Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

액와림프곽청술 후 손 및 팔 가이드라인

이 정보는 액와림프곽청술 후 감염을 예방하고 손과 팔의 부종을 줄이는 방법에 대해 설명합니다. 이 가이드라인을 따르면 림프부종을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

림프계 관련 정보

림프계는 두 가지 기능을 합니다.

- 감염 방지에 도움이 됩니다.
- 인체에서 체액을 배출하는 데 도움이 됩니다.

림프계는 림프절, 림프관, 림프액으로 구성되어 있습니다(그림 1 참조).

- **림프절**은 림프관을 따라 위치한 콩 모양의 작은 분비선입니다. 림프절은 림프액을 여과해서 박테리아, 바이러스, 암세포, 기타 폐기물을 걸러냅니다.
- **림프관**은 혈관과 마찬가지로 림프절에서 액체를 운반하는 작은 관입니다.
- **림프액**은 림프계를 통해 이동하는 투명한 액체입니다. 감염 및 기타 질병과 싸우는 세포들을 운반합니다.

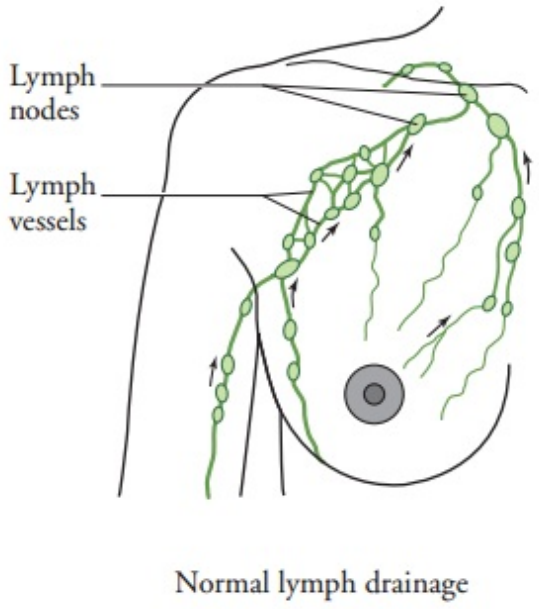


그림 1. 정상적인 림프 배출

액와림프절은 유방과 팔에서 림프액을 배출하는 겨드랑이(액와)의 림프절군입니다. 액와림프절의 수는 사람마다 다릅니다. 액와림프절곽청술은 액와림프절군을 제거하는 수술입니다.

림프부종 정보

때로 림프절을 제거하면 림프계가 올바르게 배출하는 데 어려움이 생길 수 있습니다. 이러한 경우에는 림프절을 제거한 부위에 림프액이 쌓일 수 있습니다. 이 추가적인 림프액이 림프부종이라는

부종을 유발합니다.

림프부종은 영향을 받은 신체 부위(림프절을 제거한 부위)의 팔, 손, 유방, 상체에서 발생할 수 있습니다.

림프부종의 징후

림프부종은 갑자기 또는 점진적으로 발생할 수 있습니다. 수술 후 수 개월 또는 수 년 후에 발생할 수 있습니다.

영향을 받은 팔, 손, 유방 및 상체에서 다음과 같은 림프부종의 징후가 있는지 관찰하십시오.

- 무겁거나 쑤시는 느낌 또는 통증
- 피부가 조이는 느낌
- 유연성 감소
- 부종
- 당김이나 패임(눌렀을 때 들어간 채로 돌아오지 않는 것)과 같은 피부 변화

부종이 있으면 다음과 같은 징후가 관찰됩니다.

- 영향을 받는 팔의 정맥이 그렇지 않은 팔보다 덜 두드러집니다.
- 영향을 받는 손가락의 반지가 더 타이트하거나 맞지 않습니다.
- 영향을 받는 쪽의 셔츠 소매가 평소보다 타이트하게 느껴집니다.

림프부종 징후가 있거나 잘 모르면 의료진과 상담하십시오.

림프부종 발생 위험 낮추기

림프부종 발병 위험을 낮추려면 감염과 부종을 예방하는 것이 중요합니다.

감염 예방

영향을 받는 팔에 감염이 생기면 림프부종이 생길 가능성이 더 큽니다. 이는 신체가 감염과 싸우기 위해 여분의 백혈구와 림프액을 만들어내고 이 여분의 액체가 제대로 배출되지 않을 수 있기 때문입니다.

감염 위험을 낮추려면 다음 가이드라인을 따르십시오.

- 햇볕에 타지 않도록 주의하십시오. SPF가 30 이상인 자외선 차단제를 사용하십시오. 자외선 차단제를 자주 덧바릅니다.
- 벌레에 쏘이거나 물리지 않도록 방충제를 사용하십시오.
- 영향을 받는 팔과 손의 피부를 보호하기 위해 매일 로션이나 크림을 사용하십시오.
- 영향을 받는 손의 각피를 자르지 마십시오. 대신 큐티클 스틱으로 부드럽게 밀어 넣으십시오.
- 정원 일을 하거나 가드닝을 할 때, 설거지를 할 때, 강한 세제나 철수세미로 청소할 때 보호장갑을 착용하십시오.
- 재봉할 때 골무를 착용하십시오.
- 영향을 받는 팔 아래 부분을 면도할 때 주의하십시오. 전기 면도기 사용을 고려하십시오. 면도 중에 베인 경우 아래 지침에 따라 관리하십시오.

감염 징후(발적, 부종, 평소보다 따뜻한 피부, 압통 등)를 발견하면 의료진에게 연락하십시오.

자창과 가려움증 관리

1. 비누와 물로 해당 부위를 세척합니다.
2. Bacitracin® 또는 Neosporin®과 같은 항생제 연고를 바릅니다.
3. Band-Aid®와 같은 밴드로 해당 부위를 덮습니다.

화상 관리

1. 해당 부위에 냉찜질을 하거나 약 10분 동안 시원한 수돗물을 사용합니다.
2. 비누와 물로 해당 부위를 세척합니다.
3. Band-Aid와 같은 밴드로 해당 부위를 덮습니다.

부종 예방

수술 직후

수술 후 가벼운 부종은 정상입니다. 이 부종은 최대 6주 동안 지속될 수 있습니다. 부종은 일시적인 경우가 많으며 점차 사라지게 됩니다. 수술 후에 쑤심이나 얼얼함과 같은 통증이나 감각이 느껴질 수도 있습니다. 수술 후 부종을 완화하려면 다음 가이드라인을 따르십시오.

- 하루에 5회 운동하십시오. 의료진이 운동을 더 자주 또는 덜 자주 하라고 말했다면 지시를 따르

십시오.

- 어깨와 팔의 동작이 정상 범위로 돌아올 때까지 운동을 계속하십시오. 수술 후 4-6주가 걸릴 수 있습니다.
    - 가슴이나 팔 아래가 당기는 느낌이 든다면 스트레칭 운동을 더 오래 지속하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
    - 4-6주 후에도 정상적인 운동 범위가 회복되지 않으면 의료진에게 연락하십시오.

장기간

림프부종 발생 위험을 낮추는 데 도움이 되는 정보를 아래에 소개합니다.

- 의료진에게 채혈, 주사, 정맥(IV) 요법 및 혈압 측정에 영향을 받지 않은 팔을 사용하도록 요청하십시오.
    - 상황에 따라 영향을 받지 않은 팔에서 혈액을 채취할 수 없는 경우에는 영향을 받은 팔을 사용해도 됩니다. 이 문제는 의료진과 함께 상의할 수 있습니다.
    - 영향을 받지 않은 팔, 엉덩이, 허벅지 또는 복부(배)에 주사할 수 없는 경우 영향을 받은 팔에 주사해도 됩니다.
    - 영향을 받지 않은 팔을 사용하여 혈압을 측정할 수 없는 경우 영향을 받은 팔을 사용해도 됩니다.
    - 몸의 양쪽에서 림프절이 제거된 경우에는 어떤 팔을 사용하는 것이 가장 안전한지 의료진과 상의하십시오.
- 정상 체중을 유지하거나 정상 체중을 유지하기 위한 노력을 합니다.
- 영향을 받은 쪽의 힘이 회복될 때까지 영향을 받지 않은 팔을 사용하거나 두 팔을 동시에 사용하여 무거운 짐을 나르십시오.
- 정기적으로 운동하고 근육을 스트레칭합니다. 의사나 간호사와 상의하여 내게 가장 적합한 운동을 찾아보십시오.
    - 운동과 활동을 재개할 때는 천천히 서서히 늘려나갑니다. 불편이 느껴지면 멈추고 휴식을 취하십시오. 운동이 통증을 유발하지 않아야 합니다.
    - 근력 운동이나 테니스와 같이 강도가 높은 운동을 시작하려면 먼저 의료진과 상의하십시오.
- 꽉 끼거나 무거운 장신구나 신축성이 있고 자국이 남는 의복을 착용하지 마십시오. 이러한 것들은 부종을 유발할 수 있습니다.

- 영향을 받은 팔, 어깨 또는 상체에 온열 패드 또는 핫팩을 사용하지 마십시오.
- 팔이나 손에 부종이 생기면 언제 시작되었는지 기록하십시오. 1주일 후에도 사라지지 않으면 의료진에 연락하십시오.
- 항공기에 탑승 중인 경우 다음 사항에 유의하십시오.
  - 영향을 받은 팔을 자주 움직입니다.
  - 수분 유지를 위해 물을 마십니다.
  - 영향을 받은 팔로 무거운 수하물을 들거나, 운반하거나, 당기지 마십시오.
  - 압박 의류를 착용해야 하거나 비행 중 감싸야 하는지 의료보험 제공자에게 물어보십시오. 이는 이미 림프부종이 있거나 림프부종 발생 위험이 높은 경우에 중요합니다.

림프부종에 관한 자세한 내용은 뉴욕주 보건부 자료 *림프부종의 이해*(www.health.ny.gov/publications/0399)에서 확인하십시오.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 영향을 받은 쪽의 팔, 손, 가슴 또는 상체 중 어느 부분:
  - 열감
  - 발적
  - 더 많은 통증
  - 더 많은 부종
- 101 °F(38.3 °C) 이상의 열
- 의료진의 지시에 따라 운동을 하고 있지만 4-6주 후에 정상적인 운동 범위를 회복하지 못한 경우.
- 1주일이 지나도 부종이 사라지지 않는 경우.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection - Last updated on July 7, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다