

静水深流 淋巴水肿的系统康复

在身体精密的内部环境中,淋巴系统负责回收组织液、运输养分和代谢废物,对维持机体稳定至关重要。妇科恶性肿瘤手术在成功清除病灶的同时,也可能影响局部淋巴回流。随之而来的下肢淋巴水肿,是这套精妙系统在调整与重建中发出的深沉信号。理解并应对这一状况,其精髓在于与身体合作,通过系统引导与康复,重建内在平衡。

失衡的核心:循环为何“堵塞”

妇科根治术后,尤其是淋巴结清扫,如同在淋巴循环的“交通网”中关闭或移除了部分重要的“中转站”。下肢回流的淋巴液无法顺畅回归血液循环,滞留在组织间隙中,逐渐积聚形成水肿。需要应对的不是简单的“水多了”,而是一套精密循环系统的功能重建。

康复的基石:认识问题的特点

对生活质量影响深远。水肿带来的持续沉重感、胀痛感与易疲劳,会直接削弱行走意愿,甚

至影响睡眠与情绪。

发展过程较为隐匿。病情加重不易被早期察觉,许多人直到双侧腿围明显不同、裤装鞋袜难以穿上时才意识到问题。

日常管理具有专业性。压力袜的选择、绷带缠绕技术、皮肤护理均需专业指导,不能仅凭感觉操作。

系统的康复:多管齐下的协同策略

最有效的管理融合了现代康复医学与传统中医的智慧,其原则是“促进引流,增强自身”。

现代康复层面:始于专业淋巴引流手法,引导淋巴液向通畅区域流动。随后通过弹性绷带或医用压力袜,从脚踝到大腿形成递减压力梯度,巩固引流效果。规律且温和的功能锻炼(如勾脚尖、缓步行走)利用小腿肌肉收缩,像“泵”一样促进淋巴回流,是长期维持的关键动力。

中医整体观与辨证论治:此症在中医属“水肿”“脉痹”范畴,核心病机在于手术金刃损伤,导致气血耗伤、经络阻滞、水液运

化失常。康复需“标本兼顾”。

内治调本:通过辨证采用中药汤剂内服。术后乏力、舌质紫暗有瘀斑者属“气虚血瘀”证,治以益气活血、化瘀通络;患肢畏冷、肿胀按之凹陷者属“阳虚水停”证,则需温阳利水。

外治通络:局部运用穴位按摩(选取足三里、阴陵泉、三阴交等健脾利水要穴)、中药熏洗或焗渍(以桂枝、红花、艾叶等温经通络药物煎汤外治),直接作用于患肢,活血通络、利湿消肿,与现代淋巴引流手法形成协同。

科学引导与内在调理相辅相成,帮助身体重建并维持新的液体代谢平衡。

长期管理:将康复融入生活

皮肤护理:每日清洁并涂抹保湿产品,保持皮肤完好,严防微小伤口与感染。

抬高患肢:休息时双脚垫高,最好超过心脏水平,借助重力促进回流。

规避风险:避免在患肢抽

血、测量血压;避免久站久坐;远离高温泡脚和暴晒。

控制体重:保持健康体重,为淋巴系统减轻额外负担。

均衡饮食:保证优质蛋白摄入,多食蔬果,控制盐分,维持体液平衡。

回归平稳与自如

管理妇科恶性肿瘤术后的下肢淋巴水肿,是一堂关于耐心与用心养护的长期课程。它不追求立竿见影的“治愈”,而是通过科学管理、日常坚持与整体调养,帮助身体适应变化、重获平衡。最终目的是让经历考验的身体重新找回行动的轻松与内心的安定,让生活回归平稳从容。这一过程本身就是对生命韧性的最好诠释。

[作者:吴人杰 福建中医药大学附属康复医院 主治医师

基金项目:省自然科学基金项目 闽科资(2022)19号 项目编号:2022J01883]

遇到心慌别硬扛 分清真心病和假不适

32岁的王女士最近赶项目经常熬夜加班,上周开会时突然心慌得厉害,感觉心脏跳动又快又沉,手心冒汗、胸口发紧,吓得她以为自己得了心脏病,当即请假去了医院。检查下来,心电图、心脏彩超都没发现异常。医生告诉她,这是熬夜、压力大引发的生理性心慌,休息几天就会好转。

生活中,不少人都有过类似经历:突然心跳加速、心慌手抖,或者恐慌不已担心得了心脏病,或者不当回事硬扛着。其实心慌就像心脏发出的“信号弹”,有的是身体疲劳后的“临时反应”,有的却是心脏疾病的“预警信号”。学会分清这两种情况,才能既不盲目焦虑,也不忽视潜在风险。

心脏的“工作节奏”:正常心跳是什么样的

心脏就像人体的“发动机”,正常情况下以每分钟60~100次的节奏平稳运转。我们感受到的心慌,本质上是“发动机”的运转节奏出了问题——要么跳得太

快(超过100次/分钟),要么跳得忽快忽慢、没有规律。

这种节奏紊乱,有的是“发动机”临时“失稳”,有的则是“发动机零件”出现故障。

假不适:这些情况让心脏“临时超频”

很多时候的心慌是身体的生理性反应,就像发动机偶尔“踩油门”,休息后即可恢复正常,并非心脏本身出了问题。

常见诱因包括:熬夜加班、连续追剧后身体过度疲劳;咖啡、浓茶、能量饮料摄入过多;情绪紧张、焦虑,或者剧烈运动后,心脏需要加速泵血;甚至女性生理期、孕期,激素变化也可能导致心跳暂时加快。

这类心慌的特点较为明显:通常在特定场景下发作,持续时间不长,一般几分钟到半小时,休息、平复情绪后即可缓解,不伴随胸闷、胸痛、头晕、眼前发黑等症状。就像汽车偶尔超速行驶,只要不是发动机本身故障,减速后就能恢复平稳。

真问题:这些信号是心脏“亮红灯”

如果心慌频繁发作,或者伴随其他不适,可能是心脏疾病发出的“预警信号”,属于需要重视的真问题。

最常见的是心律失常,如早搏(心脏提前“抢跳”,感觉心跳漏了一拍)、房颤(心跳忽快忽慢、没有规律);还有冠心病、心肌缺血,心脏供血不足时会心慌,且常伴有胸闷、胸痛。

这类心慌的典型表现:无明显诱因也会突然发作,持续时间较长,可能持续数小时甚至更久;发作时可能伴随头晕、头痛、胸闷、胸痛、呼吸困难、手脚发麻,严重时还会出现眼前发黑、晕厥。这就像发动机的零件磨损或线路故障,不及时检修可能影响正常运转。

三招教你快速分清真假

首先看诱因:是否在熬夜、喝咖啡、情绪激动之后发作,休息后能否缓解。其次看伴随症状:如果只有心慌,无其他不适,

多数为生理性反应;如果伴有胸痛、头晕、呼吸困难,应引起重视。最后看发作频率:偶尔每月发作一次,问题不大;如果每周发作数次且越来越频繁,应及时就医。

心慌了该怎么办?科学应对不盲目

偶尔一次心慌,且符合生理性特点,可先调整生活习惯:保证睡眠、减少浓茶咖啡摄入、学会调节情绪,观察症状是否改善。

若出现以下情况,不应硬扛,需及时就医:心慌频繁发作;伴有胸痛、头晕、晕厥;本身患有高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病。

心脏是人体最精密的“发动机”。偶尔“失稳”不可怕,盲目恐慌或忽视风险才危险。学会分清真假不适,科学应对,才能让心脏始终保持平稳运转,守护全身健康。

[作者:郑舒静 厦门大学附属心血管病医院 主管护师]