

避开这些坑 远离淋巴水肿

乳腺癌患侧上肢淋巴水肿是很多患者在术后的常见并发症。今天就来唠唠这个问题——淋巴水肿。

淋巴水肿所引发的肢体肿胀，往往会令患者活动不便，影响日常生活及工作能力，更有可能产生负面情绪。部分患者往往在发现手表、手镯或戒指等饰物比从前紧绷时，才知道手臂比从前肿胀；小部分患者会因为水肿造成皮肤龟裂而渗出无色的淋巴液，但不用担心，这种情况非常罕见。这“小麻烦”要是缠上，可真会给生活添不少堵，所以一定要把它拿捏得死死的，接下来就给大家好好说道说道。

为什么会有淋巴水肿呢？

腋窝堵气：腋窝下的淋巴管可以理解为一条条小溪流，腋窝清扫手术时，大量的淋巴管被切断、破坏，淋巴管就像一条条被堵死的溪流河道。淋巴液就像迷路的孩子，回流不畅，上肢就容易水肿。

放疗“副作用”：腋窝部位放疗时，有时候会不小心“误伤”周围的正常组织。

夏季是甲亢患者需要格外警惕的季节，高温环境会加剧甲亢患者的基础代谢率，导致心悸、出汗、烦躁等症状加重，甚至可能诱发甲亢危象。本文结合临床建议与最新研究成果，为甲亢患者提供高温天气的科学护理方案。

一、饮食调控

1. 严格低碘饮食

甲亢患者需避免食用海带、紫菜、海鱼等高碘食物，同时减少加碘盐摄入。高温天气下，人体对营养需求增加，患者应选择高蛋白、高维生素食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、新鲜蔬果等。每日热量摄入需较其他季节增加10%–15%，可适当增加全谷物、豆类等复合碳水化合物的比例。

2. 补充电解质与矿物质

甲亢患者因腹泻、多汗易导致钾、钙、镁流失，需重点补充。建议每日饮用含电解质的饮品，如淡盐水或椰子水，并增加香蕉、牛奶、坚果等食物摄入。维生素B族、维生素C的补充有助于改善代谢紊乱，可多吃深绿色蔬菜、柑橘类水果。

3. 少食多餐，避免刺激

高温天气易导致食欲下降，患者可采用“少量多餐”模式，每日5–6餐，避免一次性摄入过多加重胃肠负担。同时需严格避免辛辣、咖啡因等刺激性食物，如辣椒、浓茶、咖啡等，这类食物可能诱发心悸、手抖等症状。

二、环境管理

1. 科学使用空调

室内温度建议维持在24℃–26℃，

上肢淋巴液回流变得困难重重，淋巴水肿的风险也就大大增加了。

复发转移的“麻烦”：如果肿瘤细胞又开始调皮捣蛋，阻塞了淋巴管或者侵犯了局部组织，淋巴液回流也会受到影响。所以，如果感觉好像出现了淋巴水肿的症状，可一定要重视起来，赶紧去医院检查，看看是单纯的淋巴水肿，还是乳腺癌复发或转移了。

患肢可能出现的症状：患肢有沉重或肿胀的感觉；皮肤紧绷或粗厚干燥；关节活动度降低；患肢有不适甚至疼痛的感觉。

淋巴水肿虎视眈眈，以下举动要远离：

患侧负重：胳膊不是大力水手的“肱二头肌”，术后的胳膊可得娇贵点。术后2–4周，患肢提东西千万别超0.5kg，4周后也别超2.5kg。就算手术过去好几年了，也不要患侧长期负重，否则淋巴水肿就可能悄悄找上门。

运动过猛：健身操不是“乱甩甩”，锻炼是好事，但可别太着急。如果用力过

猛，淋巴液回流就容易出问题。锻炼的时候穿上压力袖套或者缠上绷带，就像给胳膊请了个“小保镖”。可以先从简单的伸展动作开始，慢慢来，让胳膊适应。

忽视压力袖套：合适的压力袖套是胳膊的“保护衣”。通过恰到好处的压力，把懒洋洋的淋巴液赶着往回流，从而减轻水肿。不过尺寸可得选好，太紧了胳膊像被五花大绑，血液循环都不顺畅了；太松又跟没穿一样，起不到作用。所以，选压力袖套的时候，最好找医生或者专业人员帮帮忙，让胳膊美美的同时，还能保持健康。

除了上述淋巴水肿超爱的行为外，还有很多日常操作要注意。比如：反复在患肢量血压、抽血；去非正规地方拔罐针灸；过度用力拧毛巾、开瓶盖；做拖地、搓洗衣服、切菜等重复性劳动；保护患侧上肢皮肤和指甲，避免蚊虫叮咬、刀割伤、刺伤；玩手机、电脑时姿势不良，不注意皮肤清洁、饮食过咸……这些行为都可

能给淋巴水肿可乘之机，一定要避免。

淋巴水肿的信号

淋巴水肿一般在术后2个月甚至更久之后才出现，所以术后及放疗患者平时一定要多留意自己的身体。要是发现两侧胳膊粗细不一样了，患侧手臂、手掌、肩部肿起来了，还伴有疼痛、沉重或者麻木感，那可就得小心了，这可能就是淋巴水肿在给你发信号。发现淋巴水肿后应及时就医，尽早治疗可以避免因长时间水肿导致组织产生不可逆变化，过于预后非常重要。

要是患侧手臂突然出现红肿热痛的症状，或者水肿一下子加重了，这时候可别掉以轻心，很可能是淋巴管炎在捣乱，得赶紧去医院就诊，要是确定是淋巴管炎，就得及时进行抗炎处理。

淋巴水肿虽然有点讨厌，但对于广大的患者来说，应该鼓起勇气面对事实，要有“既来之，则安之”心态。稳住脚，认清自己情况，到正规医院专科治疗，不听传言、不信偏方，多听听治疗效果好例子，自我鼓励、自我暗示，主动寻求家人、朋友的帮助，积极地配合治疗，维护效果还是非常好的。时刻保持警惕，就能把它拒之门外，让我们的生活重新充满阳光和欢笑。（安徽中医药大学第五附属医院六安中西医结合放疗科淋巴瘤门诊 高茜）

夏天甲亢怎么护理？这6点请记牢！

辅助降温。运动后避免立即冲凉，需待体温下降后再用温水洗澡。

3. 特殊人群注意事项
合并心脏病、糖尿病等基础疾病的患者，运动前需咨询医生。若出现心悸、胸闷、头晕等症状，应立即停止活动并补充电解质。

四、心理调节

1. 情绪管理技巧
高温天气易引发烦躁情绪，患者可通过正念冥想、深呼吸练习（每日2次，每次5分钟）缓解压力。

2. 社交支持系统
每周至少与亲友进行1次深度沟通，分享病情管理心得。可加入甲亢患者互助小组，通过线上社群获取支持。

五、药物与监测

1. 规范用药管理
抗甲状腺药物需严格遵医嘱服用，不可随意增减剂量。夏季出汗多易导致药物代谢加快，建议每日固定时间服药，避免漏服。如出现皮疹、黄疸等过敏

反应，需立即停药并就医。

2. 定期复查指标
每月复查甲状腺功能（FT3、FT4、TSH）、血常规及肝内损。夏季可增加电解质检测频率，重点关注血钾、血钙水平。

3. 紧急情况应对
若出现高热（体温>39℃）、心率>140次/分、呕吐腹泻等症状，需警惕甲亢危象，应立即拨打急救电话。家中可常备体温计、血压计，每日监测生命体征。

六、皮肤与感染防护

1. 皮肤清洁与保湿
每日淋浴1次，水温控制在37℃–38℃，避免使用碱性过强的沐浴产品。沐浴后及时涂抹无香精的保湿乳液，重点护理颈部、腋下等易出汗部位。

2. 预防呼吸道感染
避免前往人群密集场所，如需乘坐公共交通工具，需全程佩戴口罩。每日开窗通风2次，每次30分钟，保持室内空气流通。

3. 足部护理
夏季易发生足癣，需每日用温水泡脚10分钟，擦干后涂抹抗真菌药膏。选择透气性好的凉鞋，避免长时间穿不透气的运动鞋。（明光市医院内三科 牛丽芳）

智能电能表的这些常识 每个家庭都用得上

今年的5月20日，是第26个“世界计量日”。计量是支撑社会、经济和科技发展的重要基础，更与我们的日常生活息息相关。在电力领域中，电能表就是计量电能的重要装置之一。当前，智能电能表已逐渐代替传统老式电能表，成为电网数据采集的基本设备。

1、什么是智能电能表？智能电能表能计电费吗？

智能电能表由测量单元、数据处理单元、通信单元等组成，具有电能量计量、信息存储及处理、实时监控、自动控制、信息交互等功能。智能电能表主要作为电能计量设备使用，本身不计费，不存储电费、电价等相关信息。电费由业务系统自动计算。

2、我家的电能表运行没问题，供电公司为什么要更换？

(1)电能表使用期限是：根据国家计量检定规程规定，电能表运行达到一定时限，应进行再次检定。(2)电能表使用寿命有限。由于运行中的电能表受环境条件影响(如温度、湿度)，加之自身元器件老化，随着电能表使用时间增长，容易造成计量失准及用电安全隐患。(3)电能表功能更新。老旧电能表无法有效支撑多样化的电价执行(阶梯电价、峰谷电价)和智能电网建设，所以要更换电能表。随着科技的进步，电能表会一代一代地更迭。

3、更换电能表后，电能表会跑得更快吗？

不会。新旧电能表准确度等级一样，均严格满足国

家计量检定规程要求。单相智能电能表一般标注了5(60)A电流规格，自2021年起，按照新版国家标准要求，电能表铭牌中电流规格的标注调整为0.25-0.5(60)A。新旧电能表只是电流标注方式不同了，计量性能和计量范围是一致的，且新表更加安全稳定，可避免电能表故障导致的用电及安全问题。同时用电量的多少与设备功率、季节、温度都有密切关系，随着人民生活水平提高，用电设备功率增大了，用电量自然增长。

4、电能表上的脉冲灯闪一下代表用一度电吗？

电能表上的脉冲灯闪烁代表线路上有用电，电能表上如果标注“2000imp/kWh”，表示每消耗1度电，脉冲灯闪烁2000次。脉冲灯闪烁的频率随着用电负荷大小变化而变化，用电负荷越大，闪烁越快。

如果开通分时电价：一档：平段0.5953元/度，谷段0.3153元/度；二档：平段0.6453元/度，谷段0.3653元/度；三档：平段0.8953元/度，谷段0.6153元/度。如果未开通分时电价：一档：全天都是0.5653元/度；二档：全天都是0.6153元/度；三档：全天都是0.8653元/度。

安徽省一户一表居民电价表(不满1千伏)				
分档	电量水平(度/户·月)	电价水平(元/度)		
		全日时段(不分时)	平段时段(8:00–22:00)	谷段时段(8:00–22:00以外时间)
第一档	(年用电量2160度以内)0–180	0.5653	0.5953	0.3153
第二档	(年用电量2161–4200度)181–350	0.6153	0.6453	0.3653
第三档	(年用电量4200度以上)350以上	0.8653	0.8953	0.6153

三重检验 确保电能表准确运行

电能表是用于贸易结算的工作计量器具，根据《中华人民共和国计量法》第九条，必须经过授权计量检定机构强制检定后才能投入使用。电能表使用前要经过“一校、二检、三抽查”三道关口，确保计量准确。

第一关，出厂检测。电能表生产厂家须取得相关资质后，按照国家相关标准生产，经检验合格后方可出厂。

第二关，到货抽检。电网公司会抽取一部分电能表进行检测，一旦发现不合格，将全部拒收。

第三关，逐只强制检定。经政府专项计量授权检

定机构使用自动化检定系统对电能表进行全方位“体检”。当地市场监督管理局会对电能表进行抽查，确保现场安装的电能表合格准确。

因此，电能表准确性是满足国家相关计量检定规程要求的。如果使用过程中对电能表的准确性有疑问，可以从网上国网APP提出校验电能表申请。

根据业务受理情况，供电公司工作人员接收客户委托检定任务，制订检定方案，并对任务进行派工。

如申请现场检验，由供电公司现场校验人员会同客户在现场开展电能表检验工作。现场检验时的负荷电流应为正常情况下的实际负荷。若检验的误差超差

或对现场检验结果不认可，根据需要另行安排室内检定。

如申请实验室检定，供电公司将安排工作人员拆回电能表进行实验室检定。实验室检定由检定员依据国家计量检定规程开展检定工作，并根据检定结果出具检定证书或检定结果通知书。在实验室检定环节也可以选择“第三方”校验，电能表直接被送至市场监督管理局下辖的计量所检定。

受理客户电能表校验申请后，供电公司将在5个工作日内出具检验结果。

网上国网的正确打开方式 等你来解锁

1. 电费缴纳轻松搞定
再也不用去营业厅排队缴电费啦！打开网上国网APP，首页一键点击轻松找到电费缴纳入口。无论是居民用电还是工商业用电，只需动动手指，输入户号，即可查询到欠费信息并快速完成缴费。同时，也可以绑定家人用电户号，设置户号标签，轻松掌握父母家电费余额及用电信息，及时关“爱”充值。网上国网APP支持支付宝、银行卡等多种支付方式，满足不同支付习惯，让缴费变得高效又省心。

2. 用电情况一目了然
对自己家的用电情况感到好奇？网上国网APP可以为你提供详细的用电数据查询。你可以查看每日、每月、每年的用电量，通过直观的图表形式展示用电趋势。这不仅能让你对家庭用电情况心中有数，还能根据用电数据调整用电习惯，做到节能省电。常见的用电及省电问题，可以点击“用电妙招”查找相应答案，了解节约用电知识，养成节能降耗好习惯。

3. 故障报修及时响应
遇到用电故障不要慌，网上国网APP的故障报修功能让你能第一时间联系到电力维修人员。简单描述故障情况，上传相关照片，并填写联系方式，电力工作人员就会根据你的报修信息迅速响应，及时上门排查和解决问题，尽可能减少停电给你带来的不便。

4. 新装业务在线办理
无论是新装电表、增容、更名过户等业务，都可以在网上国网APP一站式办理。告别繁琐的纸质材料和多次往返营业厅的烦恼，按照提示步骤上传相关资料、填写信息，就能轻松提交业务申请。而且你可以随时查看业务办理进度，了解每一个环节的处理情况，让办电变得简单、透明。

5. 电动汽车高效出行
对于新能源汽车车主来说，网上国网APP提供了充电桩相关服务。你可以查找附近的充电桩位置、查看充电桩的使用状态，还能进行充电预约等操作。让你的新能源汽车充电更加便捷、高效。



六安市和各县区供电服务24小时在线电话

国网六安供电公司：0564-3692222

国网六安市城郊供电公司 0564-3331111

国网舒城县供电公司 0564-8677777

国网金寨县供电公司 0564-7330000

国网六安市叶集供电公司 0564-5150000

国网霍山县供电公司 0564-5550000

国网霍邱县供电公司 0564-6010777

扫码下载网上国网APP