

암 치료 후 림프부종에 대해 궁금하세요?



부종과 림프부종은 어떻게 다른가요?

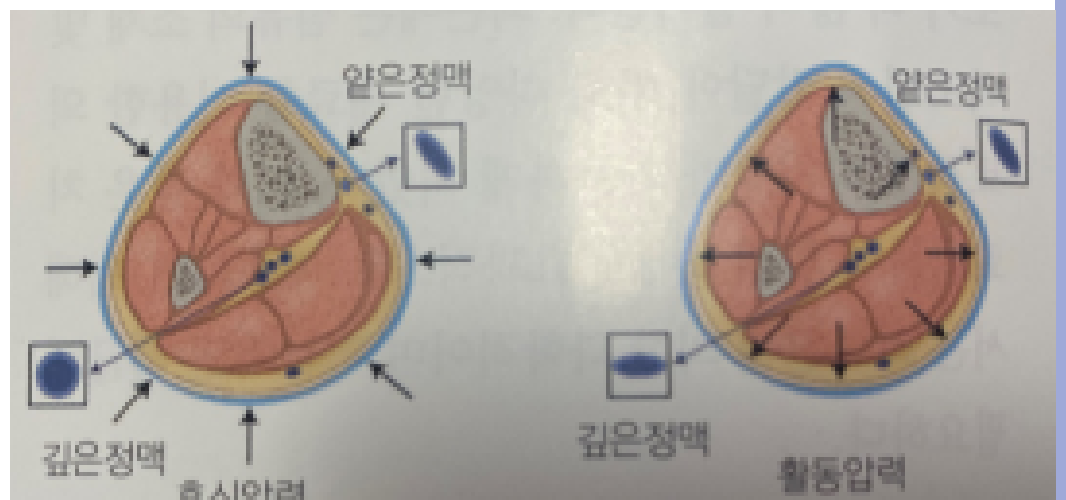
림프부종의 경우 림프관의 손상으로 림프 순환이 원활하지 않아 부종이 발생하는 경우이며, 일반적인 부종의 경우 몸 안의 조직에 수분이 정체되는 상태로, 여러 가지 전신 부종의 원인으로서는 심장, 콩팥, 또한 호르몬 변화, 식습관 변화로 인한 체액의 불균형 등이 있습니다.



림프부종의 가장 기본적인 치료가 압박 치료인가요?



림프부종은 증상의 정도에 따라 압박 스타킹이나 압박붕대법을 사용하여 증상을 완화시킬 수 있습니다. 림프부종 환자에게는 신축성이 매우 낮은 저 탄력 스타킹 또는 붕대를 사용하며, 말단부에서 위쪽으로 림프가 이동할 수 있도록 몸에서 먼 쪽에 더 높은 압력을 가합니다.



압박 스타킹 및 붕대 착용 시 주의 할 점이 있나요?



- ④ 림프부종에 사용되는 저탄력 압박 제품은 잘 늘어나지 않아, 착탈이 힘들나, 활동 시 압력을 올려 림프 흐름을 호전시키기 위해서는 저탄력성 압박 제품이 효과적이므로 이외의 부적절한 제품 사용은 권유하지 않습니다.
- ④ 제품들은 시간이 지나면서 내구성이 떨어지므로 2~3개월 정도 번갈아 착용 후에는 교체가 필요합니다.

약물로 치료하는 방법도 있나요?

주로 사용되는 약물의 경우 포도씨 등 식물에서 추출되는 물질로서 만들어진
생약들로서 큰 부작용은 없지만, 효과가 뚜렷하게 입증이 되지 않는 경우들이
많습니다. 따라서 림프부종에서는 비약물적 치료들이 더욱더 중요합니다.



그리고 운동도 중요하다고 들었습니다.

유방암 수술 후 어떤 운동을 해야 림프부종을 예방할 수 있나요?

림프부종에 대한 운동은 기본적인 유산소 운동을 포함하여
상지를 이용한 스트레칭 운동, 근력 강화 운동까지 광범위하게 시행할 수 있습니다.
이러한 운동의 효과는 근육 수축 및 교감계 신경을 활성화함으로써
림프의 배출을 도와주어 부종을 감소시킬 수 있습니다.



비만이 림프부종에 끼치는 영향이 있나요?

비만은 림프부종에 발생을 높이며, 이미 발생한 림프부종 진행에도 많은 영향을 주어 체지방 관리 또한 중요합니다.



평생 조심해야 할까요?

환자분들을 장기 추적한 결과 주로 수술 후 3~5년 이내에 발생하는 경우들이 많아
이 시기까지는 주의를 요하나 이후에도 발생할 수는 있으므로 일상에서의
예방 수칙은 이후에도 지켜줄 필요가 있습니다.





보건복지부

Ministry of Health and Welfare



국립암센터

NATIONAL CANCER CENTER



중앙암생존자통합지지센터

National Cancer Survivorship Center



대한림프부종학회

Korean Society of Lymphedema

암생존자통합지지센터 유튜브 채널 : <http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>

국가암정보센터 : www.cancer.go.kr/survivor