

제8장 증상관리

6. 림프부종(Lymphedema) 관리

림프부종은 림프관이 손상되거나 막혀서 림프액 이동이 원활하지 못해 단백질이 비정상적으로 축적되어 생기는 조직의 팽창과 만성 염증을 유발하며, 암이나 암치료의 합병증으로 발생하고 통증보다는 불편감으로 삶의 질을 저하시킨다.

1) 위험요인

- 유방암 환자로 림프절 절제술을 받았거나 방사선 치료를 받은 경우
- 팔이나 다리에 악성 흑색종이 있어 림프절 절제술을 받았거나 방사선 치료를 받은 경우
- 전립선 암환자로 수술을 받았거나 골반 방사선을 치료한 경우
- 자궁암이나 난소암환자로 절제수술을 받았거나 방사선 치료를 받은 경우
- 진행성 고환암 환자
- 허복부로 전이된 암환자에서 암이 정맥이나 림프계를 막는 경우

2) 임상증상 및 시기

- 잠복기 : 무거운 느낌, 붓는 느낌, 뜨거운 느낌, 바늘로 찌르는 기분, 빨갛게 되어 있음, 누르면 들어감, 파열감.
- 1기 : 함요부종(Pitting edema)이 있으며 피부가 부드럽다. 부종부위를 심장보다 높게 둬서 정상으로 돌아오기도 한다. 림프관에 섬유화가 일어나지 않은 시기로 치료가 가능한 시기이다.
- 2기 : 조직에 단백질이 축적되어 섬유화경화증 초래한 상태. 사지를 올려도 호전되지 않으며 감염 위험이 높다.
- 3기 : 상피증(Elephantiasis)이 진행되어 부종이 굉장히 심하며 피부가 변화되어 기능이 상실되어, 피부는 거칠고 표면이 울퉁불퉁하며 다른 합병증이 잘 동반된다.

3) 진단

- 병력문진, 임상증상을 통해 간단히 진단가능
- 수술, 손상, 방사선치료유무, 전구증상, 언제부터 붓기 시작했는지 질문, Stemmer's Sign 확인, 동위원소 림프조영술(Isotope lymphography)은 감마카메라를 이용하여 림프흐름의 역동적인 양상과 림프관을 통한 이동속도를 연구한다.
- 림프조영술(Lymphography, Lymphangiography)은 침습적이고 부종이 심한 경우 시행이 곤란하다.
- 감별질환
 - 만성정맥 부전증(Chronic venous insufficiency)
 - 정맥혈전 후 증후군(Post-phlebotic syndrome)
 - 점액수종(Myxedema), 지방부종(Lipoedema)

제8장 증상관리

- 악성림프종(Malignant lymphedema)
- 노인성하지부종

4) 림프부종 예방

- 감염이나 손상을 피하고 조직에 압력을 피한다.
- 과다한 활동을 피한다.
- 열을 피하고, 피부 통합성을 잘 유지한다.
- 보조기는 가벼운 것을 이용한다.
- 먹는 습관을 바꾼다.
- 너무 꼭 끼는 옷은 입지 않는다.
- 전기면도기를 이용한다.
- 적정체중을 유지하고 규칙적으로 운동한다.
- 여행을 할 때는 미리 계획을 수립한다.

5) 치료

- 림프마사지, 붕대를 이용한 압박치료, 운동, 피부관리 등을 복합적으로 이용한다.

(1) 림프마사지

- ① 비정상적인 부위의 림프액을 정상적인 부위로 이동시키는 것, 일단 정상적인 부위를 마사지한 다음 비정상적인 부위를 마사지한다.
- ② 비정상적인 부위의 마사지를 할 때도 가슴이나 몸통에 가까운 부위부터 마사지를 시작한다.
- ③ 팔이나 다리 부위로 차츰 내려간다.
- ④ 마사지의 주된 생리작용은 신체의 조직으로부터 림프액을 제거하여 조직을 깨끗하게 하며, 자율신경계의 부교감신경을 자극하여 이완작용을 유발시켜 통증완화에 관여한다.

* 림프부종이 있어도 마사지를 금해야 하는 경우

- i) 암 치료가 끝나지 않은 경우(암세포를 새로운 부위로 이동시킬 가능성이 있음)
- ii) 감염 부위가 빨갛게 되고 만지거나 그냥 있어도 통증을 호소하며 열감을 느낄 때
- iii) 심부전이 있는 경우(림프마사지는 궁극적으로 림프액을 심장으로 보내기 때문)
- iv) 혈전이 있는 경우(현재 혈전 치료시)
- v) 피부에 상처가 있거나 손상되기 쉬운 여건일 경우

(2) 압박치료

림프부종을 위해 특수 제작된 저탄력 붕대를 사용한다. 압박치료는 조직압력을 증가시켜 체액의 정맥모세혈관 재흡수를 좋게 한다. 림프관에 림프액이 채워지는 것을 좋게 하고 근육펌프기능을 호전시켜 섬유경화증 조직을 감소시킨다.

제8장 증상관리

- ① 부종이 있더라도 붕대를 하지 말아야 할 경우
 - 감염이 있을 때와 순환계 문제가 있을 때
 - 통증을 느낄 때와 만약 재발된 암에 의해서 생기는 부종 시
- ② 펌프를 이용한 압박 치료의 경우 초기에는 약간의 효과가 있으나 시간이 지나면서 부작용이 생기므로 권장하지 않는다.

(3) 운동

- 운동은 림프액의 순환을 증가시켜 림프부종을 감소시키고 체지방을 낮추며 관절의 활동범위 증가 및 몸의 전반적인 기능을 호전시키는데 효과가 있다.
- 림프부종을 치료하는데 사용되는 운동에는 림프배출운동, 스트레칭강화운동, 유산소운동이 있으며, 각각 치료의 목적은 다르다.

(4) 피부관리

- 피부관리의 핵심은 감염을 유발할 수 있는 피부에 불필요한 자극과 마찰을 피하는 것
- 건조하지 않게 촉촉하게 유지하고 자극을 피하기 위해서는 수용성이면서 방향 성분이 첨가되지 않는 로션의 사용이 필요
- 이환된 사지를 매일 자주 살펴서 외상여부 확인
- 피부에 어떤 균열이나 박리라도 발견되면 항생제 연고를 즉시 상처부위에 도포

(5) 다른 치료방법들

- ① 항생제 : 염증이 있을 때 초기에 사용
- ② 스테로이드 : 림프부종이 종양이나 림프절 비대로 인해 림프관이 막힌 경우 사용 복합적인 림프부종 치료를 병행
- ③ 이노제 : 모세혈관 투과를 제한. 순환 혈류량 감소 이노제 사용으로 수분은 혈관 내로 흡수될 수 있으나 단백질은 오직 림프계를 통해서만 되돌려 보내지거나 탐식작용에 의해 분쇄
 - 이노제 사용은 림프부종 자체에 대하여 거의 효과가 없으며 다른 모든 신체에서 체액을 이동시켜 저혈압, 전해질 불균형을 초래할 수 있다.
 - 심장이나 간으로 인해 생긴 부종인 경우는 사용
- ④ 벤조피론(Benzopyrones) 일명 Coumarine은 대식세포의 생성과 활성도를 증가시켜 단백질, 세균, 노폐물 등을 제거 감염의 위험과 부종을 감소

(이 원고는 자원봉사자 교육교재인 호스피스총론에서 발췌한 것입니다)

다음호에 계속...