

淋巴水肿

超过 75% 的头颈癌患者在癌症治疗期间或之后发生淋巴水肿。身体的淋巴系统由淋巴液、淋巴管和淋巴结组成，它们一同对抗感染。当系统因辐射或手术而受损后，淋巴液将无法以应有的方式流过系统。淋巴液因此会聚集在皮肤下，引起肿胀。

症状

- 面部、头部或颈部的任何部位发生肿胀，尤其是感觉坚硬的肿胀
- 颈部或肩部出现疼痛、僵硬或活动范围降低
- 面部、头部或颈部的皮肤或肌肉出现紧绷感
- 面部、头部或颈部出现新发疼痛、刺痛、麻木或其他不适
- 视力或听力变化
- 呼吸、吞咽、进食或说话困难
- 鼻塞
- 耳痛

降低风险

通过以下方式帮助降低淋巴水肿患病风险：

- 预防头部和颈部受伤和感染
- 锻炼并保持健康的体重
- 使用适当的身体力学和睡姿
- 保护您的皮肤并保持皮肤滋润
- 避免在脖子上穿紧身衣物、戴围巾和首饰

治疗淋巴水肿

- 手动淋巴引流（使用温和的打圈按摩手法来促进淋巴液流出该区域）
- 在下巴、面部和头部周围使用气动压缩泵或压缩带、压迫衣，以帮助身体重新吸收液体
- 锻炼肌肉力量并增加颈部和肩部的活动范围
- 包括降低淋巴水肿恶化风险的自我护理技术

如需更多信息或捐赠，请访问

WWW.HEADANDNECK.ORG



HEAD AND NECK CANCER
ALLIANCE

PO Box 21688

Charleston, South Carolina 29413

www.headandneck.org | info@headandneck.org

+1 (866) 792-4622

由以下资金支持
www.tactilemedical.com

Tactile
MEDICAL®