

妇幼知识
一点通

淋巴水肿 你了解多少

对不少女性而言，“减肥”是追求健康与形体美的一种主动选择，而对于淋巴水肿患者而言，这却是一个充满无奈与困扰的艰难议题——他们渴望“减重”，却常常陷入“想减而不能减”的困境。什么是淋巴水肿？有哪些治疗方式？山东第二医科大学附属肿瘤医院肿瘤科的专家为您详细解答。



□本报记者 王路欣 通讯员 李纯洁 赵妹妹

疾病定义

淋巴系统是整个人体内的血管和淋巴结网络，将淋巴液从身体组织传输回血液。淋巴系统的功能是维持体内细胞外液的体积和蛋白质浓度，并帮助免疫系统破坏病原体并从组织中去除恶物。

淋巴水肿是淋巴系统结构或功能障碍引起的液体蛋白质异常积聚于组织间隙，会引起慢性炎症和组织纤维化等一系列的病理改变，是严重影响人类健康和生活质量的疾病之一。目前，全球约有2.5亿人患有淋巴水肿，其中1.7亿人为继发性淋巴水肿，该疾病在常见疾病中排名第11位，属于第二致残类疾病。

病因机制

任何严重的淋巴系统损害都会导致淋巴水肿，根据病因可分为两类：

一、原发性淋巴水肿。由先天淋巴系统发育异常引起，如淋巴管数量不足、结构缺陷等。多见于青少年，尤其是女性，常表现为单侧下肢肿胀。

二、继发性淋巴水肿。此类型更为常见。由后天因素导致，如感染、损伤、手术、恶性肿瘤、放疗等继发因素均可导致淋巴管阻塞，继而出现淋巴水肿。淋巴水肿的发作可能在任何时候，可能在数月内发生，也可能在数年后出现。

常见症状

淋巴水肿的常见症状有肢体肿胀、皮肤变化、疼痛、功能障碍、感染等，这些症状可能单独或同时出现。

患者在早期会出现患肢沉重、发胀等症状，平时戴的戒指、手表明显“变小”，鞋袜等也会“变紧”。同时，皮肤纹理有所加深，按压时有凹陷。

在病情进展期，肿胀越发明显且不易消退，皮肤增厚变硬（纤维化），呈“橘皮样”改变，有些患者甚至会出现疣状增生，活动受限。

病情晚期，患肢会显著增粗、变形（象皮肿），皮肤粗糙，容易反复发生感染。

治疗方式

淋巴水肿的治疗方法包括手术治疗和保守治疗。手术治疗包括淋巴静脉吻合术、带血供淋巴结的移植、脂肪抽吸等，但手术治疗较为复杂，复发风险高。

淋巴水肿的保守治疗以综合消肿治疗(CDT)为核心。CDT是目前国际上应用最广泛且效果最为肯定的治疗手段，被认为是淋巴水肿治疗的“金标准”。CDT由认证合格的淋巴水肿治疗师提供，包含四个组成部分：手法淋巴引流(MLD)、皮肤护理、压力治疗和功能锻炼。

手法淋巴引流是由专业治疗师通过特殊轻柔手法，沿淋巴循环路径按摩，促进滞留淋巴液导入功能正常的区域并排出，增强淋巴液流动。引流手法包括：旋转技术，用于宽大部位治疗，多用于躯干；铲送技术，用于远端到近端，多用于肢体；泵送技术，用于长距离治疗，多用于肢体；定圈技术，多用于四

肢末端、关节褶皱处。

因为淋巴水肿患者的皮肤通常都相对干燥且容易发生感染，所以皮肤护理保养十分重要。患肢皮肤需进行局部清洁和必要的常规保湿，避免使用含大量香精的乳液，降低过敏从而继发炎症的风险；并且要注意保护患侧肢体的皮肤，避免外伤破损等，如有炎症不应忽视，及时就医。

压力治疗是应用多层低弹绷带包扎。因为肢体远心端的包扎产生压力较近心端大，由此形成压力梯度，可达到减少淋巴液生成、促进淋巴液回流、增强肌肉泵的功能。患者在治疗后应立即穿戴定制的弹力绷带或医用压力袜、袖套，维持消肿效果，防止淋巴液再次积聚。

功能锻炼是在专业人员指导下进行锻炼（如肌肉泵训练、关节活动），通过肌肉收缩促进淋巴回流，改善肢体功能。原则上先进行较轻的活动，之后逐渐增加活动量。行走、不剧烈的舞蹈等都可列为锻炼的项目。需要注意的是，无论进行何种锻炼都不应过度，应当循序渐进。

科学预防

淋巴水肿一旦进展至中晚期，组织纤维化往往难以完全逆转，因此淋巴水肿的预防远重于治疗。预防淋巴水肿的关键在于减少淋巴系统负担、避免感染和损伤。

1.避免皮肤损伤与压迫。任何轻微感染都会增加淋巴系统的负担。做家务时尽量戴上手套，防止划伤、刺伤；一旦出现蚊虫叮咬、擦伤、割伤，立即用肥皂水清洗伤口，并用碘伏消毒，保持清洁干燥；平时尽量不要穿过紧衣物，不佩戴过紧首饰，避免压迫淋巴回路。

2.科学运动促进回流。长时间保持同一姿势，如久坐或长时间站立，都可能影响淋巴液的回流。定时改变姿势，规律运动能促进淋巴液流动，提高淋巴系统的工作效率。避免突然剧烈或负重过大的运动，高风险人群锻炼时可穿戴压力衣物。

3.控制体重。均衡饮食，减少高脂、高盐食物的摄入，有助于减轻淋巴系统的负担。肥胖会加重淋巴系统负荷，尽量保持BMI在18.5至24.9之间。

淋巴水肿虽不像癌症那般令人闻之色变，却会悄然侵蚀患者的生活质量。它是一种需要长期面对的慢性疾病，虽然目前无法彻底治愈，但通过科学合理的干预，完全可以实现病情的有效控制。建议定期进行全面体检，以便及时发现潜在的健康问题，特别是有淋巴水肿家族史或其他相关疾病的人群，更应提高警惕。通过专业检查了解淋巴系统的健康状况，若发现异常，尽早干预治疗，预防淋巴水肿的发生发展。

手把手教你办理宝宝的“人生第一证”

《出生医学证明》作为新生儿的第一张身份证明，被称为“人生第一证”，它不仅是新生儿出生状态和血亲关系的法定证明，更是落户、入学等重要事项的必备材料。为方便宝爸、宝妈快捷办理，潍坊市妇幼保健院出生医学证明办公室的工作人员详细解答了线上办理流程及注意事项。

□本报记者 王路欣

线上办理流程

1.办理《出生医学证明》须由新生儿母亲发起。手机下载“爱山东”App，在左上角切换至“潍坊市”（新生儿出生所在城市）服务专区，依序点击“办事”-“新生儿出生一件事”-“在线办理”，进入事项办理。

2.阅读“新生儿出生一件事”办理须知，勾选“我已阅读”，点击“出生医学证明签发”-“添加”，然后点击“联办”。

3.请填写新生儿父母信息后进行人脸认证，根据页面提示进行操作并提交申请。

4.申请成功后，会按照线上填写的邮寄地址邮寄到家。

注意事项

1.新生儿姓名

新生儿取名应注意，姓氏随父姓或随母姓，新生儿名字（除姓氏外）应当使用国务院最新公布的《通用规范汉字表》中的汉字填写。

可提前通过微信关注“潍坊微警务”，点“微警务”，户政选“更多”，全程网办点选“新生儿取名指引”查询是否为规范汉字。

在办理《出生医学证明》前，父母需谨慎给宝宝起好名字，一经提交，无法更改或撤回。

2.时间要求

新生儿出生后原则上应在1个月以内按要求申领《出生医学证明》。

超过3个月未线上申领的，须线下到签发机构办理《出生医学证明》。首次申领时应当提供助产机构产妇产妇病历复印件（包含首页、出院记录、分娩记录、新生儿记录页）等，并作出个人信息真实承诺。如无法提供以上资料或超过1年时间未申领的，须提交有资质的鉴定机构出具的亲子鉴定证明原件。

3.证件保管

《出生医学证明》一经签发，不可更改，永久有效，务必终生妥善保存。

不得随意涂改，不得塑封。

新生儿落户前，请勿私自拆切副页，避免无法落户。

4.其他提示

目前“出生医学证明签发”的线上办理仅限新生儿父母提供相关材料办理首次签发的情形。特殊情形的首次签发以及非首次签发情形，暂时无法提供线上办理；线上与线下办理《出生医学证明》具有同等法律效力。

