

암 치료 후 림프부종과 예방법에 대해 알아보까요?



림프부종 이란?



- ✔ 신체의 림프관에서의 림프 이동 또는 생성의 문제로 조직 사이에 비정상적으로 림프액이 배출되지 못하고 축적됨으로써 발생하는 질환입니다.
- ✔ 주로 팔, 다리에 발생하지만, 원인에 따라 안면부, 체간, 가슴, 생식기 부위 등 신체 어디에서도 발생할 수 있습니다.

림프부종의 증상



✓ 육안적 부종, 부은 증상

✓ 함요부종

✓ 팽창감 혹은 압박감

✓ 빠근한 느낌

✓ 무거운 느낌

✓ 쿵쿵 쑤시는 느낌

림프부종의 3단계



0단계

흐름의 변화로 인하여 림프 속도가 정체가 되어 묵직함을 느끼나, 외관상 부피 변화는 일어나지 않는 전임상 단계입니다.

1단계

부은 팔이나 다리를 올려놓고 쉬거나 잠을 자고 나면 부종이 감소하는 가역적 단계입니다. 부은 부위를 압력을 가해 눌렀을 때 바로 돌아오지 않는 함요부종이 나타납니다.

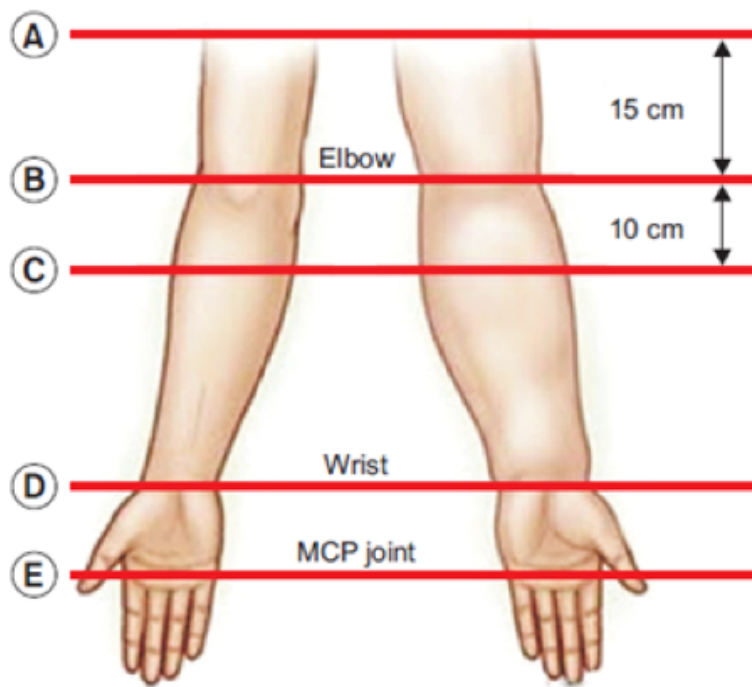
2단계

부은 팔이나 다리를 올려놓고 쉬어도 더 이상 부종이 감소하지 않는 비가역적 단계로 피부가 단단해지기 시작합니다. 2단계 초기에는 함요 부종 양상이 나타나지만, 점차 후기로 진행할수록 함요 부종은 사라집니다.

3단계

부은 정도가 더 심해지고, 피부 경화가 상당히 진행된 단계입니다.

자가 진단 하는 방법

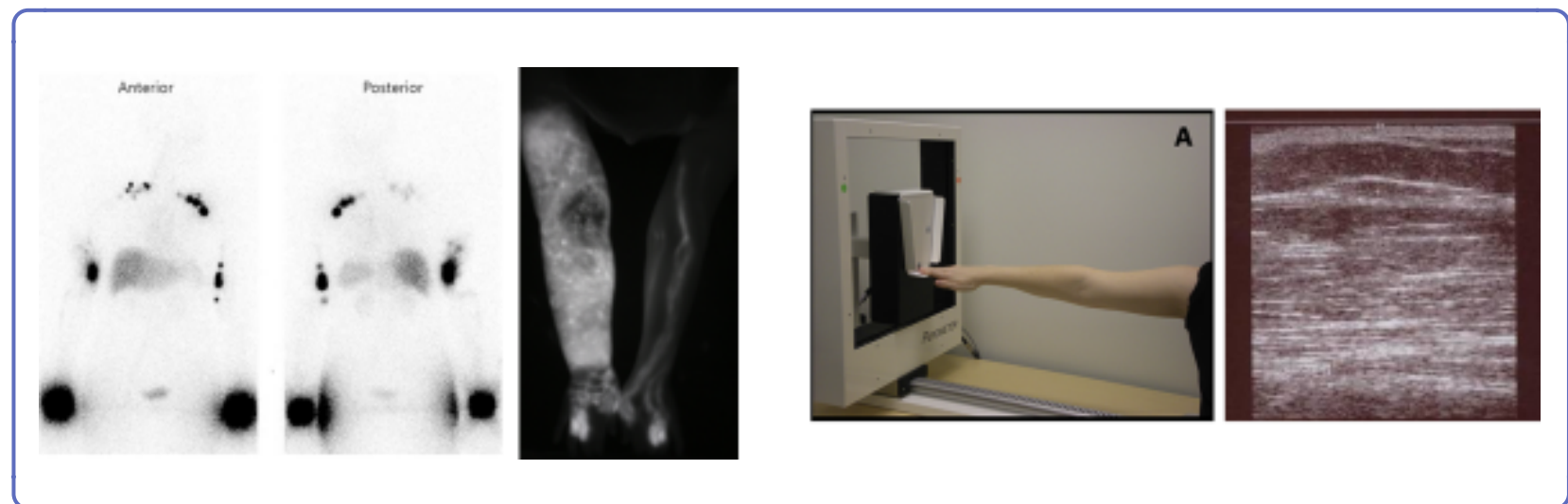


둘레 측정 : 양측의 둘레 차이가 2cm 이상일 때
림프부종으로 진단합니다.

피부층과 피하지방층에 림프부종이 있는 경우 피부층만 손가락으로 꼬집어 보는 방법이 있습니다. 두 번째 손가락 등쪽을 꼬집어보아 피부만 집어지지 않고 딱딱하고 두툼하게 만져진다면 이것을 스테머 사인(stemmer sign)이라고 하는데, 본인이 묵직하다고 느껴지는 부분(주로 위팔 내측)을 다른 정상 부위와 비교하여 꼬집어 다르게 만져지는지 확인해 보는 것을 권합니다.

병원에서 림프부종을 측정하는 방법

다양한 영상 검사를 통해, 림프절과 림프관 흐름이 보존되어 있는지를 확인할 수 있고, 부종의 정도를 파악하기 위해 병변의 부피를 측정하고, 피하 조직의 성질, 체내 수분 측정 정도를 파악할 수 있습니다.



림프신티그래피

인도시아닌
림프조영술

페로미터

초음파

림프부종 및 감염을 예방하는 방법

1. 채혈이나 혈압 측정 및 각종 침은 피합니다.
2. 피부 손상 후 발적, 열감이 나타나면 즉시 내원합니다.
3. 팔을 조이는 옷이나 장신구는 피합니다.
4. 적절한 체중을 유지합니다.
5. 오랫동안 같은 자세는 피합니다.
6. 뜨거운 목욕, 사우나, 화상, 일광욕 등은 피합니다.
7. 피부를 깨끗하고 촉촉하게 유지합니다.
8. 수술받은 쪽으로 무거운 물건을 들지 않도록 합니다.



일이나 운동을 하고 난 직후 평소와 다르게 수술한 팔이 묵직하게 느껴지는지를 확인하여 변화가 있다면, 강도를 조금 낮추어 조절합니다.



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

국가암정보센터 : www.cancer.go.kr/survivor