



HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ PHÙ BẠCH HUYẾT

Xây dựng 2005.04
Reviewed in 2022.11
phiên bản tiếng Việt 2022.11

I. Phù bạch huyết là gì?

Phù bạch huyết là do chức năng tuần hoàn bạch huyết hoặc tuần hoàn tĩnh mạch bị tắc nghẽn, dẫn đến dịch bạch huyết không thể quay trở lại hệ thống tuần hoàn bạch huyết, các chất đạm dư thừa tích lũy tại tứ chi, trên cơ thể, cơ quan sinh dục hoặc phần đầu gây nên phù bạch huyết, có thể xuất hiện trên một bên hoặc cả hai bên của cơ thể.




II. Phù bạch huyết gây nên triệu chứng gì :

Sẽ có sưng, căng, nặng ở chân tay, da khô và cứng, thậm chí đau và bất tiện, vv cảm giác khó chịu, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống.

III. Tại sao có hiện tượng phù bạch huyết?

Phù bạch huyết có thể gây ra bởi một bệnh lý khác, người bệnh trong quá trình điều trị bệnh gây nên kết cấu bạch huyết bị phá vỡ, dẫn đến hệ thống bạch huyết và hệ thống tuần hoàn bị tắc nghẽn hoặc chịu tổn thương, gây nên phù bạch huyết.

IV. Bệnh lý phù bạch huyết chia làm 4 giai đoạn :

Giai đoạn 0	Chưa xuất hiện triệu chứng, nhưng hệ thống tuần hoàn bạch huyết đã bị ảnh hưởng.	
Giai đoạn I	Các chi đã xuất hiện sưng phù, khi ấn xuống sẽ xuất hiện vết lõm, bệnh sẽ khỏi hoặc được cải thiện nếu có cách điều trị thích hợp.	
Giai đoạn II	Các chi xuất hiện sưng phù, tổ chức dưới da bị xơ hóa, bên ngoài da sưng và cứng, bệnh sẽ được cải thiện hoặc giảm nếu có cách điều trị thích hợp.	
Giai đoạn III	Các chi sưng phù to, da cứng như sừng, các biện pháp trị liệu thời kỳ này hiệu quả không cao, và dễ xuất hiện dịch bạch huyết. Bệnh sẽ giảm khả năng viêm nhiễm và giảm sự khó chịu cho người bệnh nếu có cách điều trị thích hợp.	

V. Nguyên tắc chăm sóc người bệnh phù bạch huyết

1. *Bảo vệ da:* Giữ cho da sạch sẽ, chọn các chất tẩy rửa (như sữa tắm, nước rửa tay, ...) có tính trung tính, tránh cho da bị khô, chú ý cơ thể ở tư thế đúng, tránh việc các bộ phận phù bạch huyết bị đè lên.
2. *Hướng dẫn xoa bóp phù bạch huyết:* Xem chi tiết bên dưới
3. *Sử dụng máy tuần hoàn giảm áp:* Chọn áp lực không vượt quá 40mmHg, giúp tăng tuần hoàn cho bạch huyết.
4. *Trường hợp cảm không được xoa bóp:* Nếu bộ phận bị sưng phù xuất hiện các triệu chứng như đỏ, sưng, nóng, đau, hoặc xuất hiện vết thương, phải dừng xoa bóp ngay lập tức.

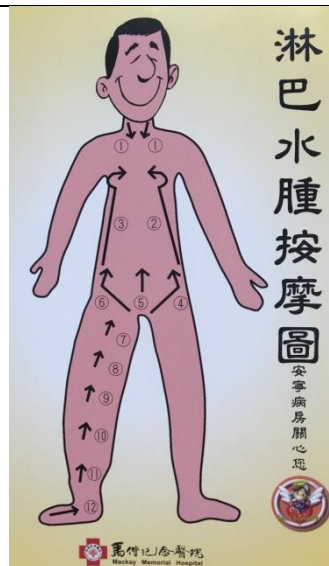
VI. Nguyên tắc và các bước xoa bóp (Hãy làm theo thứ tự như trong hình)

1. Xoa bóp từ vùng sưng phù ít, bắt đầu từ vùng bắp tay, sau đó dần dần chuyển xuống vùng bàn tay.
2. Khi xoa bóp, có thể xoa tinh dầu hoặc dùng găng tay.
3. Một ngày xoa bóp 2 lần, xoa bóp đến khi vùng da trở nên mềm hơn thì có thể chuyển sang bộ phận khác. Mỗi bộ phận làm khoảng 20 lần, các mặt của từng chi đều phải được xoa bóp.
4. Khi xoa bóp phải nhẹ nhàng, nguyên tắc là kích thích được vùng xoa bóp và các vùng xung quanh (khoảng 30-40mmHg), xoa bóp chậm chạp nhưng liên tục, các bước như hình dưới đây:



Ví dụ về phù nề cánh tay trái

1. Từ từ hít thở sâu 3 lần, thúc đẩy lưu thông hạch bạch huyết
2. Hai tay từ vùng cổ xoa bóp dần xuống vùng xương đòn hai bên, lòng bàn tay tiếp xúc với da, nhẹ nhàng xoa bóp một cách từ từ, từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong 20 lần (hình 1)
3. Xoa bóp vùng dưới nách, bắt đầu từ vùng sườn hướng lên trên và hướng vào trong, xoa bóp 20 lần (xem hình 2)
4. Từ vùng ngực chia thành 3 bộ phận, đầu tiên xoa bóp vùng 1/3 ngực dưới nách để dịch lưu thông hai bên, sau đó xoa bóp tiếp vùng giữa ngực và vùng ngực cùng bên (hình 3,4,5)
5. Xoa bóp vùng nách cùng bên, bắt đầu từ vùng bên sườn xoa bóp lên trên 20 lần (hình 6)
6. Xoa bóp vùng bắp tay, phải xoa bóp đều các mặt. Bắp tay phía trên và bắp tay phía trước khi xoa bóp chia làm ba giai đoạn: Bắt đầu từ đoạn đầu bắp tay phía trên xoa bóp các mặt 20 lần, sau đó đến đoạn giữa bắp tay và đoạn cuối bắp tay phía trên. Tương tự như vậy đối với bắp tay phía trước, bắt đầu từ đoạn đầu đến đoạn giữa và đoạn cuối, mỗi đoạn xoa bóp 20 lần (hình 7,8,9,10,11,12)
7. Khi xoa bóp xong từ từ hít thở sâu 3 lần.







Ví dụ về phù đùi phải

1. Từ từ hít thở sâu 3 lần, thúc đẩy lưu thông hạch bạch huyết.
2. Hai tay xoa bóp từ vùng cổ đến vùng xương đòn hai bên, lòng bàn tay nhẹ nhàng xoa bóp hướng về trước hướng vào trong 20 lần (hình 1)
3. Xoa bóp vùng dưới nách, từ vùng hai bên sườn nhẹ nhàng xoa bóp hướng lên trên hướng vào trong 20 lần (hình 2)
4. Xoa bóp vùng sung phù dưới nách, từ vùng hai bên sườn nhẹ nhàng xoa bóp hướng lên trên hướng vào trong 20 lần (hình 3)
5. Xoa bóp vùng bẹn dần dần lên đến vùng hai bên sườn và vùng dưới nách, hướng lên trên, hướng vào trong 20 lần (hình 4)
6. Xoa bóp từ phân mu dưới bụng theo hướng lên trên 20 lần (hình 5)
7. Xoa bóp vùng bẹn cùng bên hướng lên vùng hai bên sườn đến vùng nách cùng bên, hướng lên trên hướng vào trong 20 lần (hình 6)
8. Xoa bóp vùng chân cùng bên: xoa bóp đều các mặt của vùng đùi và vùng bắp chân theo hướng lên trên 20 lần, thứ tự lần lượt là đoạn giữa đùi, đoạn trên đầu gối, đoạn dưới đầu gối, đoạn giữa bắp chân và đoạn trên bàn chân, mỗi đoạn 20 lần (hình 7,8,9,10,11,12). Khu vực đầu gối là nơi tập trung nhiều hạch bạch huyết cùng cần phải xoa bóp
9. Khi xoa bóp xong từ từ hít thở sâu 3 lần.



VII. Bốn cách xoa bóp bạch huyết. <https://youtu.be/JJGJDGgwC4>

Tên gọi	Xoa bóp vòng tròn quanh một điểm cố định (Stationary circle)	Xoa bóp một chiều hướng lên (Pump)	Xoa bóp dạng hình móc câu (Scoop)	Xoa bóp dạng xoay tròn (Rotary)
Hình				
Bagian tubuh	Bagian nodus limfa	Bagian tungkai (lengan/kaki)	Bagian tungkai (lengan/kaki)	Tubuh
Phương pháp	1. Dùng đầu ngón tay xoa bóp vòng tròn quanh vùng hạch bạch huyết, phương ngang có tác dụng kích thích sự co bóp của đường dẫn bạch huyết, phương dọc thuận theo đường tuần hoàn của bạch huyết. 2. Mỗi điểm lặp lại 5-7 lần.	1. Ngón cái và bốn ngón còn lại đặt ở vị trí hai bên, cổ tay hơi oằn xuống. Sau đó di chuyển tay xoa bóp theo hướng từ dưới lên trên. 2. Dùng cả lòng bàn tay nhẹ nhàng xoa bóp.	1. Hai tay dạng hình xoắn ốc ôm lấy phần chi, sau đó xoa bóp nhẹ nhàng theo hướng từ trong ra ngoài.	1. Hai tay để bằng trên da vùng da người bệnh, sau đó xoa bóp nửa vòng nhẹ nhàng theo dạng xoay vòng.

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào xin vui lòng yêu cầu, các nhân viên điều dưỡng là rất hạnh phúc để phục vụ bạn, nếu bạn có bất kỳ câu hỏi sau khi xuất viện, bạn có thể sử dụng MA Kai bệnh viện sức khỏe tư vấn đường dây nóng-Taipei bệnh viện (02) 25713760, Hsinchu chi nhánh (03) ngày 5745098, Đài Đông chi nhánh (089) 310150 ext. 311, Tư vấn thời gian: thứ hai đến thứ sáu 9:00-12:00, 2:00-5:00.

Rất mong quý khách an toàn và lành mạnh