

## 妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者居家护理的研究进展

陈昊欣

中国医学科学院肿瘤医院 北京

**【摘要】**本文综述了妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者居家护理的最新研究进展。随着医疗护理模式的转变，居家护理在预防和管理该并发症中扮演着日益重要的角色。研究强调了居家护理的基础，包括患者教育、自我管理能力的培养及家庭支持的重要性。重点探讨了居家护理的多个要点，如自我压力维持治疗、自我手法引流、皮肤护理、功能锻炼、体质量控制与营养管理、季节性管理以及心理和社会回归等。此外，本文还提出了对医护人员加强自身建设、加强定期随访、加强患者心理疏导及构建居家护理平台的建议，旨在提高患者的护理依从性、生活质量及康复效果。综上所述，妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者的居家护理需要综合施策，以科学、系统的方式促进患者康复。

**【关键词】** 妇科恶性肿瘤；下肢淋巴水肿；居家护理；研究进展

**【收稿日期】** 2024年8月19日 **【出刊日期】** 2024年10月28日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240475

### Research progress on home care for patients with lower limb lymphedema after gynecological malignant tumor surgery

Haoxin Chen

Cancer Hospital, Chinese Academy of Medical Sciences, Beijing

**【Abstract】** This article reviews the latest research progress on home care for patients with lower limb lymphedema after gynecological malignant tumor surgery. With the transformation of healthcare models, home care plays an increasingly important role in preventing and managing this complication. The study emphasizes the importance of the foundation of home care, including patient education, self-management skills development, and family support. The key points of home care were discussed, such as self stress maintenance therapy, self manual drainage, skin care, functional exercise, body mass control and nutrition management, seasonal management, and psychological and social regression. In addition, this article also proposes suggestions for medical staff to strengthen their own construction, enhance regular follow-up, strengthen patient psychological counseling, and build a home care platform, aiming to improve patients' nursing compliance, quality of life, and rehabilitation effects. In summary, home care for patients with lower limb lymphedema after gynecological malignant tumor surgery requires comprehensive measures to promote patient recovery in a scientific and systematic manner.

**【Keywords】** Gynecological malignant tumors; Lower limb lymphedema; Home care; Research progress

#### 前言

妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿作为一种常见的术后并发症，严重影响患者的生活质量以及康复进程。随着医疗护理模式的转变，居家护理逐渐成为这类患者管理的重要组成部分。本文旨在综述妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者居家护理的基础、要点及建议，以期为临床实践提供参考。

#### 1 下肢淋巴水肿患者居家护理基础

居家护理的基石在于构建一套全面的患者教育体系，旨在增强患者的自我管理能力和自我压力维持能力。这一过程不仅要求患者深入了解淋巴水肿的病理生理机制、常见诱因及有效的预防措施，还需掌握一系列实用的护理知识与技能。例如，患者需学会如何正确选择和穿戴压力制品，如压力袜或绷带，以确保它们能够持续有效地促进淋

巴液回流,减轻水肿症状。此外,皮肤观察与护理同样重要,患者需学会识别皮肤变化,如红肿、破损等<sup>[1]</sup>,并采取适当的护理措施,如保持皮肤清洁干燥、使用温和的清洁和保湿产品,以预防感染和皮肤并发症。

值得注意的是,家庭成员的支持与积极参与是居家护理成功不可或缺的一环。他们不仅是患者日常生活中的重要陪伴者,更是患者康复过程中的坚强后盾。通过共同学习淋巴水肿相关知识,家庭成员可以更好地理解患者的需求,提供必要的协助与鼓励,帮助患者树立信心,积极面对康复挑战<sup>[2]</sup>。因此,加强患者及其家庭成员的教育与培训,促进彼此之间的沟通与协作,是提升居家护理质量、促进患者康复的关键所在。

## 2 下肢淋巴水肿患者居家护理要点

### 2.1 自我压力维持治疗

在妇科恶性肿瘤术后,患者面临着下肢淋巴水肿的风险,自我压力维持治疗成为居家护理的核心部分。患者需严格按照医嘱,选择适合自己尺寸和需求的压力制品,如医用压力袜、压力绷带等。这些压力制品通过施加梯度压力,从远端向近端逐渐减小,帮助淋巴液有效回流至心脏,从而减轻下肢水肿。正确穿戴这些压力制品至关重要,患者应确保穿戴时平整无褶皱,紧贴皮肤但不紧绷,以维持适当的压力梯度<sup>[3]</sup>。此外,定期更换和清洗压力制品也是保持其有效性和预防感染的重要措施,患者应遵循产品说明进行清洗和保养。

### 2.2 自我手法引流

手法淋巴引流是一种非侵入性且效果显著的自我护理技术,能够加速淋巴液流动,促进水肿消退。在专业人员的指导下,患者应学习并掌握正确的手法引流技巧,包括按摩的方向、力度和频率等。在日常生活中,患者可根据自身情况坚持练习,通过轻柔的按摩手法刺激淋巴管,促进淋巴液排出<sup>[4]</sup>。需要注意的是,手法引流应在无水腫或水肿较轻的部位开始,逐渐向水肿严重的部位推进,避免过度按摩导致皮肤破损或淋巴液逆流。

### 2.3 皮肤护理

下肢淋巴水肿患者常伴有皮肤敏感和易感染的问题,因此皮肤护理显得尤为重要。患者应选择适合敏感肌肤的清洁用品和保湿产品,避免使用含有刺激性化学物质的护肤品和清洁剂。在清洁下肢时,应使用温水 and 温和的清洁产品,轻轻擦拭皮肤以去除污垢和死皮细胞。清洁后应及时涂抹保湿产品,锁住皮肤水分,防止干燥和破裂<sup>[5]</sup>。同时,患者应注意避免抓挠和摩擦皮肤,防止损伤和感染。在出现皮肤破损或感染迹象时,

应及时就医处理。

### 2.4 功能锻炼

适当的功能锻炼对于增强肌肉力量和促进淋巴循环具有积极作用。患者应根据自身情况和医生的建议制定个性化的锻炼计划。锻炼内容可以包括轻度有氧运动(如散步、骑自行车)、肌肉收缩练习(如小腿肌肉泵运动)以及关节活动度训练等。这些锻炼有助于促进血液循环和淋巴液回流,减轻水肿症状。然而,患者在进行功能锻炼时需注意避免剧烈运动和过度劳累,以免加重水肿或引发其他并发症。

### 2.5 体质量控制与营养管理

合理控制体重和饮食对于预防和控制淋巴水肿具有重要意义。患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,减少高热量食物的摄入,以降低体重增长的风险。同时,患者应注意补充足够的蛋白质和维生素等营养素,以维持良好的营养状态和免疫功能。在饮食选择上,患者应多食用新鲜蔬菜和水果等富含纤维的食物,避免过多摄入油腻和刺激性食物<sup>[6]</sup>。此外,患者还应定期进行体重监测和营养评估,以便及时调整饮食计划和治疗方案。

### 2.6 季节性管理

季节性变化对淋巴水肿患者的影响不容忽视,因此实施季节性管理策略显得尤为重要。在夏季高温时段,患者需特别关注室内环境的舒适度,确保良好的通风条件,利用空调或风扇等设备降低室内温度,以避免高温导致的血液循环加快和淋巴液渗出增加,从而加剧水肿症状。同时,患者应穿着透气、宽松的衣物,减少皮肤与衣物的摩擦,预防皮肤破损和感染。而在冬季寒冷季节,保暖则成为首要任务。患者需穿戴足够的衣物,特别是下肢部分,以保护淋巴系统免受寒冷刺激,防止因血管收缩导致的淋巴液回流受阻。此外,还需注意避免长时间暴露在寒冷环境中,以免发生冻伤等严重并发症。在锻炼计划上,冬季可适当增加室内活动,如瑜伽、健身操等<sup>[7]</sup>,以减少外出时因寒冷天气对身体的不利影响。

### 2.7 其他

除了上述具体的护理要点外,患者还需关注一些日常生活中的细节问题。首先,定期监测体重和腿围变化是评估淋巴水肿病情的重要手段。通过记录这些数据,患者可以及时发现水肿加重的迹象,并采取相应的处理措施,如调整饮食、增加锻炼等。其次,保持积极乐观的心态对于促进康复同样至关重要。患者应学会调整自己的情绪,保持心情愉悦,避免过度焦虑和抑郁

情绪对病情的不利影响。最后,良好的睡眠质量也是促进康复的重要因素之一。患者应养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间,以提高身体的免疫力和恢复能力。

### 3 建议

#### 3.1 医护人员应加强自身建设

在医疗领域,知识与技能的更新速度日新月异,对于负责下肢淋巴水肿患者护理的医护人员而言,持续的专业发展尤为重要。这要求医护人员不仅要深入掌握淋巴水肿的病理生理机制、最新治疗方法和护理技术,还需了解患者的心理和社会需求,以便提供全方位、个性化的护理服务。为此,医护人员应积极参与定期的专业培训和学术交流活动,与同行分享经验、探讨难题,不断提升自身的专业知识和技能水平<sup>[8]</sup>。此外,通过阅读最新的医学文献、关注行业动态等方式,也能帮助医护人员保持知识的前沿性,为患者提供更加科学、有效的护理指导。

#### 3.2 加强对下肢淋巴水肿患者的定期随访

定期随访是确保患者康复进程顺利、及时发现并处理潜在问题的重要手段。医护人员应建立完善的随访制度,明确随访的时间间隔、内容和方法,确保每位患者都能得到及时、有效的关注。在随访过程中,医护人员应耐心倾听患者的反馈,了解他们的康复进展、遇到的困难和需求,并根据患者的具体情况提供个性化的护理指导和建议。同时,医护人员还应鼓励患者积极参与随访过程,主动报告自身状况,提高护理的依从性和效果。

#### 3.3 加强对下肢淋巴水肿患者的心理疏导

面对疾病的挑战,患者往往承受着巨大的心理压力和情绪困扰。医护人员应充分认识到心理支持在患者康复过程中的重要性,积极关注患者的心理健康状况。通过倾听患者的内心声音、理解他们的感受和需求,提供情感上的支持和安慰等方式,帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪。此外,医护人员还可以运用专业的心理干预技术,如认知行为疗法、放松训练等,帮助患者建立积极的心态、增强应对能力。同时,鼓励家庭和社会力量的参与也是必不可少的,通过构建全方位的支持体系,为患者提供更加全面、深入的关怀和支持。

#### 3.4 构建居家护理平台

随着信息技术的飞速发展,构建居家护理服务平台已成为提升护理效率和质量的重要途径。医疗机构应充分利用互联网、大数据等现代信息技术手段,建立下肢淋巴水肿患者居家护理平台。该平台可以提供在

线咨询、远程指导、健康监测等多种服务<sup>[9]</sup>,使患者在家中就能享受到专业的护理服务。同时,平台还可以作为患者之间交流互动的平台,促进经验分享和情感支持。通过构建这样的服务平台,不仅可以提高护理的便捷性和可及性,还能有效缓解医疗资源紧张的问题,为患者提供更加优质、高效的护理服务。

### 4 结语

妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者的居家护理是一个复杂而长期的过程。通过加强患者教育、自我管理能力的培养以及医护人员的支持和指导等措施可以有效预防和减轻水肿症状。未来应继续探索更加科学、有效的居家护理策略和方法以提高患者的生活质量和康复效果。

### 参考文献

- [1] 陈月梅,蒋清华,张照莉,等.全程管理模式在妇科恶性肿瘤下肢淋巴水肿患者中的应用[J].重庆医学,2023,52(08):1171-1176.
- [2] 任淑敏,李艳娥.综合预防和护理模式在妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者中的应用效果[J].实用临床护理学电子杂志,2023,8(21):70-72.
- [3] 何洁芳,谢碧欣,张雪芳,等.家院互融综合消肿疗法在妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者中的应用研究[J].现代诊断与治疗,2023,34(15):2274-2277.
- [4] 陈晓娟,谢争,谢艳秋,等.家院互融手法淋巴引流用于妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者的效果分析[J].山东医学高等专科学校学报,2021,43(5):388-389.
- [5] 李梦园,杨清.妇科恶性肿瘤患者术后下肢淋巴水肿评估方法的研究进展[J].健康女性,2022(50):215-216.
- [6] 黎矾.妇科恶性肿瘤淋巴清扫术后下肢淋巴水肿发病机制的研究进展[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(38):36-37.
- [7] 程舸畅,唐举玉.妇科恶性肿瘤根治术后下肢淋巴水肿的外科治疗进展[J].中华显微外科杂志,2022,45(2):230-235.
- [8] 马敏,朱格红,康腊,等.妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿的预防和护理措施[J].山西医药杂志,2020,49(24):3529-3531.
- [9] 赵国瑞,刘高明,张凤,等.妇科恶性肿瘤术后下肢淋巴水肿患者居家护理的研究进展[J].中国护理管理,2024,24(04):599-603.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**