

혈액암 환자를 위한 자가 관리 안내서

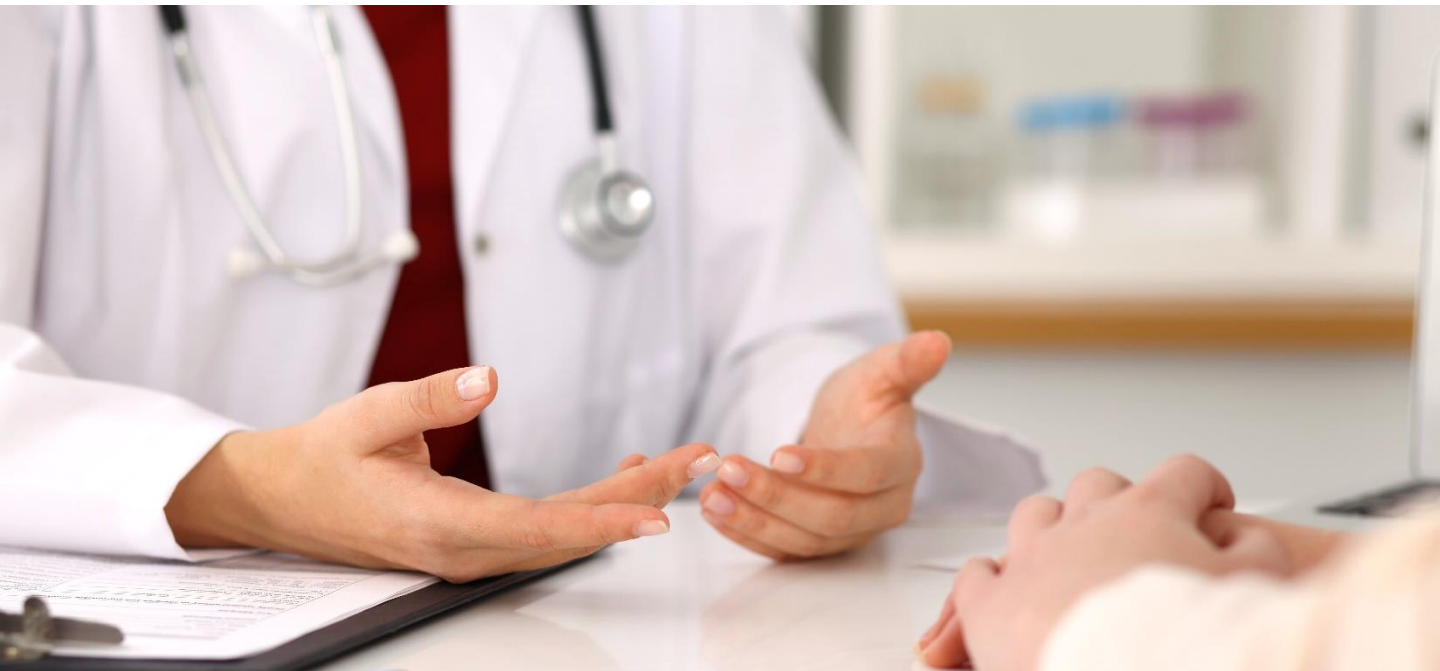
ASAN MEDICAL CENTER
PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 혈액내과



본 안내서는 항암 치료를 마친 분들께
자가 관리(증상, 감염, 영양, 환경 등)
정보를 제공하기 위해 제작되었습니다.

기타 증상과 관련된 문의사항은
담당 의료진과 상담하시기 바랍니다.



목차

1. 증상 관리

◆ 피로	3
◆ 오심 (울렁거림)	4
◆ 입맛 변화	5
◆ 통증	6
◆ 우울감	7

2. 감염 관리

◆ 개인 위생	8
◆ 구강 관리	9

3. 영양 관리

◆ 음식 선택 기준	10
◆ 치료 중 제한 식품	11
◆ 식사 준비 원칙	12

4. 환경 관리

5. 응급실에 방문하거나 병원에 연락해야 하는 증상

◆ 감염 의심 증상	14
◆ 출혈 의심 증상	14
◆ 기타 증상	15

01 증상 관리

1. 피로

피로는 항암 치료를 받는 환자들의 대부분이 느끼는 증상입니다. 치료 후 느끼는 피로의 형태로는 무기력한 느낌, 지친 느낌, 집중하기 어려운 느낌, 의욕이 없어지는 느낌 등이 있습니다. 피로하면 더 많이 쉬어야 한다고 생각하기 쉽지만, 지나치게 움직이지 않으면 오히려 피로가 심해지고 더 많은 문제가 발생할 수 있습니다. 아무것도 하지 않는 것보다 규칙적인 운동을 하는 것이 더 좋습니다.



관리 방안



일과를 계획하여 규칙적으로 생활합니다.



적절한 휴식을 취합니다.
에너지를 나누어 사용합니다.



내가 할 수 있는 수준의 운동을 매일 지속합니다.
30분 이상 걷기가 가장 안전하고 효과적입니다.
맨손체조, 스트레칭, 계단 오르내리기, 실내 자전거 등도 도움이 됩니다.

※ 운동 전 주의사항

- 혈소판 수치가 5만 미만일 경우 : 의료진과 상의합니다.
- 혈소판 수치가 2만 미만이거나 출혈이 있을 경우 : 운동을 하기보다는 안정을 취합니다.

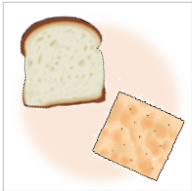


2. 오심(울렁거림)

항암제는 구토를 조절하는 뇌 중추와 위 점막에 영향을 끼칩니다. 이에 오심(울렁거림) 및 구토를 유발할 수 있습니다. 오심, 구토 증상이 나타나는 정도는 개인의 특성과 항암제의 종류에 따라 차이가 큼니다. 증상을 거의 느끼지 않는 경우가 있는 반면, 심하게 느끼는 경우도 있습니다.



관리 방안



크래커, 토스트 등의 마른 음식을 소량으로 자주 섭취합니다.



뜨겁지 않고 미지근한 국물이나 스프를 섭취합니다.



증상이 심한 경우 처방 받은 항구토제를 복용합니다.

3. 입맛 변화

환자는 평소와 다른 맛을 느낄 수도 있습니다. 미각 세포가 항암 치료 중에 투여된 약물에 영향을 받기 때문입니다. 예를 들어, 단맛이 불쾌하거나, 쓴맛이 더 나거나, 금속성 맛이 느껴질 수 있습니다. 이로 인해 환자는 식욕이 감소하거나, 식사에 대한 흥미를 잃을 수 있습니다. 이는 환자의 충분한 영양 섭취를 어렵게 합니다.



관리 방안



소량의 음식을 자주 섭취합니다.



얼음이나 레몬 사탕 등으로 침 분비를 촉진합니다.



오리나 닭 등의 흰 살코기 육류를 섭취합니다.



유제품, 콩류 등의 단백질을 섭취합니다.

4. 통증

암 환자의 80% 정도가 2가지 이상의 복합적인 통증을 경험합니다. 통증의 원인은 다양합니다. 암으로 인한 통증은 종양이 신경, 뼈, 장기 등을 침범했을 때 생길 수 있습니다. 암 치료로 인한 통증은 항암제 부작용, 방사선 치료 부작용 등으로 인해 생길 수 있습니다. 수술 후 급성 통증이 발생하기도 합니다.



관리 방안



진통제를 복용한 후, 진통제의 투여 시간과 투여량을 기록합니다.



온·냉 요법 시행 시, 피부 손상에 유의합니다.



뼈 손상이 의심되면 마사지를 하지 않습니다.

5. 우울/불안

암환자는 진단 및 치료 과정에서 여러가지 어려움을 경험합니다. 특히 암 재발이나 전이, 미래에 대한 걱정으로 우울하고 불안할 수 있습니다.

우울증은 미래에 대한 지속적인 걱정뿐만 아니라 식욕부진, 식욕부진, 가슴 답답, 두통, 소화불량, 변비 등의 증상을 동반합니다. 누구나 경험하는 일시적인 우울감과는 차이가 있습니다.

불안이 심해지면 가슴이 두근거리고 평소보다 과민하며 집중하기 어려워질 수 있습니다.



관리 방안



가슴 두근거림, 과도한 발한, 호흡곤란, 떨림, 어지럼증, 울렁거림, 불면, 집중력 저하, 흥미 저하, 체중 감소 혹은 증가, 하루 대부분이 우울한 느낌 등의 증상이 나타날 경우 상담이나 진료가 필요합니다.



암통합진료센터 내 암스트레스 클리닉에서 진료할 수 있습니다.

02 감염 관리

1. 개인위생



손을 자주 씻습니다.



외출 시 마스크를 꼭 착용합니다.
사람이 많이 모이는 장소는 가급적 출입하지 않습니다.



중심정맥관 부위에 물이 닿지 않도록 랩으로 감은 후 샤워합니다.
샤워 도구를 사용한 후에는 완전히 건조시킵니다.



치료 중에는 목욕탕, 사우나 출입을 제한합니다.



여성의 경우, 생리 기간에 생리대를 자주 교환합니다.
삽입형(탐폰) 생리대를 사용하지 않습니다.



전기면도기를 사용하고, 화장도구를 자주 세척합니다.
피부에 닿는 도구는 주기적으로 교환합니다.



상처 부위는 과산화수소 등 소독제로 소독한 후 밴드나 거즈를 부착하여
관리합니다.

2. 구강 관리



1일 4회, 부드러운 칫솔로 양치질합니다.
칫솔은 매달 교체합니다.



치실은 혈소판이 5만개 이상일 때 사용할 수 있습니다.



수분 섭취를 늘립니다.
물이나 생리식염수를 이용해 수시로 가글합니다.



구강 내 상처가 있는 경우 자극적이지 않은 음식을 섭취합니다.



입술이 마르지 않도록 입술보호제를 수시로 사용합니다.



구강 내 하얀 반점이 나타나는 아구창(칸디다성 구내염) 감염 시 의사와 상담합니다.

03 영양 관리

1. 음식 선택 기준



호중구 500개 이상이면 일반 식사가 가능합니다.



유제품, 견과류, 콩류, 고기·생선류 등의 단백질을 자주 보충합니다.



하루에 1.5L 이상의 수분 섭취를 권장합니다.



채소와 과일은 깨끗이 세척하고 껍질을 제거하여 섭취합니다.

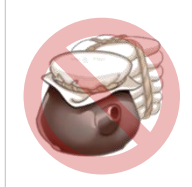


비타민 등의 건강식품은 의사와 상담한 후 복용할 수 있습니다.

2. 치료 중 제한 식품



익히지 않은 날음식(날생선, 날육류 등)



약초, 약재, 약용 버섯 등

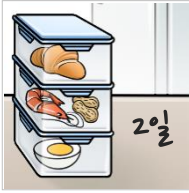


효능이 검증되지 않은 식품



농축 액기스, 농축 즙

3. 식사 준비 원칙



조리한 음식은 2일 이내로 보관합니다.



식품은 1회분 씩 냉동합니다.



수저, 식기, 도마 등은 정기적으로 소독합니다.



호중구가 500개 이상 회복되지 않은 경우, 반드시 음식을 익혀 먹습니다.
(간장, 고추장, 김치 등 발효 음식 포함)



해산물은 내장을 철저히 손질하고 반드시 익혀서 먹습니다.



식재료는 흐르는 물에 3회 이상 세척합니다.

04 환경 관리



거주하는 공간은 매일 청소합니다.



화장실과 부엌은 건조한 상태를 유지합니다.
정기적으로 락스 희석액을 활용해 소독합니다.



수조, 어항, 화분은 실내에 두지 않습니다.



침구류는 자주 세탁하고 햇빛에 말립니다.

05 응급실에 방문하거나 병원에 연락해야 하는 증상

1. 감염 의심 증상

- 액와(겨드랑이) 체온으로 38℃ 이상의 열이 3시간 이상 지속되는 경우 (발한, 오한, 컨디션이 좋지 않은 경우 체온 확인. 해열제 임의 복용 금지)
- 호흡이 가빠지거나 기침이 계속되는 경우
- 목, 눈, 피부, 관절 등에 발적, 부종, 통증이 발생하는 경우
- 음식 섭취와 상관 없이 배가 아프고 하루 4회 이상 설사하는 경우
- 소변이 잘 나오지 않고, 타는 듯한 통증이 발생하는 경우
- 중심정맥관 삽입 주위가 붓거나 통증이 발생하는 경우
- 입술 주변이나 몸통에 작은 물집이 생기거나, 피부 속에서부터 바늘로 찌르는 듯한 통증을 느끼는 경우(대상포진)



2. 출혈 의심 증상

- 갑작스럽게 시력이 저하되는 경우
- 부딪히지 않았는데 피부에 멍이 들거나 붉은 반점성 출혈이 나타나는 경우
- 잇몸 출혈이 심하거나, 코피가 멎지 않는 경우
- 소변이나 대변에 혈액이 섞여 나오는 경우
- 여성의 생리혈이 증가하거나 생리 기간이 길어지는 경우
- 두통이 24시간 이상 지속되거나, 평상시와 다른 양상으로 나타나는 경우



3. 기타 증상

- 수두, 대상포진, 홍역, 풍진에 걸린 사람과 접촉한 경우
- 약, 음식, 물 등 어떤 것도 먹거나 마실 수 없는 경우
- 체중이 매주 1kg 이상 감소하는 경우



문의

구분	전화번호	전화번호	상담 가능 시간
전문간호사	강영아	02-3010-6375	오전 8시 30분~오후 5시 30분 (평일)
	강혜란	02-3010-6982	
	이영신	02-3010-6892	
	전미진	02-3010-6689	
	우지민	02-3010-2078	



알려드립니다



병원이 쉬는 시간(공휴일, 심야 등)에는 인근 지역 병원 응급실로 가십시오. 혹 거주지에서 서울까지의 거리가 2시간 이내라면 서울아산병원 응급실로 내원해 주십시오.

Lined writing area for patient management notes.





서울아산병원 혈액내과

 05505 서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 서울아산병원

 대표전화 : 1688-7575

 <http://www.amc.seoul.kr>