巴結進行放射治療，包括鎖骨上淋巴結（鎖骨上方）、± 腋下淋巴結（腋下）和 ± 內乳淋巴結（靠近胸部中心）。對乳房進行單獨放射治療不會增加淋巴水腫的風險。

下圖總結了根據接受的乳癌治療類型，術後五年內出現淋巴水腫的風險水平：



Naoum GE, Roberts S, Brunelle CL, Shui AM, Salama L, Daniell K, Gillespie T, Bucci L, Smith BL, Ho AY, Taghian AG. Quantifying the Impact of Axillary Surgery and Nodal Irradiation on Breast Cancer-Related Lymphedema and Local Tumor Control: Long-Term Results from a Prospective Screening Trial. *J Clin Oncol.* 2020 Oct 10;38(29):3430-3438.

除了手術和淋巴結放射治療之外，其他因素也會增加淋巴水腫的風險，儘管我們不知道具體增加多少：

- 腋窩皮膚感染（蜂窩組織炎）
- 診斷乳癌時體重過重（體重指數 >25 kg/m²）
- 患者報告他們出現「繩狀症」（手術後感覺手臂上出現一條線或繩索，可能會引起疼痛或限制手臂的活動）。如果您覺得自己可能出現繩狀症，請與您的團隊聯繫。

什麼時候出現淋巴水腫的風險最高？

- 出現淋巴水腫的時間通常取決於您接受的淋巴結切除手術。
- 接受腋窩淋巴結清除術的患者在術後第一年內風險最高。
- 接受前哨淋巴結生檢的患者術後風險最高，通常在術後 3-4 年出現淋巴水腫。
- 淋巴水腫隨時可能出現，但大多數出現淋巴水腫的患者是在術後 5 年內出現。
- 持續進行 5 年淋巴水腫篩檢非常重要，這樣我們就可以及早發現淋巴水腫。

如何知道自己是否出現淋巴水腫？

乳癌治療後的淋巴水腫可能出現在接受乳癌治療的身體一側（也稱為患側）的胸部、乳房、手臂、手或背部。如果您切除了兩側腋下（腋窩）的淋巴結，則一側或兩側都可能出現淋巴水腫。

可能出現淋巴水腫的部位：

- 從胸部中央到患側肩膀或乳房的區域
- 患側手臂下方
- 患側手臂向下部位
- 沿著患側
- 患側手部

淋巴水腫可能僅影響一個區域（例如手臂）或影響多個區域（例如手和手臂）

淋巴水腫的早期症狀包括：

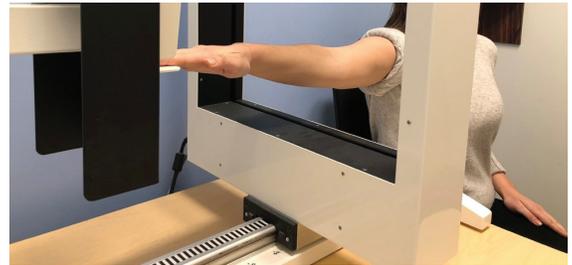
- 明顯腫脹
- 腫脹的感覺（即使看不到腫脹）
- 乳房或手臂有沉重感
- 感覺手臂變粗
- 衣服、胸罩或首飾感覺比平時緊
- 衣服、胸罩或首飾在您的皮膚上留下凹痕或痕跡

如何篩檢淋巴水腫？

Mass General Cancer Center (MGCC) 有一項**淋巴水腫篩檢計劃**，我們會在手術前、手術後以及 5 年的後續護理過程中對您的手臂進行測量。我們也會在測量時詢問您可能出現的任何症狀。

我們使用一個稱為**肢體測量儀**的儀器來測量您的手臂。它具有快速、非侵入性和無痛的特點，並且不會以任何方式增加您出現淋巴水腫的風險。這台儀器是由相機框架組成。您坐在儀器旁邊的椅子上，而我們會在您的手臂上上下下移動框架以測量您的手臂體積。每次您前來篩檢就診時，我們都會測量您的雙臂。手臂體積小幅增加小於 10% 可能是正常的。

我們也正在研究更新的技術，以幫助我們改善 MGCC 及其他地區的淋巴水腫篩檢。您可能有機會參加我們計劃的進一步篩檢。如果您有興趣，請詢問您的團隊。



使用肢體測量儀測量這位女士的手臂體積。

如何診斷淋巴水腫？

我們會將您轉介給認證淋巴水腫治療師，以評估您的手臂體積是否增加 $\geq 10\%$ 和/或您是否出現淋巴水腫症狀。如果您出現淋巴水腫的風險較高，我們可能會提前為您轉介。認證淋巴水腫治療師將根據您的肢體測量儀測量值、您的症狀和臨床檢查來診斷淋巴水腫。

我們的目標是早期診斷淋巴水腫，並提供早期治療以防止腫脹進展。早期治療會更成功，因為腫脹剛開始出現且液體流動性強。

下圖顯示了不同程度的手臂腫脹：



淋巴水腫可以治療嗎？

可以，淋巴水腫可以由認證淋巴水腫治療師治療。根據腫脹的程度，治療方法包括白天配戴壓縮袖套、手動淋巴引流或進行徹底的減充血治療。您的治療將始終包括教育和運動。治療的目標是減輕腫脹和症狀，並幫助您過渡到獨立管理腫脹。

我可以預防淋巴水腫嗎？

沒有證據表明淋巴水腫可以預防，也沒有證據表明某些行為會導致淋巴水腫，但您可以採取一些措施來保持手臂的健康。以下是一些示例（請向您的團隊詢問 MGCC 有哪些可用的資源）：

- 參加 MGCC 淋巴水腫篩檢計劃。
- 培養良好的護膚習慣（每日清洗和保濕，及時處理乳腺癌治療區域的傷口或感染，以防止感染）。
- 保持體重。我們知道這在治療過程中可能非常具有挑戰性。
- 定期運動。乳癌治療後的建議包括：每週 150 分鐘的中等有氧運動（步行、游泳）和每週 2-3 次的阻力運動。治療後，最好進行一個受監督的計劃，並且逐步緩慢推進。

注意您的身體對任何活動或傷害的反應。每個人都有不同的淋巴水腫觸發因素。

務必記住

舉起重物

- 每個人可以安全舉起的重量是不同的。最好從舉起較輕的物體開始。從一磅的重量開始。
- 緩慢增加舉起的重量，但要注意身體的反應。您應該能夠輕鬆地舉起一個重量，並在舉起 10 次後感到疲累。若運動後出現疼痛和腫脹，可能意味著您運動過度。

重複動作

- 對大多數人來說，重複的手臂運動，如拖地、吸塵、繪畫、划船、舉重和使用健身器械不是問題。然而，一些患者認為這些類型的活動可能引發了他們的淋巴水腫。
 - 這些患者中的大多數表示，他們一次完成了很多活動。從短時間（5-10 分鐘）的活動開始，然後緩慢增加。
- 進行各種活動時，請注意您的胸部、乳房、手臂或手部的任何症狀。如果您的手臂或手在活動期間或活動後感到腫脹或疼痛，應該停止這項活動或減少使用手臂和手的力度和/或時間。

熱水浴缸或桑拿

- 如果您打算使用熱水浴缸或桑拿，先從較短時間開始（例如 5 分鐘），並在接下來的 24 小時內觀察身體是否有腫脹跡象。慢慢延長使用熱水浴缸或桑拿的時間。

飛行旅行

- 在飛行前、飛行中和飛行後喝水。保持水分有助於保持液體流動。
- 在等待登機和飛行過程中，將手臂伸過頭頂。
- 如果您沒有淋巴水腫，則沒有證據表明您在旅行時需要佩戴壓縮袖套作為預防。
- 如果您出現淋巴水腫，請在飛行時使用壓縮袖套。壓縮袖套應由認證淋巴水腫治療師以專業的方式為您佩戴，並且讓您的手臂感覺舒適。

運動和活動

關於運動對淋巴水腫的影響有許多有價值的研究。如果在監督下進行且緩慢推進，運動不會在有風險的人群中導致淋巴水腫，也不會加重已經有淋巴水腫的人的症狀。

緩慢而謹慎地實施運動計劃，讓您的手臂引導您以多快的速度增加活動。我們的目標是幫助您繼續進行您喜歡的以及您日常進行的活動。

散步、游泳、瑜珈、伸展運動和舉重等活動都是很好的選擇。運動應在醫療保健專業人員的指導下進行。請詢問您的治療團隊以瞭解更多資訊。

如何才能保護自己免受皮膚感染？

皮膚感染會使您面臨出現淋巴水腫的風險。當然，您有時可能會被割傷和擦傷。只要這些傷口能正常癒合，就不用擔心。如果您的傷口被感染（傷口區域發紅加劇、疼痛加劇或發燒或發冷），請在當天立即就醫。如果您有出現淋巴水腫的風險，應該儘快治療感染。

適合所有人的護膚建議包括：

- 每天清洗並滋潤皮膚，避免皮膚乾裂、乾燥或破損。
- 保護自己免受昆蟲叮咬。
- 使用 SPF 30 或更高的防曬霜以避免曬傷。
- 試著將角質層（指甲周圍的皮膚）向後推，而不是剪掉它們。護理指甲時，請務必使用已清潔乾淨的工具。
- 盡量減少寵物的抓傷或咬傷。
- 用肥皂和水清洗傷口。

沒有證據顯示在乳癌患側手臂上進行注射、靜脈輸液、抽血或測量血壓會導致淋巴水腫。

- 您可以選擇僅在未切除淋巴結的一側進行醫療程序，特別是如果您出現淋巴水腫的風險較高（在進行腋窩淋巴結清除術後）。
- 如果您僅進行了前哨淋巴結生檢，則出現淋巴水腫的風險較低，您可以自由選擇使用任何一側的手臂進行這些程序。
- 單獨注射、血壓測量或抽血與手臂腫脹的增加無關。如果您需要使用治療側的手臂進行這些程序，您可以這樣做。

接種 COVID 疫苗呢？

- 接受過乳癌治療的患者在接種 COVID 疫苗後，表現出的症狀與普通人群的症狀相似。
- Moderna 和 Pfizer 疫苗的副作用是 10-15% 的接種者在靠近 COVID 疫苗接種部位的淋巴結出現腫脹。
- 我們不知道 COVID 疫苗接種後的淋巴結腫脹是否會增加淋巴水腫的風險。我們正在對此進行研究。
- 我們建議將疫苗接種在您的腿上或未進行淋巴結切除的一側。
- 您應該注意，淋巴結腫脹也可能出現在疫苗接種部位的對側。例如，如果您的右臂接種了疫苗，您的右臂下方、左臂下方或鎖骨上方的任一側可能會出現淋巴結腫脹。
- 在大多數情況下，淋巴結腫脹會在接種 COVID 疫苗後一週內消退。如果無法消退，請與您的團隊討論。

**對淋巴水腫要保持警覺，但不必感到恐懼。
瞭解您有哪些風險因素，參與篩檢並學會如何識別淋巴水腫。**

**如果您對出現淋巴水腫有任何疑慮或問題，
請與您的治療團隊討論。**