

# 癌症後淋巴水腫治療 淋巴靜脈吻合術



文 整形外科  
徐詣 醫師

02

健康衛教

64歲的陳媽媽，因左側乳癌切除手術與腋下淋巴摘除，造成左上臂水腫，痛苦十幾年。雖然積極的復健治療，配合循環機的使用，但是改善很有限，這一兩年也發生了兩次反覆性的蜂窩性組織炎，必須反覆治療。

她藉由朋友介紹來到我的門診，在討論後立刻決定接受淋巴靜脈吻合手術，術後，上臂水腫立即明顯改善，原本因腫脹而明顯的毛孔恢復了不少，手的周徑也少了三公分以上，外觀明顯改善許多。

淋巴水腫是指因為淋巴系統受到破壞，或是淋巴系統失能，導致淋巴回流變慢或受阻，最終使得回流路徑堵塞，而使淋巴液堆積在身體的某部位、產生腫脹的現象。淋巴水腫的成因，可以是先天不明原因，或是後天外傷、手術或癌症造成。

癌症病人術後很容易發生肢體淋巴水腫。「而且很多病人在手術後，還要進行放射線的輔助治療，更容易加重這樣的情況。乳癌手術後的淋巴水腫常發生於患側的手臂，發生的時間約有一半在術後的1~2年發生內產生，發生率約10%-30%，但也有許多人在數年後才發生。」

## 保守治療效果不佳

過去的治療方式傾向保守治療，主要治療方式有5種。

- \* 運動
- \* 纏繞肢體加壓
- \* 淋巴按摩
- \* 氣壓式加壓
- \* 穿戴壓力衣

顯微手術的精進及儀器設備的進步，讓外科手術治療淋巴水腫蓬勃發展。「不論在美國或是日本，都積極的利用手術介入治療淋巴水腫的病患。」

目前手術大致可分為兩種：

\* **淋巴靜脈吻合手術 (Lymphatico-venular anastomosis)** - 本手術目的在將淋巴液重新引流回至血液系統，減輕肢體的腫脹。

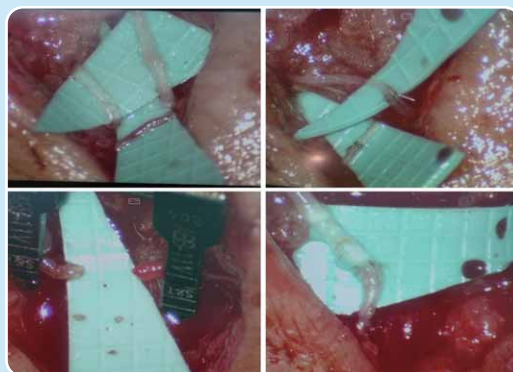
\* **顯微淋巴移植手術** - 移植健康的淋巴結到淋巴水腫的區域，取代原本失去功能的淋巴結，將淋巴液引流到靜脈系統，改善淋巴水腫。

目前，兩種手術都相當成功的改善病人淋巴水腫的問題，而且少併發症。

(文章內容部分取自中山醫學大學附設醫院整形外科主任 陳俊嘉醫師)



左圖：術前 右圖：術後一個月



圖左上：淋巴管、微小靜脈 圖右上：淋巴靜脈血管吻合後  
圖左下： 圖右下：



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●			●		
13:30~17:00						
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

高雄市立小港醫院關心您

# 面對疫情時代， 飲食聰明選 健康吃



文 營養室  
王馨羚 營養師

『身體具備良好的營養狀態』是我們不管面對甚麼樣的疾病或疫情，最好的良藥。未來，不管是面對COVID嚴重特殊傳染性肺炎或是其他種病毒對我們而言都是新的病毒，在尚未有天然的免疫力對抗下，能夠提升自己的免疫功能，照顧好自己的慢性疾病，才能讓我們個人有本錢來對抗病毒，另外，很重要的大多數的人因擔心疫情而減少出門採買，或是一次採買大量食品或購買許多方便長期存放的加工食品，容易導致有營養飲食不均衡的問題發生，同時也要注意到食物的安全保存期限等食安問題，避免我們在抗疫期間，忽略了維持自身的良好營養狀況。

## 第一招：注意自己的衛生習慣

烹煮前食材應清洗乾淨，並採公筷母匙。用餐及喝水前、擤鼻涕及如廁後，落實正確洗手，用乾淨流動的水且使用肥皂，每次至少20秒，病毒才能真正被「洗掉」。如果一時不方便用清水洗手，可先用含酒精的乾洗手液替代，有機會就趕快以肥皂徹底洗手，才能有效防疫。

## 第二招：注意食物新鮮問題

食材選擇盡量以原形新鮮食物為主，適當的加工食物即可，並為避免採買而感染的風險，在食物採買部分可一星期一次，並以能存放較久食材為原則，買回後皆先處理為小包裝，以一餐量為主；食用原則以不可久放的食材前幾天先食用，如葉菜類，後續再烹煮可久放的食材。須放置冰箱的食材，務必以先進先出為原則使用，並注意冰箱的承載量7分滿就好。

## 第三招：飲食均衡吃

可依據衛生福利部國民健康署所提供的『我的餐盤』，每天能均衡攝取六大類食物，注意自己每餐的餐盤是否有全穀雜糧類搭配蔬菜類搭配豆魚蛋肉類與適量油脂，份量比例上則是全穀雜糧類與蔬菜的比例能一樣多、豆魚蛋肉類一掌心，餐間可搭配一個拳頭大的水果類，每天早晚一杯奶，以此原則均衡多樣化攝取食物。餐次分配可一天3~6餐方式，來達到每天的總攝取量的規律飲食。

## 第四招：選擇優質蛋白質及注意份量

優質蛋白質種類有，如黃豆、毛豆、黑豆及其製品、魚類及海鮮類、家禽類(雞鴨鵝等)、家畜類(豬牛羊等)及蛋類、乳品類等都提供了豐富蛋白質營養素，在選擇上盡量減少含有飽和脂肪的肥肉肥皮的部位及減少加工肉製品部分。蛋白質營養素是可幫助身體組織修復，提升免疫力作用。

## 第五招 足夠的微量營養素，維持戰鬥力

免疫反應需要細胞增殖，除了攝取足夠的熱量和蛋白質外，與五顏六色蔬果中，都有含豐富多樣的維生素與礦物質，如維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、維生素E和益生菌等，可幫助上皮組織正常分化、幫助腸道免疫的調節、助膠原蛋白合成保持上皮細胞的完整性、增強防禦力與免疫力，有助於促進消化和保持腸胃健康。

## 第六招 足夠水分與適度運動

每天每人的水分攝取量，可以每公斤體重30~35cc進行初估，充足的水分可以幫助身體新陳代謝。另外鼓勵不管是否能外出活動，適度的運動，如慢走、伸展操等都是可以執行的簡單體能活動。

### 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00		●				
13:30~17:00						
18:00~20:30			●			

(每月第一、三、五、六、日)

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

# 嚼食檳榔顯著下降經跟骨 超音波所測得之骨密度

文 院長室 陳思嘉 秘書

04

健康衛教

高雄市立小港醫院關心您

隨著高齡化社會的發展，骨質疏鬆為越來越受重視的臨床課題，骨質疏鬆常導致進一步的脆弱性骨折，而且骨折的部位好發於手腕、肱骨、脊椎、髌骨，將導致病人骨折部位的持續疼痛、影響日常生活行動，也造成經濟上額外的負擔，更甚，會因此衍伸出許多併發症。目前流行病學指出年老者及停經後女性為易骨質疏鬆之族群，另外骨質疏鬆的風險因子包括：酗酒、抽煙、低活動度、缺乏維他命D、鈣攝取不足、長期使用類固醇以及低身體質量指數(BMI)，然而，仍有許多潛在風險因子還未被完整探討。

由於台灣長久以來的經濟文化和生活習慣，嚼食檳榔的人口甚多，其盛行率約高達10%，然而，嚼食檳榔對健康有眾多層面的危害，舉凡口腔癌、肥胖、代謝症候群、神經受損、心律不整、心肌梗塞、口腔黏膜纖維化、肝毒性、氣喘等疾病，而這些有害的影響歸因於檳榔所含的檳榔鹼(arecoline)，檳榔鹼為一種具有生物活性的醌類有幾分子，在體內進行代謝時，常產生致癌物，像是3-甲基亞硝基氨基-丙腈(MNPN)已被研究證實會誘導腫瘤的生長，另外檳榔所含的多酚類和單寧(tannin)在代謝過程中，也會產生許多過氧化物、自由基，進而對各器官的細胞造成氧化壓力和發炎。先前臨床研究曾報導嚼食檳榔者有較低的齒槽骨骨密度，然而，亦有動物實驗指出檳榔鹼和多酚類可作為抗氧化劑、防止骨質疏鬆，因此，檳榔對於骨質密度的利弊尚未明朗。

故本篇研究目的為探討嚼食檳榔和跟骨超音波骨密度T-score之關聯，本研究由台灣人體資料庫收錄118,856人，其中27,002人持續追蹤4年，並將目標族群依據骨密度數值分組成T-Score  $\geq -2.5$ 以及T-Score  $< -2.5$ ，平均年齡分別為49.3歲和57.2歲。經多變相分析，結果顯示具有嚼食檳榔史和低T-score相關，而嚼食檳榔的年份越長和越低的T-score相關，並且在四年追蹤後，亦有較低的T-score。另外血液中之高白血球數、高空腹血糖數值、高血脂、較多的低密度膽固醇、較少的高密度膽固醇以及高尿酸也和骨質疏鬆有所關聯。結論顯示嚼食檳榔確實顯著下降經跟骨超音波所測得之骨密度T-score，由此可證，戒除檳榔為預防骨質疏鬆的當務之急。

本篇文章刊登於SCI期刊Nutrients  
(IF: 5.717, Rank: 17/88; 19.3% SCI)

## 防治策略

檳榔已被證實多重方面的健康危害，戒除檳榔有助於降低骨質疏鬆、心血管疾病以及癌症等風險，故鼓勵積極的尋求幫助來戒除。另外骨質疏鬆也是高齡化社會不容小覷的問題，骨質疏鬆患者或存在骨質疏鬆風險者，可藉醫師評估後，進行藥物治療，而非藥物治療也是很重要的一環，包括生活型態的調整，戒煙酒、多運動、減少環境危害預防跌倒，以及均衡的飲食、足夠的鈣或維生素D攝取。

## 停經後婦女骨折或低骨密度相關因子

年齡增加	過量菸酒咖啡因
低體重BMI $<20\text{ kg/m}^2$	跌倒病史
骨折之病史	低體能活動
骨質疏鬆性骨折家族史	鈣或維生素D攝取不足
沒有使用賀爾蒙治療	特殊藥物使用或特殊疾病
白種人或亞洲人	

## 男性骨質疏鬆風險評估表

危險因子	分數
年齡	
$\leq 55$ 歲	0
56-74歲	3
$\geq 75$ 歲	4
慢性阻塞性肺疾	3
體重	
$\leq 70$ 公斤	6
70-80公斤	4
$\geq 80$ 公斤	0

\*當總分 $\geq 6$ 分就建議做骨密度檢測

資料來源：家庭醫學與基層醫療第二十六卷第四期