

상지림프부종 관리(유방암)_관리편

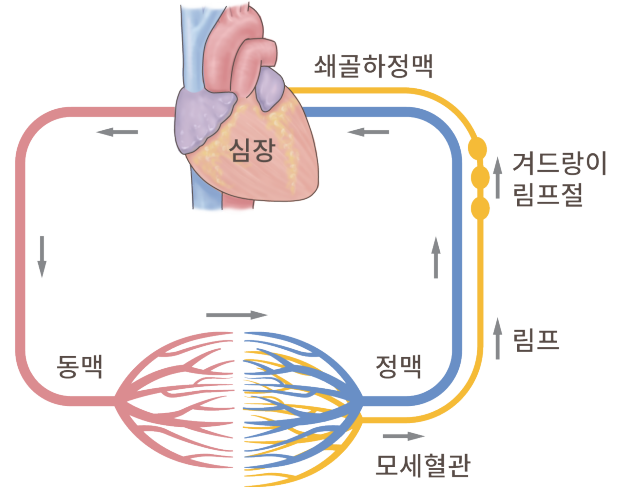
1. 림프부종이란?

조직세포 사이의 간질액이 림프계로 흡수되면 림프액이라고 합니다. 림프액은 림프계를 따라 이동해 혈류로 돌아가게 됩니다.

이러한 과정에서 수술이나 감염 등의 원인으로 림프계가 손상되어 막히면 림프액이 가하거나 흐름이 정체되어 림프부종이 발생하게 됩니다.

암환자에게 림프부종이 생기는 경우

- ▶ 겨드랑이 림프절 절제술을 한 경우
- ▶ 림프절 부위에 방사선치료를 한 경우
- ▶ 림프절로 암이 전이된 경우



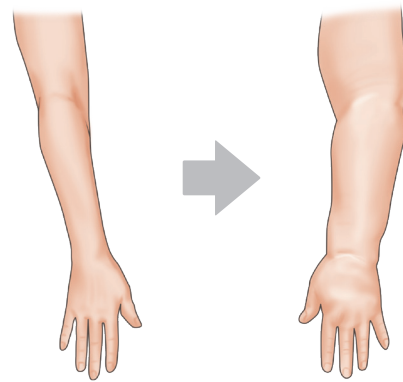
<그림: 림프흐름의 모식도>

2. 림프부종의 증상

림프부종의 초기에는 부종이 나타나더라도 아침이나 휴식 후 저절로 회복되지만 이를 조기에 관리하지 않으면 자연적으로 회복 되지 않는 부종으로 진행되다가, 감염발생, 팔, 다리의 기능적 운동저하가 옵니다.

환자가 알 수 있는 림프부종의 증상

- ▶ 반지 등을 착용하였을 때 조이는 느낌
- ▶ 통증, 쑤시는 느낌 또는 무거운 느낌
- ▶ 피부가 붉어지거나 부종이 생김
- ▶ 열감이나 통증 등 감염의 증상이 있음
- ▶ 함요부종 (피부를 손 끝으로 누르면 눌린 자국이 수초동안 지속되는 증상)



<그림: 림프부종이 생긴 팔>

상지 림프부종 관리 (유방암) - 관리편

3. 림프부종 증상의 일상생활 관리방법

림프부종이 있는 팔 부위에는 아래와 같은 사항을 **주의하여** 관리해 주십시오.

림프액 생성을 증가시키는 요인

- ▶ 온열 (온찜질, 반신욕, 족욕, 전기장판)
- ▶ 반복된 감염, 화상, 알레르기 반응
- ▶ 과도한 근력운동 (무거운 아령, 빠르게 휘두르는 동작)
- ▶ 과도한 노동 (이사, 김장, 명절가사)
- ▶ 장시간의 비행기 탑승
- ▶ 반복된 주사, 침, 안마 (마사지)

림프액 흐름을 방해하는 요인

- ▶ 반지, 시계 등의 악세서리
- ▶ 조이는 속옷 (거들, 브라지어)
- ▶ 장시간 백팩 착용
- ▶ 팔베개

