

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 예방하는데 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).

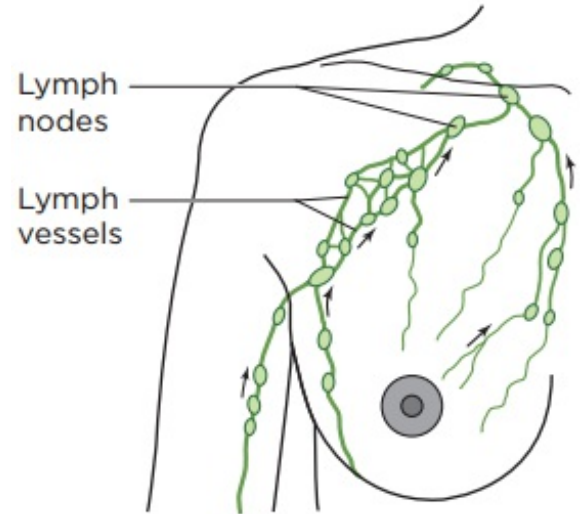


그림 1. 정상적인 림프 배출

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

액와림프절은 유방과 팔에서 림프액을 배출하는 겨드랑이(액와)의 림프절군입니다. 액와림프절의 수는 사람마다 다릅니다. 액와림프절삭제술은 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 철수 세미로 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<sup>®</sup> 또는 Neosporin<sup>®</sup>과 같은 항생제 연고를 바릅니다.
3. Band-Aid<sup>®</sup>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.
4. 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 따르십시오.
- 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.
- 딱 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.

## 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.

If you have any questions, contact a member of your care team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5 p.m., during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

추가 자료는 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

---

Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection -  
Last updated on October 25, 2021

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다