



# VẬT LÝ TRỊ LIỆU

## Cho bệnh nhân phù bạch huyết

CN. Nguyễn Thị Hồng Sương - CN. Nguyễn Thanh Tú  
Khoa Phục hồi chức năng

**Hệ thống bạch huyết** là một phần của hệ thống miễn dịch trong cơ thể, chức năng của hệ bạch huyết bổ sung cho các chức năng của máu, giúp điều chỉnh sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể và lọc mầm bệnh khỏi máu. Hệ thống bạch huyết bao gồm:

- Hạch bạch huyết là những tuyến nhỏ nằm dọc theo mạch bạch huyết, hiện diện ở nhiều bộ phận trên cơ thể như vùng cổ, nách, ngực, bụng và bẹn.

- Dịch bạch huyết chứa protein, muối và nước cũng như các tế bào bạch cầu giúp chống nhiễm trùng.

- Các thành phần liên quan đến bạch huyết: tuyến ức, tuỷ xương, lá lách, amidan, mảng Payer (ở thành ruột non).

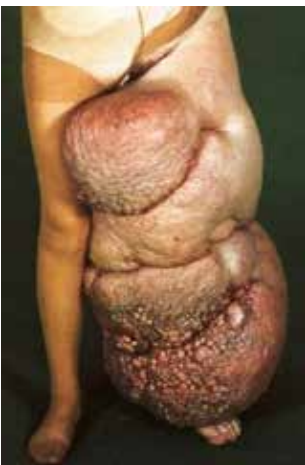
**Phù bạch huyết** là sự tích tụ chất lỏng trong các mô mềm của cơ thể do hệ thống bạch huyết bị tổn thương hoặc bị tắc nghẽn dẫn đến khả năng dẫn lưu bạch huyết bị suy

giảm. Tình trạng này thường xảy ra ở cánh tay hoặc chân, nhưng cũng có thể xảy ra ở mặt, cổ, thân, bụng hoặc bộ phận sinh dục.

- Phù bạch huyết thường kéo dài, có thể diễn tiến nặng, gây ra các vấn đề nghiêm trọng. Đây là lý do tại sao người bệnh có phù bạch huyết cần được can thiệp sớm và theo dõi cẩn thận.

- Phù bạch huyết được phân loại là nguyên phát hoặc thứ

### Phù bạch huyết nguyên phát



Nguồn: Sách giáo khoa về bạch huyết của giáo sư Michael Földi xuất bản ngày 01/01/2003



Nguồn: Tạp chí Bạch huyết học, tháng 6 năm 2022, Hiệp hội Bạch huyết Quốc tế

### Phù bạch huyết thứ phát



Nguồn: Giáo sư Bạch huyết học Oliver Gültig, Aschaffenburg, Đức



phát. Phù bạch huyết nguyên phát hiếm gặp với tỉ lệ 0,001%, thường do đột biến gen dẫn đến sự kém phát triển của mạch bạch huyết và giảm khả năng dẫn lưu bạch huyết. Phù bạch huyết thứ phát phổ biến hơn với tỉ lệ 0,1%.

### Các nguyên nhân phù bạch huyết thứ phát thường gặp

- Hậu quả của ung thư và các biện pháp can thiệp điều trị bệnh ác tính như xạ trị, phẫu thuật loại bỏ khối u trong đó có bóc tách hạch bạch huyết để ngăn ngừa di căn.

- Bệnh giun chỉ.

- Nhiễm trùng làm tổn thương mô xung quanh hoặc gây sẹo.

- Các tình trạng sức khỏe khác: bệnh tim mạch, viêm khớp.

- Chấn thương hoặc chấn thương ở một vùng nhất định trên cơ thể.

- Tăng bạch cầu do bệnh bạch cầu.

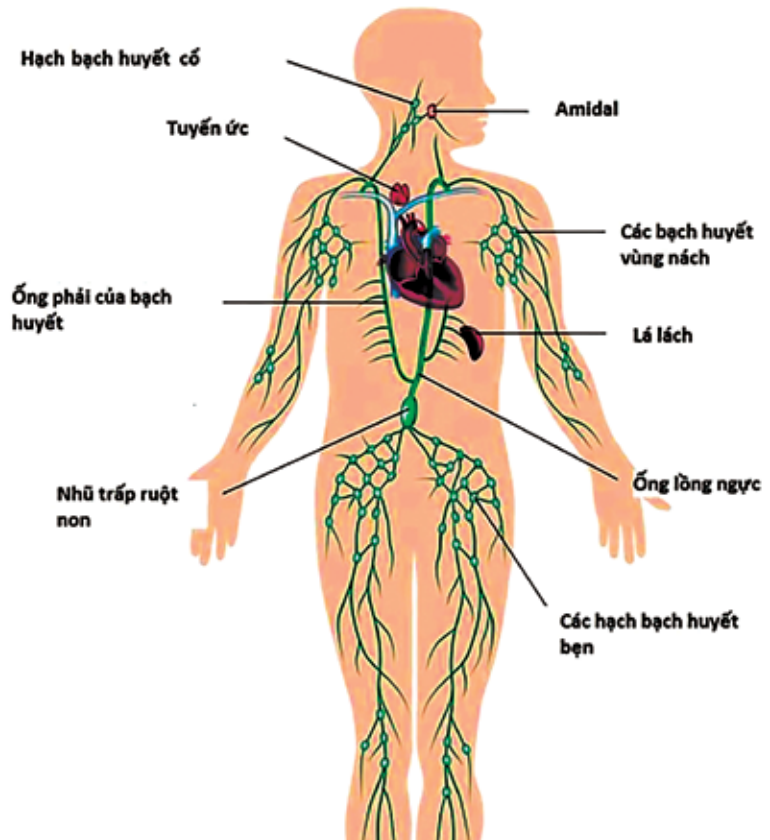
- Béo phì.

- Suy van tĩnh mạch tiến triển, thuyên tắc tĩnh mạch sâu.

### Dấu hiệu nhận biết phù bạch huyết

- Sưng ở cánh tay hoặc chân. Có thể xuất hiện sưng ở một phần hay toàn bộ chi, có thể xảy ra ở một bên hoặc cả hai bên.

- Cảm thấy nặng nề và đau nhức tay chân.



- Dị cảm ở chi bị ảnh hưởng như cảm giác như kim châm, nóng rát.

- Giảm khả năng vận động và tầm vận động của các chi bị ảnh hưởng.

- Đau và khó chịu ở đầu khớp.

- Thay đổi màu sắc da, nhiệt độ ví dụ như mẩn đỏ và sờ ấm vùng chi ảnh hưởng.

- Đổi màu ở móng tay.

- Nhiễm trùng tái phát ở chi phù nề.

- Da cứng, dày hoặc căng.

- Các triệu chứng có thể tăng lên khi thời tiết ẩm áp, trong thời kỳ kinh nguyệt và phụ

thuộc vào tư thế của người bệnh do duy trì tư thế quá lâu.

- Các triệu chứng ở ruột bao gồm: chướng bụng, tiêu chảy và không dung nạp thức ăn béo.

### Các giai đoạn phù bạch huyết

- Giai đoạn 1: có nguy cơ bị phù bạch huyết nhưng không có triệu chứng.

- Giai đoạn 2: có tình trạng sưng nhẹ và dấu nhấn lõm, sự sưng phù có thể giảm khi nâng cao chi thể hoặc mang vớ áp lực.

- Giai đoạn 3: có sự sưng phù đáng kể không giảm khi nâng

## Giai đoạn phù bạch huyết



Nguồn: Physiopedia

cao chi thể hoặc mang vớ áp lực. Ở cuối giai đoạn này chi thể có thể biểu hiện sự gia tăng mô mỡ dưới da, xơ hóa da.

- Giai đoạn 4: là giai đoạn nghiêm trọng nhất của bệnh phù bạch huyết. Chi thể sưng tấy nghiêm trọng, tích tụ nhiều dịch, xơ hóa và dày da lên đáng kể.

### Điều trị phù bạch huyết

Các phương pháp điều trị phù bạch huyết phổ biến bao gồm:

- Vật lý trị liệu: dẫn lưu bạch huyết bằng tay, liệu pháp giảm phù toàn diện, nén khí ngắt quãng.

- Phẫu thuật: được xem xét nếu không thể kiểm soát được tình trạng phù bạch huyết bằng các biện pháp Vật lý trị liệu. Các phương pháp phẫu thuật bao gồm: bắc cầu bạch

huyết, chuyển hạch hoặc hút mỡ.

### Vật lý trị liệu trong phù bạch huyết

- Dẫn lưu bạch huyết bằng tay (MLD - *manual lymphatic drainage*): Đây là kỹ thuật bằng tay được thực hiện bởi chuyên gia về phù bạch huyết, dẫn lưu chất lỏng dư thừa ở vùng bị phù theo hệ thống bạch mạch từ đó giúp giảm phù.

- Nén khí ngắt quãng (IPC - *intermittent pneumatic compression*): Phương pháp điều trị này là một hình thức nén sử dụng một thiết bị chứa đầy không khí, sau đó xả hơi và bơm hơi lặp lại (như máy đo huyết áp) để di chuyển chất lỏng dư thừa ra khỏi khu vực bị ảnh hưởng.

- Quần áo áp lực: những chuyên gia về phù bạch huyết

sẽ đo cho người bệnh loại quần áo nén vừa vặn. Khi phù bạch huyết được giảm nhiều nhất có thể thì quần áo áp lực được sử dụng để giúp kiểm soát phù.

- Liệu pháp giảm phù toàn diện (CDT - *complete decongestive therapy*):

- Phương pháp điều trị này cũng do các chuyên gia phù bạch huyết thực hiện, bao gồm chăm sóc da, dẫn lưu bạch huyết bằng tay, băng ép, các bài tập vận động và nâng cao phần chi thể bị phù

- Liệu pháp giảm phù toàn diện được thực hiện hàng ngày để giảm thể tích dịch càng nhiều càng tốt và có thể mất vài tuần, giúp cải thiện chất lượng cuộc sống, tầm vận động khớp, đồng thời giảm đau và tình trạng phù



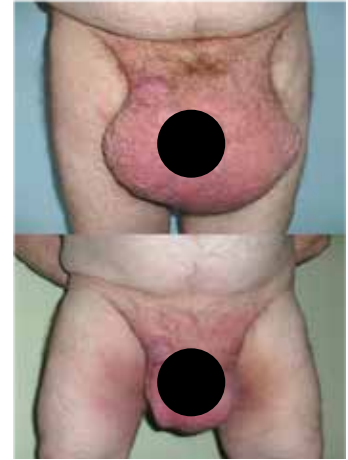
### Trước và sau điều trị



**Giáo sư Bạch huyết học  
Oliver Gültig, Aschaffenburg,  
Đức**



**Chuyên viên vật lý trị liệu Nguyễn Thanh Tú,  
Bệnh viện Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh**



**Chuyên viên Vật lý trị liệu  
chuyên về bạch huyết học  
Peter Wörmann, Hanau, Đức**

▪ Liệu pháp bao gồm hai giai đoạn:

◦ Pha I: đặc trưng bởi chăm sóc da, dẫn lưu bạch huyết bằng tay, có hoặc không kèm sử dụng máy nén khí ngắt quãng để tăng đẩy dịch, sau đó là băng nén nhiều lớp, nhằm mục đích cải thiện thể tích phù bạch huyết

◦ Pha II: đặc trưng bởi việc mặc quần áo chăm sóc da và nén, bao gồm tất hoặc ống tay áo có độ co giãn thấp, nhằm tránh các biến chứng và duy trì kết quả đạt được trong giai đoạn I

▪ Tăng hoạt động thể chất trong và sau khi điều trị giảm phù giúp cải thiện khả năng gắng sức của người bệnh sau ung thư, mang lại những thay đổi tích cực đến chức năng thể chất, trầm

cảm, rối loạn giấc ngủ, mệt mỏi và các suy giảm chức năng khác.

#### Quản lý phù nề

- Phòng ngừa nhiễm trùng vùng phù nề.

- Chế độ ăn uống hợp lý để giảm tình trạng tích nước.

- Tránh chấn thương, nhiễm trùng, giải phẫu.

- Tự băng ép và sử dụng quần áo nén.

- Kiểm soát cân nặng.

- Tránh mọi vết thương nhỏ như tiêm ở vùng bị ảnh hưởng.

- Không đo huyết áp ở chi bị ảnh hưởng.

- Tuân thủ chặt chẽ vớ nén để giảm đau và phù. Ngoài ra, tình trạng khô da và ngứa cũng cần được chăm sóc. Nếu có tổn thương da, tất cả người bệnh nên được người

có chuyên môn chăm sóc vết thương đánh giá.

- Cố gắng sử dụng chi bị ảnh hưởng một cách bình thường trong sinh hoạt.

- Không tắm nước nóng (tăng phù nề), chỉ có thể tắm nước lạnh.

- Không đeo băng, trang sức, đồ lót hoặc quần áo quá chật ở bên bị ảnh hưởng.

#### Lời khuyên

- Phù bạch huyết là một tình trạng nếu được quản lý tốt sẽ không gây ra các biến chứng nghiêm trọng. Khi có những triệu chứng gợi ý, người bệnh nên đến bệnh viện để được đánh giá, can thiệp điều trị sớm và toàn diện để dự phòng các biến chứng cũng như đảm bảo chất lượng cuộc sống.

- Trong quá trình điều trị, người bệnh nên duy trì thói



quen vận động thể chất mỗi ngày để đảm bảo sức bền tim phổi luôn trong trạng thái tốt.

### **Phục hồi chức năng ở Bệnh viện Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh**

- Khoa Phục hồi chức năng – Bệnh viện Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh đã triển khai điều trị Phục hồi chức năng cho người bệnh phù bạch huyết từ năm 2023. Để đăng ký tư vấn, khám, điều trị phục hồi chức năng cho người bệnh phù bạch huyết ở bệnh viện. Người bệnh cần đăng ký khám Phục hồi chức năng (phòng 85), bác sĩ và chuyên viên Vật lý trị liệu sẽ thăm khám, lượng giá, xây

dựng chương trình Phục hồi chức năng phù hợp với người bệnh.

- Thông thường sẽ điều trị bằng cách dẫn lưu bằng tay, băng ép, hướng dẫn cách chăm sóc da, cách vận động để tăng lưu thông hệ bạch huyết, cách quản lý bộ phận bị phù, cách mặc quần áo phù hợp, giáo dục cho người bệnh và người nhà hiểu đúng về bệnh phù bạch huyết.

- Giai đoạn điều trị bao gồm 2 giai đoạn: chuyên sâu và bảo tồn. Thời gian điều trị chuyên sâu trung bình từ 2 đến 6 tuần tùy thuộc vào mức độ sưng phù của bệnh nhân. Kỹ thuật sẽ được áp dụng như dẫn lưu

bằng tay, băng ép và kết hợp với tập thể dục tích cực nâng cao sức khoẻ thể chất kể cả chi thể sưng phù. Sau khoảng thời gian điều trị này, khi bác sĩ và kỹ thuật viên tái lượng giá và nhận thấy kích thước bộ phận phù đã giảm đáng kể thì kế tiếp sẽ đến giai đoạn bảo tồn. Trong giai đoạn tiếp theo này, chuyên viên sẽ giáo dục và tư vấn cách tự quản lý chi phù tại nhà đúng cách bằng cách tự dẫn lưu bằng tay và đeo vớ áp lực.

- Người bệnh nên tái khám lại phục hồi chức năng để bác sĩ khi có dấu hiệu bất thường xảy ra để được tư vấn và hỗ trợ kịp thời.

