

림프부종은 무엇인가요?

1 림프부종이란?

림프액의 흐름은 림프가 몸을 통해 흐르고 혈류로 되돌아가는 과정으로 이루어집니다. 이러한 과정에서 수술이나 감염 등의 원인으로 림프계가 손상되거나 막히면 **림프액이 정체되거나 증가**하여 림프부종이 발생하게 됩니다.

2 림프부종의 발생요인

림프계가 손상 받거나 막히는 경우

- 감염 · 손상 · 암 · 림프절의 절제
- 방사선 치료나 수술로 인한 조직의 상처
→ 림프액의 흡수 및 순환 장애 발생

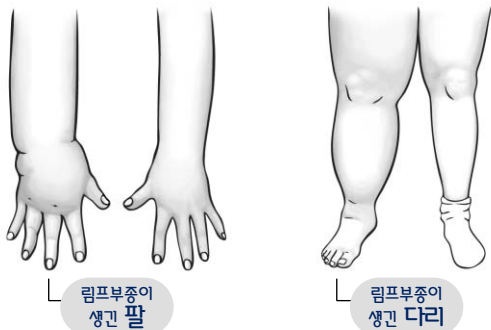
림프액의 생성이 증가하는 경우

- 반복된 감염 · 저기압 환경의 지속 (장시간의 비행기 탑승)
- 과도한 운동
- 더운 환경에 노출

환자가 알 수 있는 림프부종의 증상

- 팔과 다리가 당기는 느낌
- 반지, 신발 등을 착용하였을 때 조이는 느낌
- 팔과 다리의 힘이 약하다고 느껴짐
- 통증, 쑤시는 느낌 또는 무거운 느낌
- 피부가 붉어지거나 부종이 생김
- 열감이나 통증 등 감염의 증상이 있음
- 함요부종 (피부를 손 끝으로 누르면 눌린 자국이 수초까지 지속되는 증상)

3 림프부종이 생긴 팔과 다리



암환자에서 림프부종은 어떨 때 생기나요?

- 암이 직접적으로 림프절을 누르는 경우
- 림프절로 암이 전이된 경우
- 치료를 위해 림프절 절제술을 한 경우

림프절 절제 수술을 하는 암에는 흑색종, 유방암, 부인과적 종양, 두경부암, 전립선암, 고환암, 방광암, 대장암이 있으며 림프절 절제 여부나 그 정도는 각각 다릅니다.

림프부종 예방을 위한 일상생활 관리법

- 팔과 다리를 심장보다 높게 유지시킵니다.
예) 베개나 쿠션을 이용하세요.
- 팔과 다리에 혈액 순환이 갑자기 증가하는 것을 피합니다.
예) 너무 뜨거운 물이나 핫팩을 피하세요.
- 팔과 다리의 피부를 깨끗하게 유지하고 피부가 건조해지지 않도록 합니다.
(단, 발은 건조하게 유지하세요.)
- 팔과 다리에 상처나 감염이 나타나지 않도록 합니다.
예) 작업시 장갑을 꼭 착용하고 부종이 있는 곳에 주사를 맞지 마세요.
- 팔과 다리에 과도한 압력을 주지 않습니다.
예) 다리를 교차하여 앉지 마세요.
- 팔과 다리 통증을 정기적으로 측정합니다.
- 적절한 운동으로 적정 체중을 유지합니다.
- 의사에게 정기적으로 검진을 받고 갑자기 심하게 붓게 되면 바로 알립니다.

림프부종 부위 자가측정법

1 부종부위 둘레 자가측정법

림프부종 (또는 의심되는 경우)이 있는 팔, 다리와 반대쪽의 같은 부위를 줄자를 이용하여 측정합니다.

- **규칙적인 간격으로** (매일 혹은 매주마다) 측정합니다.
- **같은 시간에** (주로 아침) 같은 부위를 같은 자세로 측정합니다.
- 줄자를 감을 때 수평이 되도록 하며 **알맞게 당겨** 측정합니다.
- 부은 쪽과 붓지 않는 쪽을 재어 **측정값을 비교**합니다.
- 전에 측정한 수치에서 **얼마나 변화했는지** 비교합니다.

2 둘레측정표

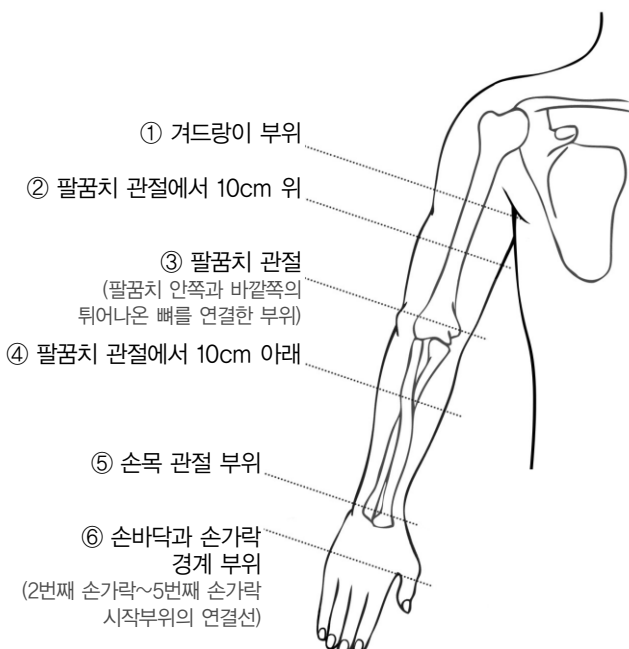
둘레변화를 기록해 두세요

양쪽 팔, 다리 둘레를 측정하여 비교해 볼 수 있도록 지정된 곳을 측정하여 기록합니다.

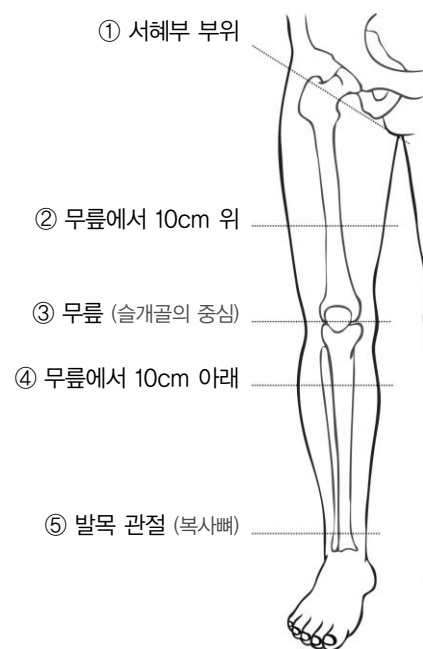
(단위 : cm)

측정 위치	(예시) 3월 8일		월 일		월 일		월 일	
팔둘레	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽
①	28	29						
②	25	27						
③	23	23						
④	18	19						
⑤	14	14						
⑥	7	7						
다리둘레	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽	오른쪽	왼쪽
①	55	56						
②	38	40						
③	33	34						
④	28	30						
⑤	22	23						

3 팔둘레 측정부위



4 다리둘레 측정부위



림프부종의 치료방법과 관리

림프부종! 치료 방법을 알고 지속적인 치료 전후 관리가 중요합니다.

림프부종의 치료 방법

림프부종의 치료방법에는 림프 순환을 증진시켜주는 방법과 필요한 경우 약물을 함께 사용하는 방법이 있으며, 다음과 같은 여러 가지 방법이 함께 적용되어야 하는데, 특수한 치료방법은 반드시 림프부종 전문 물리치료를 통해 치료받고 그 후에 직접 관리할 수 있도록 교육받아야 합니다.

1

도수 림프 배출법 : 림프흡수 마사지는 부종 환자들에게 가장 효과적인 치료법으로, 국소 부위에 정체되어 있는 림프액의 이동을 돕기 위한 목적으로 실시하게 됩니다.

2

압박치료

- ① **특수 압박 붕대 방법** : 탄력이 적은 붕대를 이용하여 적절한 압력을 분산시켜 붕대를 감아 림프 순환에 도움을 주는 치료 방법입니다.
- ② **압박 스타킹 치료** : 개인의 체형에 맞는 사이즈를 선택, 착용하여 일상생활을 하는 동안 알맞은 압력을 주어 부종이 증가되는 것을 예방해주는 방법입니다.

3

운동 : 운동은 림프액의 흐름을 증진시켜 주므로 림프부종 예방에 중요한 치료 방법입니다. 단, 심한 운동은 혈액의 양을 증가시켜 림프액도 더 많이 생성시키므로 운동 방법을 교육받아 실시할 것을 권장합니다.

4

그 밖의 치료방법 : 현재까지 림프부종에 대한 치료는 조기 진단과 진행 및 악화의 방지, 부종의 감소 및 유지, 관련 증상의 완화, 감염 방지, 삶의 질을 호전시키는 것에 목표를 두고 있으며, 지속적인 관리가 요구되고 있습니다.

림프부종 환자의 치료 전후 관리

- 림프부종 환자는 치료 방법을 교육받은 후 림프부종을 **지속적으로 관리**해야 합니다.
- **저탄력 붕대나 압박 스타킹을 사용하여** 체액의 재흡수를 돕습니다.
(단, 피부가 붉어지거나 가려운 증상이 나타난다면 의료진에게 문의하여 알맞은 약제로 치료 받도록 합니다.)
- **열감이나 통증** 등 감염의 증상은 부종을 더욱 악화시킬 수 있으므로 바로 치료받도록 합니다.
- 림프부종이 심한 부위는 **피부가 단단해지는 느낌**이 들거나, 부은 부위에 **주름**이 잡혀 **통증**이 나타납니다. 먼저 전문가에 의해 집중적으로 관리되어야 합니다.
- 근력 운동이 충분히 이루어지지 않은 상태에서 **갑자기 무거운 물건을 들거나 격한 운동**을 하게 되면 **붓는** 증상이 심해질 수 있으므로 이를 **피해**야 합니다.
예) 큰 화분을 옮기거나 5kg 이상의 물건을 들어올리는 것을 피하세요.