



“淋”危不惧 “肿”有医靠

有一种“腿粗”“胳膊粗”不是真胖，而是淋巴水肿，考虑到这一群体日益增多却苦于没有很好的解决办法，武进人民医院南院特开设淋巴水肿护理门诊，针对原发性淋巴水肿、继发性淋巴水肿进行专业的指导及治疗，提供多学科、专业化、综合性的诊疗服务，该门诊的开诊给众多淋巴水肿患者带来了希望。

2024年10月，她在武进人民医院行淋巴水肿引流+弹力绷带包扎2周后，效果明显，患肢肿胀较前缩小5厘米余，她坚持居家持续绷带包扎，每月来院测量臂围，效果维持较好，大大提高了生活质量。

专家提醒

淋巴水肿可不是表面上的变胖，是由于先天性淋巴管发育障碍或继发性原因致使淋巴液回流受阻所引起的肢体浅层软组织内液体积聚，继发纤维结缔组织增生、脂肪硬化、筋膜增厚及整个患肢变粗的病理状态。最常见于单侧上肢、单侧下肢或者双侧下肢。据世界卫生组织统计，目前全球有约2.5亿淋巴水肿患者，在常见疾病排位11位，乳腺癌患者5%~30%发生继发性上肢淋巴水肿，妇科癌症患者28%~47%发生继发性淋巴水肿。

有淋巴水肿家族遗传史；恶性肿瘤根治术后、淋巴结转移；乳房、腋窝淋巴结、锁骨上淋巴结放射治疗；腹股沟淋巴结清扫术后；频发淋巴管及淋巴结炎症；大隐静脉曲张剥脱术后等人群易患淋巴水肿。当发现肢体肿胀为单侧、不对称；纤维化（皮肤的自然皱褶加深）；Stemmer征阳性（即手指和脚趾背部的皮肤不能提起或者只能很困难地提

专家名片



庄玉洪
武进人民医院泌尿外科
护士长、副主任护师

从事临床护理工作20余年，曾至南京军区总医院、江苏省人民医院进修。擅长各种类型淋巴水肿评估、护理，包括淋巴水肿手法引流、淋巴水肿压力治疗、淋巴水肿预防健康指导等。

典型案例

淋巴水肿苦难言 治疗有道解烦忧

根治肿瘤的淋巴清扫术，是导致继发性肢体淋巴水肿的最常见的因素，比如乳腺癌腋窝淋巴结清扫术、妇科肿瘤腹股沟淋巴结清扫术。73岁的沈女士行左乳癌改良根治术17年，饱受肢淋巴水肿折磨3年多的她苦不堪言，由于没有特效药，她不得不与淋巴水肿“长期作战”——疼痛、麻木、肢体变形，严重影响生活质量，更对其心理造成沉重负担。其间，她多次至各大医院门诊治疗均未起良好疗效。

起），可诊断为淋巴水肿。
淋巴水肿综合消肿治疗常见方法有哪些？

- 1.徒手淋巴引流、压力治疗（淋巴引流技术，促进淋巴液回流）。
- 2.消肿锻炼（提高淋巴回流动力源，促进淋巴液回流）。
- 3.皮肤护理（防止感染的发生和淋巴水肿加重）。

如何预防淋巴水肿发生？

- 1.注意个人卫生，保持患肢皮肤清洁，休息时尽量抬高患肢。
- 2.避免在患肢进行反复治疗性操作，如采血、注射、针灸、艾灸、推拿、拔罐等。
- 3.避免患肢过度拉伸、负

重，禁止长时间重复性动作，避免紧身衣物，尽量不戴戒指、手表或手镯等。

- 4.避免患肢受任何外伤，如蚊虫叮咬、烫伤、晒伤等，如发生皮肤损伤应及时处理。
- 5.避免桑拿、日晒、泡澡、体重过度增加，长途旅行时，患肢要佩戴压力袖套或使用压力绷带适度加压。

专病门诊介绍

武进人民医院淋巴水肿护理门诊是针对各种类型淋巴水肿患者开设的，通过科学评估、早期干预、长期专业人士指导下的自我护理等，有效避

免淋巴水肿进一步发展，避免不可逆并发症的发生，不断提高患者生活质量。

诊疗范围：

- 1.建立淋巴水肿患者健康档案：评估及早期筛查、预防指导、制定家庭康复及居家管理方案、营养指导、长期随访等。
- 2.开展淋巴水肿综合消肿治疗（包括皮肤护理、手法淋巴引流、压力治疗、功能锻炼）。
- 3.自我淋巴引流、自我压力治疗指导。

门诊时间：

每周一上午（南院）

就诊地点：

南院1号楼门诊三楼妇科诊区 乳腺外科2号诊室

武医产科守护新生 元旦宝宝组团添喜

新年伊始，万象更新。伴随着母婴平安的祝福，5个元旦宝宝组团出生在武进人民医院，为新的一年增添无尽的希望和喜悦。

1月1日3时28分，随着一声响亮的啼哭声，武进人民医院南院产科迎来了首个“元旦宝宝”，恭喜，是个男宝！助产士笑着宣布喜讯。

“悦悦”是这个男宝宝的小名，源自父母对这份喜悦的铭记。小家伙体重3330克，脸蛋儿粉嘟嘟的，模样十分可爱。能够顺利诞下自己的第三个宝宝，产妇郑嘉华除了欣喜之外，还有对医护人员的感激之情。

当天7时58分、16时10分、16时18分、17时50分，产科又相继分娩了4个元旦宝宝，5个小生命的诞生，不仅为家庭带来了幸福与欢乐，也见证了医护人员的坚守与奉献。



为了迎接这些宝宝，产科的医护人员早就做好了准备。除了营造一个温馨、安全、舒适的环境，提供贴心的关怀和护理，还为妈妈们准备了祝福的伴手礼和鲜花，祝贺她们开启人生新阶段。

近年来，武进人民医院产科一直秉承着“以孕产妇为中

心”的服务理念，不断优化服务流程，提升医疗技术，开展了臀位外倒转，水囊计划分娩，无痛分娩（药物及非药物），自由体位分娩、导乐陪伴分娩，家属全产程陪伴服务，剖宫产后再次阴道分娩，旋转胎位、产钳和胎吸助产等。

（武医宣）

武进人民医院 连续12年开展无偿献血

近日，在武进人民医院工会的精心组织下，该院南院和北院先后开展了“关爱生命 奉献爱心”献血活动，职工们纷纷挽起衣袖，踊跃参与其中，两场献血活动共有138名职工成功献血，献血总量达41400毫升。

他们中有匆匆赶来的临床医护，有行政后勤的工作人员，其中不乏多次经历的“献血老兵”，也有初次献血的“热血青年”。平日里，他们奋斗在一线，用无

私和大爱守护患者生命健康；生活中，她们是儿女、是妻子、是父亲，肩负着家庭的责任。在无偿献血的号召面前，他们毫不犹豫地挺身而出，诠释了什么是爱与奉献。

据悉，武进人民医院工会组织开展无偿献血活动已经有12年之久，未来，医院将一如既往，组织好无偿献血活动，传递爱的温度，传递武医正能量。

（武医宣）



近日，礼嘉镇坂上卫生院组织开展无偿献血活动。现场，大家有序排队填表登记、采血化验、献血，每一位参与者都经历了严格的健康检查，确保献血的安全性。他们用自己的实际行动，传递着爱心与感动。本次献血活动成功献血人数11人次，完成献血量3400毫升。

（王文君）

叶黄素不能预防治疗近视

网上有传言称，多吃叶黄素能让视力恢复正常。是真的吗？专家表示，叶黄素对眼睛有帮助，临床上多用于预防老年性黄斑变性，但其不能直接预防、延缓或治疗近视。

叶黄素无法在人体中合

成，必须通过饮食来补充。因为它是构成视网膜黄斑区的重要组成部分，所以吃叶黄素，可以降低光和氧化对黄斑的损伤，从而保护黄斑。

如果你想通过吃叶黄素来治疗近视，其效果微乎其微。

不过，适当补充叶黄素能缓解眼部疲劳，对假性近视患者的恢复有促进作用。

而对中老年患者来说，叶黄素能一定程度减缓眼部衰老，在医生指导下适当补充，能预防眼部疾病发生。