



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

認識癌症 淋巴水腫



Understanding | Lymphoedema

香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌21個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的癌症小冊子「認識癌症」系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症患者及家屬提供實用貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。你也可以從我們的網站閱讀或下載各癌症小冊子。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受政府及公益金的任何資助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單
免費服務熱線

☎ 3656 0800



捐款熱線：3667 6333



網址：www.cancer-fund.org

前言



淋巴水腫的成因是淋巴系統受到阻塞或受損，可分為原發性和繼發性。當淋巴管道受損，淋巴液積聚，便會形成淋巴水腫，妨礙日常生活。

我們希望透過本小冊子增進你對淋巴水腫的認識，及了解病發的原因，以便作出適當的自我護理，減低症狀惡化的機會。到目前為止，雖然醫學界尚未有方法根治淋巴水腫，但有不少方法可以紓緩症狀，及有效控制以免惡化。下文會逐一說明淋巴水腫的療法，以及探討有關問題引起的生理和情緒問題。

讀完這本小冊子後，如你覺得有幫助，歡迎轉贈你的親友，讓他們對你的病情有更多的了解，與你一起解決當前的困難。

香港癌症基金會出版了一系列刊物，可於本小冊子的結尾部分查看我們的出版及其他相關資料。

原發性淋巴水腫 (Primary Lymphoedema)

原發性淋巴水腫是受遺傳影響，但並不常見。

繼發性淋巴水腫 (Secondary Lymphoedema)

當局部淋巴系統受到破壞或淋巴結被堵塞，就會出現淋巴水腫。繼發性淋巴水腫多見於因手術或放射治療，引致淋巴系統受破壞的癌症患者身上。如受損或病灶部位在頸部，臉部或下頷會出現水腫；如受損或病灶部位在腋下，腋下淋巴回流受阻，就會引致上肢淋巴水腫；如受損或病灶部位在下腹部或腹股溝，下肢淋巴回流受阻，便會引致下肢淋巴水腫。

無論是哪一類的淋巴水腫，只要身體出現不正常腫脹，都應該儘快見醫生處理。

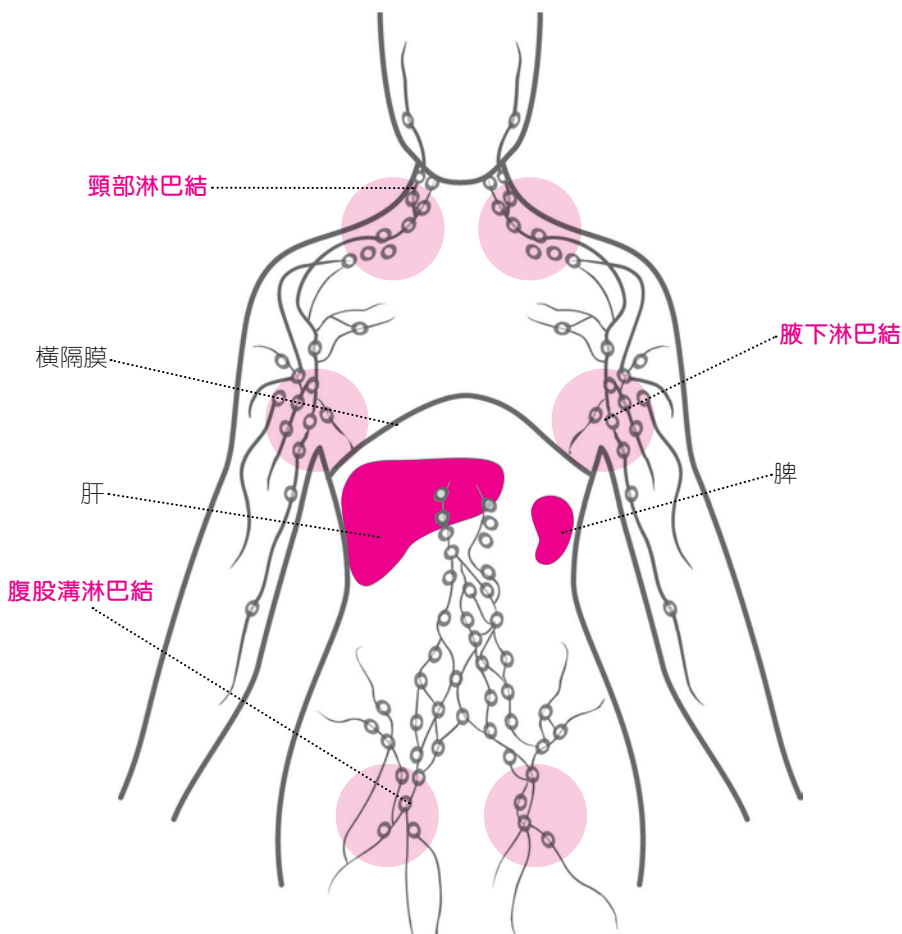
目錄

前言	2
淋巴系統	4
淋巴水腫	6
乳癌及淋巴水腫	7
對生活的影響	8
預防方法	9
如何治療?	13
壓力衣物	13
活動四肢	16
按摩	19
漸進壓力電泵	24
淋巴水腫手術	25
健康飲食	27
你的感受	28
誰可以幫忙?	29
香港癌症基金會服務中心位置圖	30

淋巴系統

了解淋巴水腫的成因前，必須先認識淋巴系統的構造和功能。

淋巴系統是免疫系統的一部分，其組成部分包括淋巴球、淋巴結、淋巴液、淋巴管及不同的淋巴腺，能夠保護身體組織，抵抗疾病和感染。



● 圖示位置：如圖示淋巴集結的區域受到破壞，便會引致附近組織出現淋巴水腫。

淋巴系統是由無數細管組成的網絡，像河流一樣貫穿全身。淋巴管 (lymph vessels) 運送的清澈液體就是淋巴液。淋巴液於血管內製造，透過血液循環系統進出體內組織。

淋巴液包含了俗稱「白血球」，又稱淋巴細胞的淋巴球 (lymphocytes)，幫助身體抵抗感染。淋巴球會進攻沿途經過的細菌、病原體、癌細胞，通過血液與體內其他廢料一起過濾出去。

淋巴管沿途有許多大小不一的豆狀組織，稱為淋巴結 (lymph nodes)，又稱淋巴腺 (lymph glands)。這些淋巴結分布在全身各處，包括頸脖、手臂、胸膛、小腹和腹股溝。

當淋巴液在身體的組織內發現到任何細菌或癌腫，就會把他們「關」進淋巴結，造成淋巴結脹大。情況就像是我們喉嚨痛的時候，頸脖的淋巴結會腫大一樣。由病毒感染引起的淋巴結腫脹，一般會有輕微痛感；如果腫脹是由癌腫而起，往往反而不痛，用手觸摸也沒有不適。雖然很多無痛的腫脹並非因癌腫而起，但是萬一發現這種情況，還是應該儘快看醫生。

癌腫會令淋巴結腫脹，是由於被「關」在淋巴結的癌細胞在裡面繼續分裂繁殖，令體積增加。這些癌細胞可能來自淋巴系統本身的癌腫，但也有可能由身體其他部位的癌症擴散過來，例如舌癌、喉癌、食道癌、乳癌、前列腺癌、大腸癌、膀胱癌等。

淋巴水腫

當淋巴系統受到破壞，淋巴液不能流通，積聚在皮下，便會形成淋巴水腫。破壞淋巴系統的元兇包括疾病，例如腫瘤及寄生蟲感染；淋巴結切除手術及放射治療等醫療程序，都可能引致淋巴水腫。如果患者同時出現上述兩種情況，發生淋巴水腫的機會便會更大。

淋巴水腫常見於四肢，但有時候也見於身體其他部位，視乎受波及的淋巴結位置而定，例如軀幹（胸部或腹部）、腹股溝，較罕見的於臉部發生也有可能。

由癌腫引致的淋巴水腫

當癌腫阻塞淋巴結或淋巴管，令淋巴液不能流通，便會造成淋巴水腫。

當癌症轉移，進入循環系統，阻塞淋巴結，就會破壞淋巴系統循環，有機會引起淋巴水腫，由癌腫引起的肢體淋巴水腫較常見於乳癌、前列腺癌、外陰癌、子宮頸癌、膀胱癌、陰莖癌、淋巴瘤、黑色素瘤皮膚癌及頭頸癌。

由治療引致的淋巴水腫

患者因癌症接受淋巴結切除手術或淋巴結放射治療後，有可能進一步令淋巴系統受損而造成淋巴水腫。初時可能無明顯跡象，症狀可於治療數月或數年後慢慢出現，患者可能會感到肢體沉重、腫脹、感覺麻木，後來才逐漸發覺是淋巴水腫。

請注意：淋巴水腫亦可能是由癌症復發引起，所以一旦發現有淋巴水腫，務必請醫生診斷。

乳癌及淋巴水腫

乳癌患者接受淋巴結切除手術，腋下或鎖骨附近淋巴結放射治療後，便有機會誘發上肢淋巴水腫。

近年，隨著前哨淋巴結切除術(Sentinel Lymph Node Biopsy)獲廣泛應用，乳癌手術後引致淋巴水腫的情況已有所改善。醫生只會針對並切除擴散風險最高的腋下前哨淋巴結，避免清除未有擴散的腋下淋巴結，以減低淋巴水腫的風險。

另一方面，由於同時接受手術及放射治療的乳癌患者發生淋巴水腫的機會較接受單一治療的患者高，醫生亦會盡量避免同時施行兩種治療方法，從而減低患者發生淋巴水腫的機會。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

對生活的影響

淋巴水腫所引致的肢體腫脹，往往會令患者不適，情況嚴重可引致活動不便，影響日常生活及工作能力，更有可能產生負面情緒。

部分患者往往在發現手錶、手鐲或戒指等飾物比從前繃緊時，才察覺手臂比從前腫脹，發現自己患上淋巴水腫；小部分患者會因水腫造成皮膚龜裂而滲出無色的淋巴液，但不用擔心，這種情況非常罕見。

患肢可能出現的症狀：

- 沉重或腫脹的感覺
- 皮膚緊繃或粗厚乾燥
- 關節靈活度降低
- 患肢有不適甚至疼痛的感覺



你的醫護團隊最熟悉你的病情，他們會為你作出正確的診斷，並為你跟進情況，建議護理方法，減低對生活造成影響。

預防方法

癌症患者術後預防淋巴水腫的要點包括避免患肢感染、防止淋巴液滯留及避免皮膚損傷。

下列介紹的預防方法可以有助降低患上淋巴水腫的風險：

1. 皮膚護理
2. 減低創傷機會
3. 減少人為阻塞淋巴情況
4. 避免肌肉過勞

1. 皮膚護理

健康的皮膚能夠保護身體，防止細菌入侵。適當護理皮膚，注意衛生，對防止淋巴水腫極為重要。每天沐浴後，都應該塗上潤膚膏輕輕按摩，令皮膚保持濕潤。

如果皮膚乾燥皮薄，只要有輕微的損傷，便會增加細菌入侵的機會，令淋巴液在傷區積聚，由於淋巴液裏含豐富的蛋白質容易滋養細菌繁殖造成感染。如有此情況發生，應立刻看醫生。



如果你已經有淋巴水腫的情況，更要注意皮膚狀況，保持皮膚完整，維持濕潤，必要時可請教醫護人員選擇合適的潤膚膏作日常護理。

2. 減低創傷機會

- ✓ 保持雙手和指甲四周的皮膚柔軟、潤滑。
- ✓ 修剪指甲要小心，避免傷及指甲邊皮引致受損感染。
- ✓ 做家務時可戴手套，以免受傷。
- ✓ 從事園藝或縫紉活動時，戴上手套或針頂防止刺傷。
- ✓ 煮食時要小心，以免濺到滾水、滾油或觸碰烤爐，灼傷皮膚。
- ✓ 洗碗或洗澡時避免水溫太高致皮膚乾燥。
- ✓ 如要脫腋毛，請使用電鬚刨。
- ✓ 避免長時間焗桑拿或浸溫泉。
- ✓ 進行戶外活動時使用蚊怕水。
- ✓ 做足防曬措施，包括塗防曬液及穿衣服遮蔽手臂，為免灼傷皮膚，應避免太陽下曝曬。
- ✓ 外出時穿著襪子及密頭鞋保護腳趾。
- ✓ 家中如有寵物，需小心別讓牠們抓傷或咬傷患肢。
- ✓ 盡量減少在患肢抽血、注射或量血壓。



3. 減少人為阻塞情況

肢體約束過緊，會令體液積聚，導致淋巴腫脹。以下情況須特別注意：

- ✓ 衣服、首飾、手套、鞋、襪都不能太緊。
- ✓ 避免皮包肩帶過幼，可使用闊肩帶之背包，同時要注意避免背負過重的物品。
- ✓ 胸圍的肩帶不應陷入肌肉裡，否則屬於過緊。穿著過緊的胸圍，有礙胸口的血液和淋巴液循環。
- ✓ 飛行前徵詢醫護人員是否需要配戴壓力袖/襪。若患者需要經常飛行，特別是長途飛行，在機上可以穿上壓力衣物。在飛行途中亦應經常活動及伸展肢體。

壓力袖/襪穿著

壓力衣物必須合身，否則後果比不使用壓力衣物更差。

4. 避免肌肉過勞

不要因為肢體或身體某部分曾進行手術而避而不用，只要不過份勞累，使用患臂進行輕巧的動作如梳頭或輕巧的家務，對復原大有幫助。

- ✓ 定期及定量運動，但切勿過勞。
- ✓ 避免力度大而重複的動作，例如剁肉餅、刷地、用力推拉等。
- ✓ 切勿使用患臂提舉重物，例如抱孩子、買菜，亦不應使用肩帶背負太沉重的袋子。



免費服務熱線
☎ 3656 0800

如何治療？

淋巴水腫屬長期疾病，可惜現時並未有根治的方法。雖然患者可以透過不同的方法減輕淋巴水腫的症狀，特別是腫脹情況，但是往往要經過長期的運動治療，小心護理，方可有效控制淋巴水腫，避免情況惡化。治療時期甚至以年計才有療效。

五種療法

以下介紹的五種淋巴水腫治療方法，一般會結合使用以促進治療效果。請徵詢你的醫護人員，了解哪種合併治療方法最適合你。

癌症基金會服務中心亦不時舉辦免費淋巴水腫講座及運動班，教授患者改善水腫的技巧，促進康復，請致電服務中心熱線3656 0800查詢。

1. 壓力衣物
2. 活動四肢
3. 按摩
4. 漸進壓力電泵
5. 淋巴水腫手術

預防及紓緩
淋巴水腫短片



1. 壓力衣物

合適的壓力袖/襪可控制肢體腫脹，避免惡化。壓力衣物可增加患肢四周的張力，控制腫脹的部位，避免體液積聚，同時可作患肢的支架，幫助肌肉泵走體液。壓力衣物經特別設計，使壓力平均分佈並支持在肢體肌肉，方便排液；分為不同的壓力程度，一般使用二級(上肢)至三級(下肢)壓力，請與有淋巴水腫治療師資格的醫護人員選擇合適之壓力衣物。

壓力衣物必須由專人量度，太緊會防礙四肢的血液循環，太鬆則難以控制腫脹。如穿上後有刺痛感覺、手指或腳趾腫脹甚至變色，便代表壓力衣物太緊，須立即脫下。無論感覺太鬆或太緊，都不合適，須重新量度。

日間活動時，應盡量戴上壓力袖/襪，待晚上休息時才除下。長途飛行更應全程佩戴。

如腫脹情況非常嚴重，使用壓力袖/襪會束緊皮膚，不但不能縮小腫脹，反而會增加腫脹程度。選擇及使用壓力衣物時，如遇到任何疑問就要請教醫護人員。

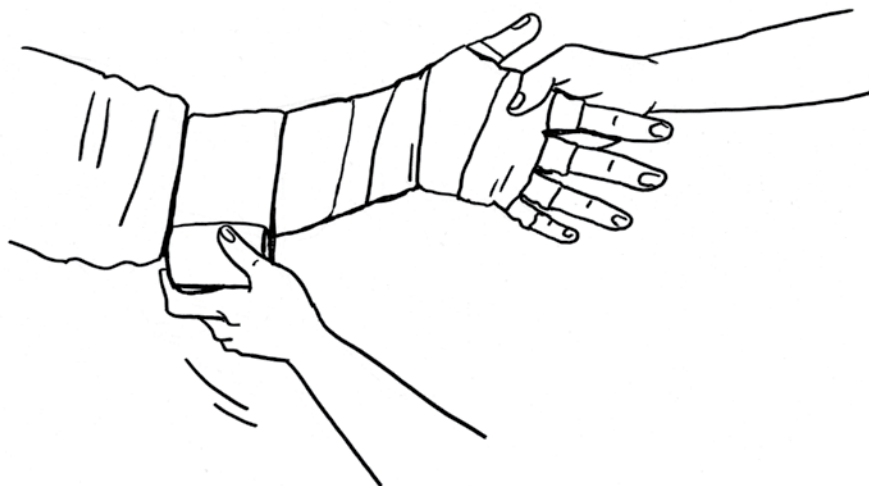
佩戴壓力袖/襪注意事項

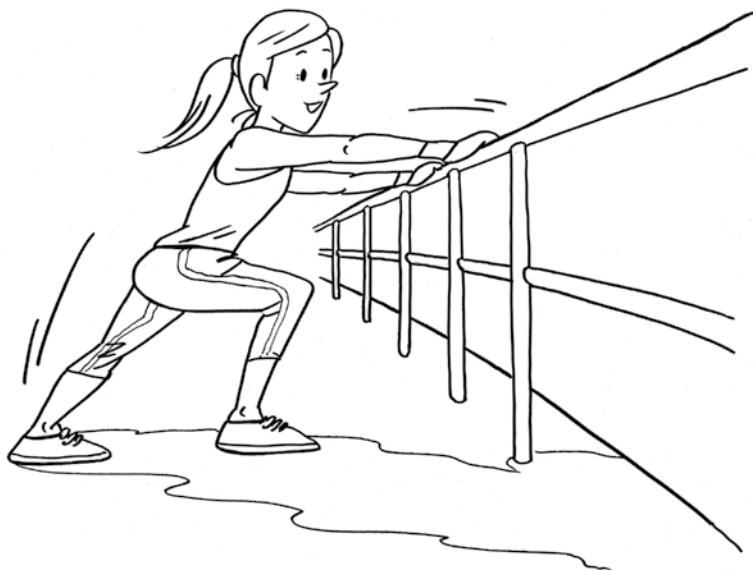
- ✓ 注意指甲要短。穿卸壓力衣物前先除下首飾。
- ✓ 每天醒來時，儘可能下床前就要穿好。開始活動前也要確保穿戴好壓力衣物。
- ✓ 穿上前，先翻出壓力袖/襪約一半或以上的夾裡，先穿上前部手腕或腳跟處，再慢慢往上拉。注意不要抓住衣物的上緣硬往上拉，把翻轉部分逐寸翻上，穿上壓力衣物後，要確保沒有皺褶，保持壓力平均，以免導致腫脹惡化。
- ✓ 如手掌或手指也有腫脹情況，除壓力袖外，可能還需要戴手套。
- ✓ 如腳背有腫脹的情況，除壓力褲外，還可能需要戴上足套。
- ✓ 洗澡後四肢濕潤，較難穿戴壓力衣。宜待皮膚乾爽後才穿上。
- ✓ 晚上脫下壓力衣物後宜滋潤皮膚，但早上起來不要塗潤膚液，避免增加穿戴壓力衣物時的難度。

每種壓力衣物最好準備至少兩件以供替換，並遵照指示洗濯存放。一般壓力袖/襪大概可使用六個月。如壓力袖/襪鬆弛不稱身，便需要更換。

壓力繃帶

如患者自理能力較高，可每天自行使用卷軸壓力繃帶包紮。壓力繃帶可能須連續使用兩至三個星期，待體形穩定後，再改用壓力袖/襪。





2. 活動四肢

運動是日常自我護理重要的一部分。其實，我們可以隨時在日常生活中進行簡單的運動。不妨把運動分成幾個時段，每段之間稍事休息，使之得以放鬆。

穿著壓力袖/襪做運動，效果會更佳。

做運動有三個好處：

- 幫助身體組織排液、消腫
- 增加關節的靈活性
- 改善身體姿勢

運動量要適中，以感到舒適為標準。慢慢做，並持之以恆。如運動過量，會增加淋巴流量，令腫脹惡化。

你可以請醫護人員推薦適合你的運動。如做運動期間氣喘、感到不適或腫脹加劇，應立即停止，並通知醫護人員。

以下是一些適合上肢淋巴水腫的運動

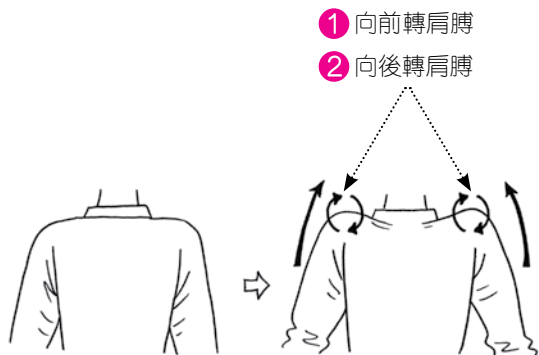
- 嘗試對著鏡子做，注意身體姿態，肩膀保持水平。



- 放鬆身體坐下來。手臂擱在墊子上，與肩膀同一高度。握拳，然後張開手掌，伸直手指。如感覺良好，就可以繼續做。



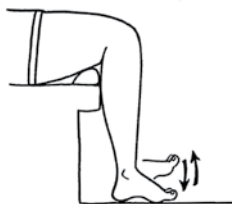
- 承托住手臂，在手肘處彎曲和伸直手臂。



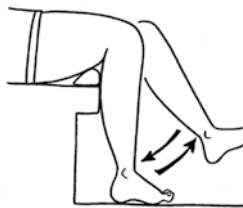
- 儘量向上提升肩膊，然後放鬆，返回原位。
- 用肩膊打圈，先由前往後轉動，再由後往前。

以下是一些適合下肢淋巴水腫的運動

- 舒適地坐下來，把雙腿伸直，注意膝蓋後要有承托。



- 在腳踝處，移動腳趾往上、再往下運動。



- 在膝蓋處，彎曲和伸直腿部。

3. 按摩

按摩可分為人手按摩法及機器按摩法兩種。

治療淋巴水腫的按摩方法與一般的人手按摩方法不同。針對淋巴水腫的按摩方法可以減少淋巴液在腫脹部位積聚，使之得以自然散去，對治療水腫十分重要，但要確保按摩手法正確才能收效。

人手淋巴液引流法 (Manual Lymphatic Drainage, 簡稱MLD)

動作要輕柔，能使淋巴液流出腫脹的部位。MLD對臉部、乳房、腹部、生殖器和軀幹各部位的腫脹特別有效，須由經過專業訓練的淋巴治療師進行。

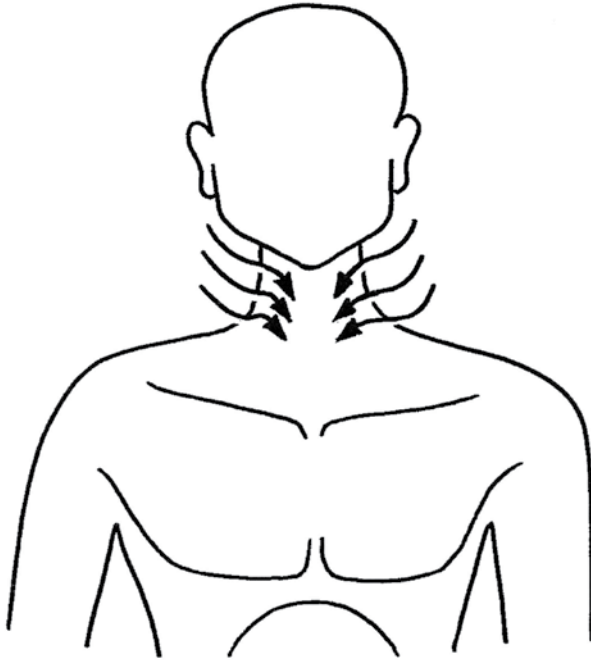
自我按摩 (簡單淋巴液引流法 Simple Lymphatic Drainage, 簡稱SLD)

SLD是一種簡單的按摩方法，患者在無須他人協助的情況下，也可在家中自行或在家人協助下按摩。不過，由於每人的淋巴水腫情況不同，按摩的力度、步驟會有個別差異，故適宜經有關專業人員教導後才自行練習。如有興趣學習有關按摩方法，可約見物理治療師或有淋巴水腫治療師資格的醫護人員尋求協助。

患有淋巴水腫的患者可參考以下提供的按摩方法，善用日常生活的時間自行適量按摩，以緩和腫脹帶來的不適，但必需注意下列要點：

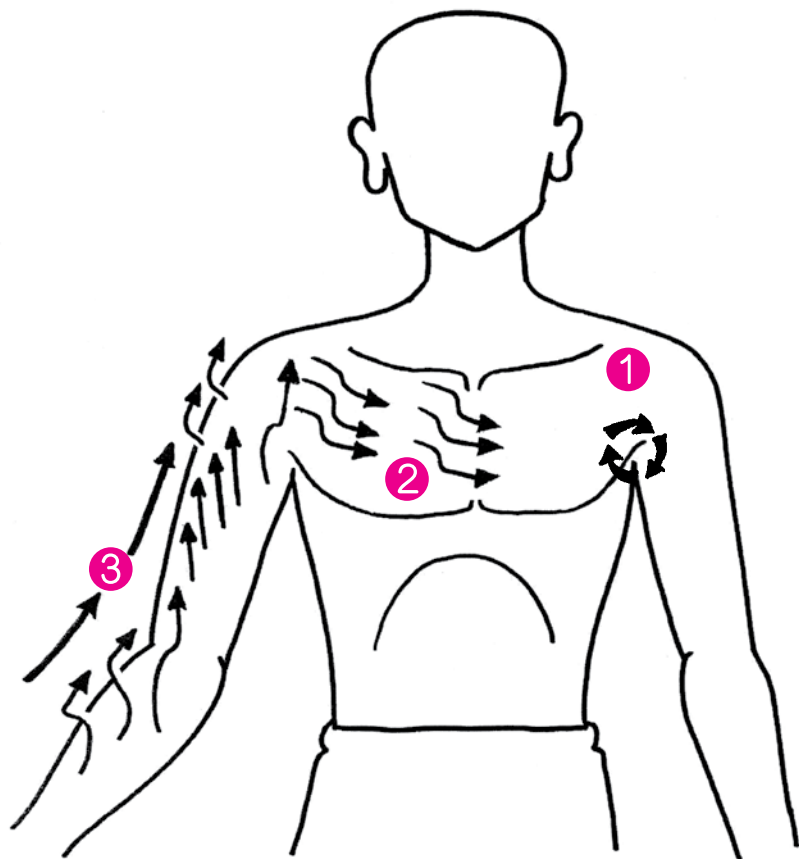
1. 用力要輕巧，如「摸貓」之力即可。由於淺層淋巴是在皮膚下，用輕撫「花貓」之力輕輕按摩，助淋巴液流走。
2. 按摩時用手腕帶動手掌，手指合攏貼著皮膚，由箭咀起點到終點（如以下圖示）慢慢連續推動，用力平均即可。

頭頸部水腫按摩



方法：順著箭頭方向輕輕按摩。

上肢淋巴水腫按摩



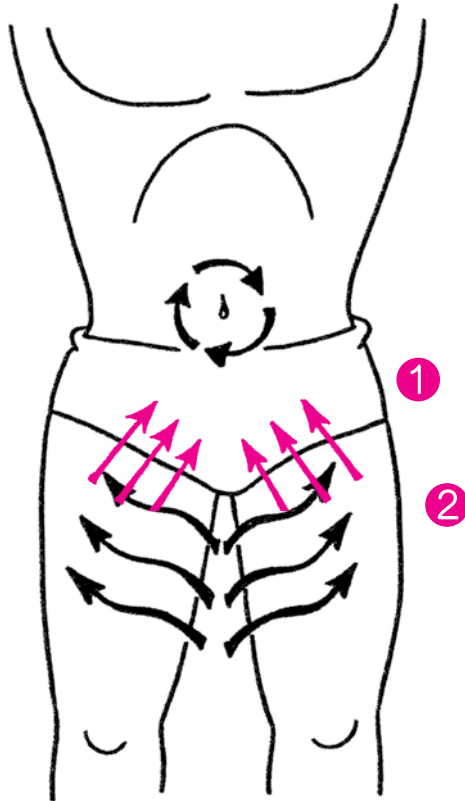
方法：①輕輕沿著腋下位置打圈。

②於患側膊頭以下位置開始，輕輕掃去健側胸腔部位。

③由小臂開始輕輕往上按摩。

次序：1>2>2>3>3>3>1>2>2>3>3>3

下肢淋巴水腫按摩



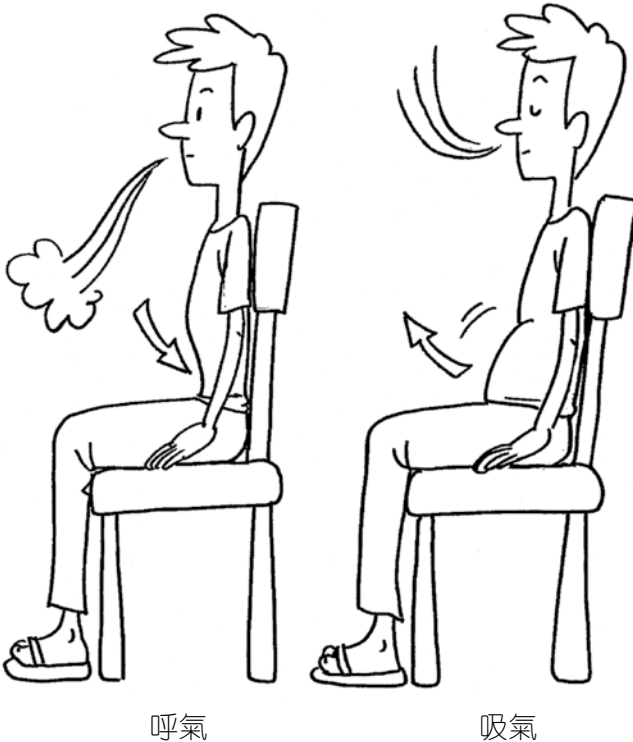
- 方法：①由腹股溝開始往下腹方向輕輕按摩。
②由大腿內側位置一邊往外掃，一邊輕輕按摩。

輔助深呼吸運動

自行按摩前後，宜進行以下深呼吸運動輔助，促進排放淋巴液：

- 放鬆身體坐下或躺下。雙膝微彎，雙手放在腹部。
- 深呼吸以進一步鬆弛。
- 將吸入的空氣引到腹部，注意要感到腹部隆起。
- 如嘆氣般緩慢地呼出空氣。呼出時，腹部放鬆。

重複上述步驟5至10次，稍微休息才起來或離座。



手持按摩器

患有關節炎的人士由於手指不靈活，可借助手持按摩器自行按摩，手法與患者自行按摩大致相同。關鍵在於按摩力度要輕柔，以免壓住淋巴管妨礙排液。不過，使用手持按摩器可能比較重，患者未必能夠長時間手持，如有需要，宜請親友協助。

如果你不確定自己是否適合使用按摩器，先請教醫護人員，他們較掌握你的情況並了解你的需要，或可協助你選購適合你的按摩器，並指導你使用。不過，由於當中涉及專門技術，患者必須先向醫療團隊諮詢，獲得准許才可自行使用，以下資料僅供參考：

- ✓ 每天至少使用15分鐘。
- ✓ 採用最低力度及速度的設定。
- ✓ 使用前切勿於皮膚上塗潤膚膏。
- ✓ 最好選購不帶熱墊裝置的型號，一來重量較輕，二來較易使用。如只有熱墊型號，使用時不要啟動發熱功能。
- ✓ 按摩方法如用手按摩，只須輕輕地用按摩器在皮膚上打轉即可。
- ✓ 按摩時須避開異常或損傷皮膚。

4. 漸進壓力電泵

漸進壓力電泵可消除部份腫脹，要注意的是淋巴水腫患者必需先清空深層淋巴後才使用，才有較顯著效果。由於當中涉及專門技術，使用細節需要請教醫療人員，患者切勿自行嘗試使用。

壓力電泵的原理是利用交流電使充氣袖漲縮。使用前須把患肢放入充氣袖，

然後按下開關讓袖子逐漸充氣，氣袖有八至十個氣室。漸進式壓力電泵會在肢體遠端先行充氣，當第一個氣室的壓力到達指定標準後，會維持壓力。第二氣室就會開始充氣，如此類推，直至最後一個氣室完成充氣後，氣室就會一起自動放氣。每次歷時幾分鐘。注意使用過程要保持低壓力指數，一般不得超過四十毫米水銀柱，否則不但不能消腫，更有機會弄巧反拙。充氣袖有不同尺寸和種類以供選擇。

使用壓力電泵注意事項：

- 如患肢發炎，不宜使用壓力電泵。
- 為方便排液，使用時須確保患肢有承托。手臂可擱在椅子扶手上，腿可擱在長椅或床上。
- 如感到疼痛，請立即停止使用，並通知醫生。
- 充氣袖停止漲縮後，注意患肢遠端是否較前腫脹。如有此情況發生，請立即檢查壓力度數，或諮詢你的治療師。

5. 淋巴水腫手術

淋巴水腫有機會透過手術治療改善情況，分別有淋巴管靜脈吻合術及淋巴移植手術。

淋巴管靜脈吻合術 (Lymphaticovenous Anastomosis, 簡稱LVA)

LVA是尋找合適的淋巴管接駁到附近的小靜脈，把原本於淋巴系統中淤塞的淋巴液重新駁回靜脈系統當中，暢通淋巴系統。手術在顯微鏡下進行，開刀口只有一吋多。淋巴水腫晚期患者較難有合適的淋巴管進行手術，故手術只適用於早期淋巴水腫患者。

淋巴結移植手術 (Vascularized Lymph Node Transfer, 簡稱VLNT)

VLNT是將身體其他地方健康的淋巴結移植到有淋巴阻塞的位置，被移植的淋巴組織就像海綿一樣將積聚在皮下組織的淋巴液帶走，從而紓緩淋巴水腫。例如，乳癌患者在切除腋下淋巴後有機會出現上肢（即手臂、前臂等位置）淋巴水腫，醫生便會在患者身體其他有較多淋巴結的地方，例如從腹股溝拿一組淋巴結皮瓣移植到腋下。這個被移植的皮瓣會正常地收集患肢之淋巴液返回循環系統，從而紓緩上肢淋巴阻塞。

不論是接受淋巴管靜脈吻合術或淋巴結移植手術，手術前需要進行造影及其他檢查以評估淋巴系統功能。你亦需要與你的淋巴水腫治療師商量，控制淋巴水腫的情況，直至做手術。手術後，待傷口復原，亦需要與你的淋巴水腫治療師制訂術後之淋巴水腫治療計劃。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

健康飲食

對於有食物敏感的患者，部分食物如辛辣食物或酒精可能會令腫脹情況惡化，所以患者必須注意身體對食物的反應，如有任何異常情況，就要告訴醫生。

維持正常體重是同樣重要，如患者體重增加，原有的壓力袖可能無法容納患肢，或會影響治療效果，治療水腫亦會困難得多。所以患者應維持健康生活習慣，保持正常體重。如有任何疑問，宜請教醫護人員。



你的感受

患上癌症，經歷漫長的治療後，以為可以休養生息，靜待身體逐漸康復過來，這時候卻冷不防出現淋巴水腫，難免會影響患者的情緒。

淋巴水腫的出現，彷彿提醒自己仍然是患者。淋巴水腫須小心護理，如處理不善，情況有可能惡化。如果腫脹情況嚴重，也有機會影響儀容，甚至患者的社交生活。

我們可能需要時間去接受自己有淋巴水腫及因此為身體帶來的改變。時常要留心保護患處及持之以恆地做適量按摩及運動，有時難免感到有壓力，但是，請記著醫護人員一直會協助你，他們會透過結合方法幫助你改善情況。此外，你亦可與家人及朋友傾談，抒發心情。如發現自己的心情一直都困擾，不妨聯絡我們的服務中心，與專業社工傾談，一起找尋出路。

有時也有人基於好奇或關心，可能直接向你提問及了解你的身體狀況，你可以解釋是淋巴管接受手術，所以造成水腫。相信人們也會明白和體諒，這樣回應比遮掩來得正面及得體。

淋巴水腫不能治癒可能會令你難受，接受自己需要時間去適應身體及生活的轉變，不用心急及勉強自己，慢慢定必可面對及適應。

單獨面對往往令人疲累，與其孤軍作戰，不如加入「戰團」，參加各種自助組織，一同抗病，反而能振奮起來，令抑鬱一掃而空。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

誰可以幫忙？

不要忘記，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請致電香港癌症基金會免費諮詢熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有癌症基金會服務中心，而在香港主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

癌症基金會服務中心關護癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人化的支援服務。

癌症基金會協助多個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。我們屬下的互助組織會員人數過萬，這些互助組織，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等。

癌症基金會服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家及藝術治療師，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢和傾談，幫助癌症患者、家屬及照顧者，面對治療過程中可能會出現的各種問題。透過屬下遍佈醫院、社區及家居的支援網絡，癌症基金會竭力秉承令癌症患者活得更好的服務使命。

香港癌症基金會服務中心位置圖



香港癌症基金會賽馬會服務中心 (葵涌)

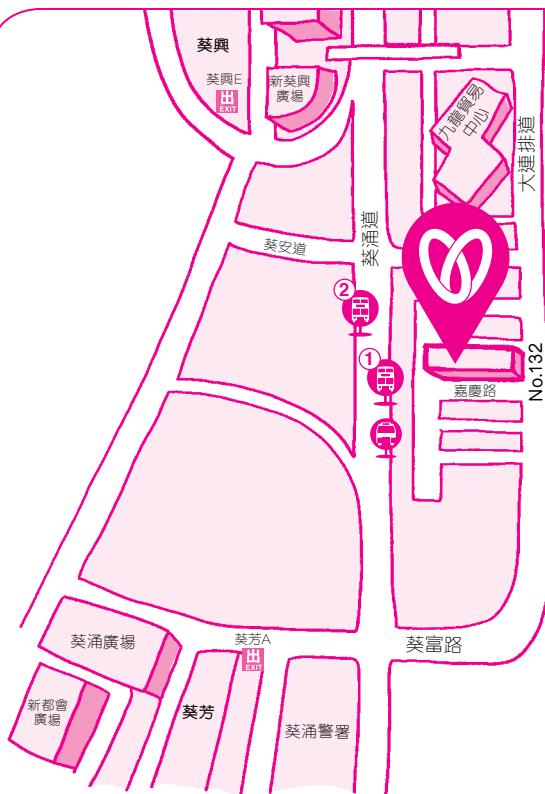
新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
(港鐵葵芳站A出口)

電郵: canfund-kcc@hkcf.org

 **綠色小巴站 (葵涌道)**
94, 302, 313

 **葵芳邨巴士站**
(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935

 **葵芳邨巴士站**
(葵涌道近葵益道)
240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P



捐助機構



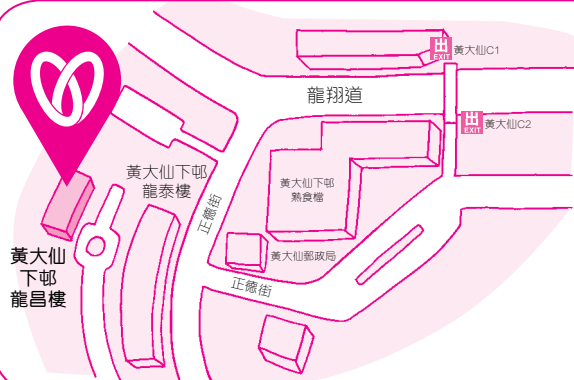
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同德 齊心 RIDDING HIGH TOGETHER

鳴謝



傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Lam Foundation Limited



香港癌症基金會服務中心 (黃大仙)

九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓
地下C翼2-8號
(港鐵黃大仙站C2出口)

電郵: canfund-wts@hkcf.org

「治療本身不難應付，但完成療程後，
我始終擔心癌症會復發，
覺得很孤單，特別感激病友的支持。」

本小冊子由香港癌症基金會出版2024

感謝廣華醫院乳腺外科顧問護師 秦靄君姑娘 參與審核校對

本書內容截至稿件最終審閱日（2024年9月）為止皆正確無誤。

免費服務熱線

☎ 3656 0800

香港癌症基金會
Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800
捐款熱線 3667 6333
網站 www.cancer-fund.org



癌症小冊子



U-12-01-2024