

## 及早發現 盡早治療

淋巴性水腫是常見癌症患者接受治療後出現的副作用。淋巴系統的作用是幫助身體將淋巴液回流進血液循環系統。然而在手術切除癌症腫瘤時，為測試癌細胞有否擴散，有機會會切除部分淋巴核，或若癌細胞已擴散至淋巴核，都需要一併切除，導致影響體液回流的機能，令該部分的肢體容易出現水腫情況。電療同樣會損毀淋巴系統，影響其正常功能，有機會導致水腫。

養和醫院物理治療師施恩敏和陳綺華表示：「癌症康復者有需要可進行常規性生物電阻抗檢測，分析病人的水腫情

況。患者也可自行檢查，留意肢體有否出現腫脹，視覺上左、右兩邊有沒有差別；例如上肢或下肢感覺特別重或累贅、皮膚相厚乾燥、有緊繃的感覺，都是淋巴性水腫的病徵。」

如果發現水腫情況有惡化趨勢，便要開始治療。淋巴性水腫可分為四期，在零期和第一期，如適當治療，水腫情況可以逆轉，但是如果已經發展至第二期和第三期，治療只能控制水腫及縮少受影響範圍，不能完全根治。所以我們希望患者能盡早發現淋巴水腫，及早接受治療。

◀ 淋巴性水腫共有四期，患者會感到肢體較重、累贅或繃緊。



進入癌症存活期，患者需要面對治療後出現的副作用，例如常見的淋巴性水腫、癌因性怠倦症、手腳麻痺等等。癌症治療的副作用未必會即時浮現，可能隔幾個月，甚至幾年後才出現，今期物理治療師教導如何處理癌症副作用，減少副作用帶來的影響，維持生活質素。

撰文：文樂軒 攝影：李宇家  
設計：楊存孝

### 淋巴性水腫

期數	徵狀及病情
〇期	患者只會感到肢體有累贅、重的感覺，沒有外觀上的轉變。
一期	身體出現腫脹，但只要經過休息，肢體的水腫會自然消失。
二期	肢體明顯腫脹，淋巴水腫出現纖維化；由於淋巴液含有蛋白質，如果積聚過久，便會纖維化。
三期	纖維化令肢體組織硬化，甚至導致皮膚出現病變，影響活動能力。

### 維持治療免惡化

治療淋巴水腫方式包括：淋巴引流手法、繃帶包紮和穿着壓力襪、使用軟組織負壓吸力治療儀等等，施恩敏和陳綺華指出：「淋巴引流治療是將積聚在腫脹位置的淋巴液用手法引流到其他位置，再加上使用多重繃帶紮着水腫位置或穿着壓力襪，就能減少水分積聚，達至消腫效果。此外，若患者淋巴水腫屬於第二或第三期，並有纖維化問題，也可使用激光治療來幫助軟化已變硬的組織。」

水腫的嚴重程度，決定淋巴治療所需時間，患者經過初期密集治療後，需要長期穿着壓力襪，持續進行淋巴引流按摩等，維持治療效果。始終淋巴核被切除便不會重新長出，所以治療目標是長期控制水腫情況，避免惡化。」

▶ 繃帶包紮和穿着壓力襪可以減少水分積聚於淋巴核。



養和醫院物理治療師

施恩敏

養和醫院物理治療師

陳綺華

作用  
能

## 化療影響神經傳遞

化療藥物能夠殺死癌細胞，同時也會攻擊其他正常細胞和神經系統，導致手腳疼痛或四肢麻痺等副作用。患者手腳如果麻痺，受傷時便不會察覺，亦會影響平衡力。

施恩敏和陳綺華說：「患者可透過做運動以及生活上的持續鍛煉，包括踏平衡板、單腳站立、手部微細動作訓練等等來改善功能。在癌症復康過程中，持續進行帶氧運動、肌力訓練和拉筋，除了改善手腳疼痛和麻痺，更可減少癌因性怠倦的程度，提升患者體能，幫助他們回復日常生活，改善生活質素。」



▲化療有機會產生副作用，影響神經訊息傳遞，導致手腳疼痛和麻痺。

◀運動能夠改善四肢的麻痺和疼痛問題，減少日常生活中的不便。



## 運動改善疲倦

患上胰臟癌的陳先生於接受手術後開始參與癌症復康計劃，他說：「剛完成切除腫瘤的手術後，全身疼痛不已，連在病牀上轉身都會拉扯到腹部的傷口，加上當時誤以為醫生不容許我下牀活動，所以選擇長期躺在病牀上，弄致愈睡愈感疲倦。後來醫生提醒我應該多活動，並為我轉介物理治療服務。物理治療師首先教我正確活動方式，如轉身、起牀、步行等，減少因活動而帶來手術傷口的痛楚。活動時的痛楚減少了，我活動的

信心也因而增加了。除此之外，治療師還教授我家人如何替我拍痰，有助術後復元。」陳先生住院時接受了每星期五天、總共三星期的物理治療，並在出院後繼續以接受每星期兩天的復康鍛煉。



◀癌因怠倦源於患者不願活動，長時間於病牀上休息，導致愈來愈感疲倦。

## 運動愈做愈精神

陳先生出院不久便開始接受化療療程，每星期注射一次的化療針讓他的體能狀況變弱，副作用更令其手腳容易受損。復康計劃有助陳先生增強體力以應付化療的副作用，同時亦減輕了他的乏力感。「初時參與運動鍛煉時會感到疲倦而不願繼續，但堅持了一段時間之後，運動帶給我的疲倦和辛苦的感覺反而會頓然消失，換來的是有感自己愈做運動愈精神和舒服。物理治療師會按照我的身體情況而決定運動量，令運動進程容易被接受。更會分析我運動前後的反應是否正常，所以絕對安全，物理治療師發揮着推動力的角色，鼓勵我不言放棄。」



◀癌症復康運動治療應按部就班地進行，物理治療師從旁觀察，以免受傷。

## 癌症復康(系列三)

物理治療師除了指導癌症患者正式運動，保障安全，更發揮着推動力的角色。



# 擺脫 癌症副 鍛煉體