**一、淋巴水肿/象皮肿患者的自我照料方法**

世界卫生组织（WHO）推荐的淋巴水肿处理基本方法是：清洗、防止和消除皮肤破损和感染、抬高患肢、锻炼和穿鞋。

1.清洗：用室温的清洁水和肥皂自上而下清洗患肢，清除污垢和细菌。在皱褶深处，要用纱布条，深入患处反复擦洗，每天清洗1次以上。洗后用水反复冲洗干净。通过清洗能除去大部分细菌，有助于防止皮肤感染，预防和减少急性炎症发作。注意，不宜用热水；要避免损伤皮肤；保持患肢干燥，清洗后一定要轻轻擦干、吸干或吹干。

2.皮肤破损的处理：可以使用高锰酸钾溶液（浓度为100mg/L）局部浸、敷，破损处涂抹抗细菌或真菌的药膏。

3.抬高患肢：抬高肢体可以减少液体在下肢的积聚，有利于淋巴液回流。坐姿时，将脚抬高至与臀部齐平的高度，重症病人如果感到不舒服，可让病人抬高至感觉舒服的高度；睡姿时，在放脚一端的床垫下放置一枕头（或砖块），或垫高放脚一端的床头。

4.锻炼：适当的锻炼有助于患肢液体回流，减轻肿胀。要鼓励病人多锻炼，以不感到疲劳为宜。较严重的淋巴水肿病人锻炼较困难，应将锻炼方法教给病人家属，帮助病人锻炼。站立时做踮脚活动，坐或睡姿时做足部旋转活动或脚尖的伸屈活动，以及散步。

5.穿鞋：鞋可以保护脚免受损伤。应穿宽松的鞋，避免脚潮湿。

6.绷带绑扎：在有条件的情况下，可以使用弹性绷带。使用绷带绑扎可暂时性消除肿胀，但可引起局部皮肤发热、痒感或不舒适，且不利于锻炼。如使用绷带，应早起绑上，夜间松开，同时保持绷带清洁。

**二、乳糜尿患者的自我照料方法**

1.长期坚持严格的低脂肪、适量高蛋白饮食。水果、蔬菜、瘦肉、蛋清和豆制品等是适宜的食品，避免饮酒。

2.坚持每天大量饮水。

3.注意休息，避免劳累，发作期间应卧床休息。

4.不要负重和干重体力活。

5.避免剧烈运动；尽量避免爬楼梯或登高，难以避免时步伐要小，速度要慢。

**三、淋巴管/结炎急性发作的处理**

出现急性淋巴管/结炎发作的病人，应及时就医治疗，由医务人员进行对症处理。