



长寿保健

淋巴水肿就是淋巴系统出了问题,让身体某部分出现积水肿胀,常出现在手臂或腿的肿胀。癌症患者采取手术治疗,必须摘除淋巴结及淋巴管,或局部放射线治疗,都会导致淋巴系统功能变差,就会造成淋巴液堆积,如果发生在下肢就会造成下肢淋巴水肿。

一位经历过乳腺癌手术的女士的手臂因淋巴水肿而肿胀,不仅影响日常生活,还对心理健康造成了压力。淋巴水肿是一个需要更多关注和适当治疗的重要健康问题。淋巴水肿是由于淋巴系统异常运作或受损而引起的疾病,导致液体和废物在淋巴组织中积聚。这种疾病可能由多种因素引起,包括淋巴系统异常、感染、外伤或手术,甚至药物副作用。

复健科王峻平医师和大家分享淋巴水肿的原因、症状、治疗、按摩法,以及告诉你哪些食物可以改善淋巴水肿的问题。

淋巴水肿是什麼?

淋巴水肿是一种,淋巴系统异常运作或受损而引起的疾病。淋巴系统是身体的一

个重要组成部分,负责排除体内多馀的液体和废物,同时也参与免疫反应,帮助身体抵抗感染。当淋巴系统遇到问题时,液体和废物会在淋巴组织中积聚,出现淋巴水肿。

白话来说,因为淋巴系统出了问题,让身体某部分出现积水肿胀。淋巴系统在我们身体里,像是个排水系统,负责把液体和多馀的东西运走。但如果淋巴管道堵塞或是淋巴节受损,那这些液体就无法正常流走,结果就会在身体的某部分积聚,造成肿胀。这种肿胀通常会发生在手臂或腿部,但有时候也可能出现在其他身体部位。

淋巴水肿的原因?

淋巴水肿的原因,是因为淋巴系统出问题,导致液体无法正常流动,从而在身体某部分积聚起来。常见的3个原因因为淋巴系统受损、先天性问题、感染或阻塞造成。

淋巴水肿的原因

1. 淋巴系统受损:

如果我们身体里的淋巴系统受到损伤,比如因为手术、癌症治疗(像是切除淋巴结),或是受伤导致的,淋巴管

淋巴水肿怎麼办? 要看哪一科?

華人健康網 x 呼叫醫師

淋巴水腫怎麼辦?要看哪一科?

王峻平醫師:

5大類食物改善淋巴水腫



王峻平 醫師



得更硬。有的人会感到肿胀部位不舒服或有疼痛感。

淋巴水腫會怎樣?

淋巴水腫就是身体某个部位肿起来,比如说手臂或腿。肿起来的地方可能会觉得沉重,皮肤紧绷或变硬,有时候还会有点痛。如果不处理,肿胀会越来越严重,甚至会影响日常生活。

淋巴水腫的影響

1. 持续肿胀: 最直接的就是肿胀不会消失,可能还会越来越严重。

2. 皮肤发炎: 肿胀的地方皮肤可能会变得更紧绷、更硬,有的时候还会出现皮肤炎或感染。

3. 活动受限: 肿胀可能会让动作不方便,比如走路或举东西会有困难。

4. 疼痛感增加: 随著时间流逝,可能会感到肿胀部位疼痛或不适。

5. 影响情绪: 长期的肿胀可能会影响心情,甚至导致焦虑或忧郁。

淋巴水腫要看哪一科?

若是怀疑自己有淋巴水肿的问题,你可以去看血管外科或者复健科。有时候,根据淋巴水肿的原因,也可能需要皮肤科或其他相关科的协助。但一般来说,血管外科和复健科是治疗淋巴水肿的首选科别。

别科。但一般来说,血管外科和复健科是治疗淋巴水肿的首选科别。

淋巴水腫診斷科別

1. 血管外科:

专门处理跟血管和淋巴系统有关的问题。淋巴水肿跟淋巴系统的异常或损伤有直接关系,所以血管外科的医生对这方面的疾病非常熟悉,能够提供专业的诊断和治疗建议。

2. 复健科:

专门帮助病人恢复正常的身体功能。因为淋巴水肿可能会造成肿胀部位的活动受限,复健科医生可以提供物理治疗,比如淋巴引流按摩,帮助减少肿胀,改善活动能力。

淋巴水腫飲食怎麼改善?

淋巴水肿在饮食上的改善,主要是吃一些有助于减少体内水分积聚和促进淋巴流动的食物,底下列出5种建议的食物。

改善淋巴水腫食物

1. 豆类:

豆类像是黑豆、绿豆,它们富含蛋白质和纤维,有助于减少身体水分积聚。豆类还含有抗氧化成分,对身体整体健康有益。

2. 全谷类:

全谷类食物,如糙米、燕麦,含有丰富的B群维生素和纤维,有助于保持良好的消化系统功能,减少水肿。

3. 水果:

某些水果,如凤梨、苹果,含有自然的消炎成分和纤维,可以帮助减少体内水分积聚。

4. 深绿色蔬菜:

像是菠菜、花椰菜这类深绿色蔬菜,富含维他命C和铁质,这些营养素有助于改善血液循环,促进淋巴流动。

5. 坚果和种子:

例如核桃、亚麻籽富含Omega-3脂肪酸,有助于降低身体炎症,对淋巴水肿的改善也有帮助。

总结与建议

复健科王峻平医师表示,淋巴水肿就是身体某部分因为淋巴液流动不顺而肿起来,可能是因为淋巴系统受损或阻塞引起的。常见症状包括肿胀、皮肤变硬和不舒服。要改善这情况,饮食上可以多吃豆类、全谷类、水果、深绿蔬菜和富含Omega-3的坚果种子,这些都有助于减少水肿。但遇到淋巴水肿的问题,最好还是去找医生确认原因和治疗方式。

家庭蒙恩得福的要诀——父母与子女

◎黄以诚



圣经以“孝”为十诫之一,十诫可分两组,头四诫为一组,讲神与人的关系,后六诫为另一组,讲人与人的关系,而“孝敬父母”在后一组中排第一。这诫命很独特,是唯一带有神应许的诫命。

“当孝敬父母,使你的日子在耶和华你神所赐你的地上,得以长久。”(出埃及记二十 12)

有人以为这诫命的应许是个人的。这样理解自有它的理由,特别是在古代,父母的人生经验丰富,包括危险灾祸,若子女听从父母,当可避免,生命“得以长久”。这也是中国人所说,“家中有一老,犹如有一宝”的意思吧。

但若将这诫命局限于个人,那就会有二个不协调的问题出现。第一,孝子不都是长寿,那么神对孝子的应许落空了。第二,“所赐的地”指什么?肯定不会指国家的疆土,是指房屋吗?有点牵强,就算是,也解决不了问题,因为不是所有孝子都有房子的。

若将这诫命理解为神对国家民族的应许,似乎更适合。神应许以色列人,若整个民族都行孝,神就应许他们在祂所赐的地上年长日久。圣经没有正面解释为什么行孝能使国家得福年长日久,但却有反面指出不孝是导致时势艰难的原因之一。

“你该知道末世必有危

险(艰难)的日子来到,那时人要专顾自己,贪爱钱财,自夸,狂傲,谤讟,违背父母,忘恩负义,心不圣洁,无亲情,不解怨……”(提摩太后书三 1-3)

而中国圣贤却在正面观察到行孝使国家民族年长日久的原因。

“其为人也孝弟,而好犯上者,鲜矣;不好犯上,而好作乱者,未之有也。”(论语·学而)行者能使人奉公守法,不犯上作乱。

“事亲,居上不骄,为下不乱,在丑不争。”(孝经·纪孝行)“丑”是“畴”的假借,即“同类”“相等”的意思,陈耀南释。)行孝能帮助人建立良好和谐的人际关系。

“人人亲其亲,长其长而天下平。”(孟子·离娄上)行孝带给天下和睦安宁。

中国极重孝道,君主以孝治国,教育以孝为本,家庭以孝为重,百行以孝为先。五千年历史的中华民族,都存着极度浓厚孝的观念,中国国祚绵延五千年,是否与行孝有关?倘若神应许以色列民族行孝能使民族年长日久,相信祂也会将福气给予其他行孝的民族,使它年长日久。

行孝能使国家民族年长日久,这就不难理解圣经对不孝子的刑罚。现代人看为过于严厉而古代以色列人看为理所当然了。“打父母必

要把他治死……咒骂父母的必要要把他治死。”(出埃及记廿一 15, 17)这是有关国家民族兴亡的大事,除去祸国殃民的祸端是理所当然的。而现代人从极端个人主义的立场去看,自然是难以理解不能接受了。

我们不必复苏对逆子的处罚,但处罚背后的原因却要谨记,不行孝会带来国家民族的覆亡。我们在这末世的艰难时刻,要重新看重神所看重的,自己要孝敬父母,亦教导子女孝敬父母。

不是结论的结论
家庭是神建立的,是祂美善的安排,借此使人得福祉,因此我们不会因人的败坏导致家庭失序带给伤害痛苦而摒弃家庭,我们要肯定它,建立它。

但要建立合神心意的家庭,步履维艰,一方面它要面对撒旦五花八门的歪论,及光怪陆离的运动的冲击;另一方面,又要面对两个内在的困难,一是家人未信主的困难,如果丈夫未信主,妻子要建立合神心意的家庭,将必困难重重。若父母都未信,子女要建立,那就难上加难了。另一个困难是,就算全家都信主,内在的资源有限(钱财、智慧、圣经真理、属灵的量度等),难以应付纷至沓来的挑战或需要(灵性、冲突、意外、失业、病患、压力等)。

若任由个别家庭去抵挡撒旦的滚滚洪流,后果不堪设想,所以教会(神的家)必须帮助家庭,目前想到的有两点:1. 帮助信徒带领家人信主,或提供机会让信徒可带领家人信主;2. 使用教会丰富的资源辅助资源匮乏的家庭。

来源:真理报

温馨晨语



随着岁月的步伐,随着人生的凝练,
随着生活阅历的加深。
一岁一心境,一岁一历程。
时光无声,增长了年龄,
岁月无痕,成熟了心智。
逐渐看淡了过往,释怀了曾经。
人生之路相当漫长,有太多的心酸,
有不为人知的委屈,有深深的牵挂,
有难舍的离别,有难以言说的苦衷,
也一个人熬过了无尽的孤寂。
但无论如何,上主总是与我们同在。

经上说:

“你从水中经过,我必与你同在;
你越过江河,水必不漫过你;
你从火中行过,必不被烧,火焰也不着在你身上。”

~以赛亚书43章2节~

愿以感恩的心进入新的一天!