



患者及照护者教育

淋巴水肿和乳腺癌

本信息将帮助您了解什么是淋巴水肿以及您发生淋巴水肿的风险。

关于淋巴系统

淋巴系统承担两项工作：

- 帮助抵抗感染。
- 帮助排出身体部位的液体。

图 1. 正常淋巴引流

淋巴系统由淋巴结、淋巴管和淋巴液组成（见图 1）。

- **淋巴结**是沿淋巴管分布的豆状小腺体。淋巴结可以过滤淋巴液，清除细菌、病毒、癌细胞和其他废物。
- **淋巴管**是像血管一样的微小管道，负责将液体输送至淋巴结或将淋巴结处的液体输送到其他部位。
- **淋巴液**是流经淋巴系统的一种透明液体。它会携带有助于对抗感染和其他疾病的细胞。

在乳腺癌手术过程中，医生可能会切除一些淋巴结，用于观察癌症是否扩散。可能被切除的淋巴结包括：

- **前哨淋巴结。**前哨淋巴结是您腋窝（腋下）接受乳腺肿瘤引流的第一个淋巴结。识别前哨淋巴结的方式是向您的乳房注射一种特殊染料。
- **腋窝淋巴结。**腋窝淋巴结是位于腋下的一组淋巴结，负责引流乳房和手臂的淋巴液。如果前哨淋巴结中存在癌细胞，则可能会切除其他腋窝淋巴结。淋巴结的数量因人而异。

有时，切除淋巴结会使您的淋巴系统难以正常引流。如果发生这种情况，淋巴液可能会积聚在淋巴结切除区域。这些多余的液体会引起一种被称为淋巴水肿的肿胀。

淋巴水肿可能发生在您患侧（淋巴结切除侧）的手臂、手、乳房或躯干。

了解发生淋巴水肿的风险

大多数人术后不会出现淋巴水肿，但有些人会。很难预知每个人发生淋巴水肿的风险，因为：

- 目前还没有诊断淋巴水肿的标准检测方法。
- 淋巴结的切除或损伤对每个人会产生不同的影响。
- 淋巴水肿可能在手术后不久发生，也可能在多年后发生。
- 目前的淋巴水肿病例可能是由较老的治疗方法所引起。

发生淋巴水肿的风险取决于淋巴结的切除方式（见图 2）。用于切除淋巴结的手术有 2 种类型：前哨淋巴结活检和腋窝淋巴结清扫。

在前哨淋巴结活检期间，会从腋下切除 1 至几个淋巴结并检查其中是否有癌细胞侵袭。前哨淋巴结活检后发生淋巴水肿的风险较低。在进行前哨淋巴结活检的每 100 人中，约有 0-7 人会发生淋巴水肿。

在腋窝淋巴结清扫过程中，会从腋下切除多个淋巴结。这样做是为了切除可能有癌细胞侵袭的其他淋巴结。腋窝淋巴结清扫后发生淋巴水肿的风险高于前哨淋巴结活检后的风险。每 100 例接受腋窝淋巴结清扫的患者中约有 15-25 例可能会发生淋巴水肿。

淋巴系统损伤也会增加淋巴水肿的风险。以下情况可能会损害淋巴系统：

- 对患侧腋窝进行放射治疗
- 手术后患侧的手臂、手、手指或乳房出现感染或严重损伤（如严重烧伤）
- 患侧腋窝或腋窝附近有肿瘤生长
- 诊断患有乳腺癌时体重超重
- 术后每月体重增加或减少超过 10 磅（4.5 千克）

图 2. 发生淋巴水肿的相关风险

图 2. 发生淋巴水肿的相关风险

目前我们无法确定哪位患者会发生淋巴水肿。

降低发生淋巴水肿的风险

以下措施可能有助于您降低发生淋巴水肿的风险。

- 维持或采用安全的方式达到健康的体重。
- 经常锻炼和伸展肌肉。您可以与您的医生或护士讨论哪些锻炼适合您。
 - 当您恢复运动和活动时，请缓慢进行，并逐渐增加强度。如果您感觉有任何不适，请停止并休息。运动不应该引起疼痛。
- 如果您的患侧手臂或手部被割伤或抓伤：
 1. 用肥皂和水清洁该区域。
 2. 涂抹抗菌软膏，如 Bacitracin® 或 Neosporin®。
 3. 随后用绷带（如创可贴 (Band-Aid®)）覆盖该区域。
- 如果您的患侧手臂或手部被烧伤：
 1. 请对该区域进行冷敷或在冷自来水中浸没约 10 分钟。
 2. 用肥皂和水清洁该区域。
 3. 随后用绷带（如创可贴 (Band-Aid)）覆盖该区域。
- 如果您发现有任何感染体征（如发红、肿胀、皮肤比平时温热或压痛），请联系您的医疗保健提供者。

如果您要接受前哨淋巴结活检：

- 可以使用您的患侧手臂进行抽血、注射、静脉 (IV) 置管和血压测量。但请要求您的医疗保健提供者尝试使用您的非患侧手臂进行以上操作（如果可以的话）。
- 如果您开始注意到任何淋巴水肿的体征，请始终使用非患侧的手臂。如果无法做到这一点，请与您的医疗保健提供者讨论使用哪一侧手臂最安全。

如果您要接受腋窝淋巴结清扫：

- 阅读资源 *腋窝淋巴结清扫术后的手部和手臂指南* (<https://sandbox18.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary->

lymph-nodes)，了解关于术后降低淋巴水肿风险的信息。您的医疗保健提供者将为您提供副本，或者您也可以在线查看。

淋巴水肿体征

术后部分轻度肿胀是正常现象。肿胀可能会持续长达 6 周。通常是暂时性的，且会逐渐消失。手术后，您可能还会感到疼痛或有其他感觉，如抽动和刺痛。这些感觉很常见，并不一定是淋巴水肿的体征。

如果您有发生淋巴水肿的风险，请注意患侧手臂、手、乳房和躯干的以下这些体征：

- 沉重感、酸痛或疼痛
- 皮肤紧绷感
- 灵活性降低
- 肿胀
- 皮肤变化，如发紧或凹陷（皮肤在按压后保持凹陷）

如果您有任何淋巴水肿体征或对此不确定，请联系您的医疗保健提供者。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Lymphedema and Breast Cancer - Last updated on March 29, 2021

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利