

| 의료진에게 알려야 하는 경우

피로를 견디기 힘들 때 의료진에게 알려 약물 처방, 상담 등의 방법을 모색하시기 바랍니다.

| 수면 관련 위험

- 체내 수분 부족: 탈수
- 근력 저하
- 감각 둔화
- 혈액 순환 저하 및 혈전증 위험 증가
- 기립시 어지럼증
- 구역감 증가
- 우울감, 무력감 및 좌절감 유발
- 낙상 위험 증가



찾아오시는 길

· 자가용 이용 시

내비게이션에 [경기도 화성시 큰재봉길7(석우동 40) 한림대학교동탄성심병원] 검색

· 지하철 + 버스 이용 시

1호선		수인분당선	
병정역 (1번 출구)	H25, 27, 81, 708, 710, 712, 12	망포역 (3번 출구)	5-2, 5-3, 13-5, 15-1, 92-1, 99, 203, 720-3, 721
병정역 (2번 출구)	1551	영통역 (8번 출구)	203, 720-3
수원역 (1번 출구)	5-2, 13-5, 92-1	영통역 (6번 출구)	116-2, 116-5, 721

· 버스 이용 시

일반버스		광역버스	
병정역 방면	H25, 27, 708, 710, 81, 712, 12, 1551	강남/양재 방면	1551, 1551B, M4403, 4403, 6001, 8501, 8502
1동탄 방면	81, H25, 13-5, 92-1, 720-3	서울역 방면	M4108, 4108
2동탄 방면	H12, 5-2, 5-3, 15-1, 99, 116-2, 116-5	판교역	6003
수원/성남 방면	5-2, 5-3, 13-5, 15-1, 92-1, 99, 116-2, 116-5, 203, 720-3, 721	서초역	6008
오산 방면	116-2, 116-5	고양터미널	8455

· 셔틀버스 이용 시

한림대학교동탄성심병원(택시정류장)						SRT동탄역(2번출구 맞은편)					
병원 출발 시간						동탄역 출발 시간					
6:40	7:35	8:15	8:55	9:35	10:15	7:00	7:55	8:35	9:15	9:55	10:35
10:55	11:35	12:20	13:00	13:40	14:20	11:15	12:00	12:40	13:20	14:00	14:40
15:00	15:40	16:20	17:00	17:40		15:20	16:00	16:40	17:20	18:00	

· 토요일은 12시 20분까지(일 9회) 운영합니다.

· 일요일, 공휴일은 셔틀버스 미운영합니다.

· 운행시간은 도로사정에 의해 일부 변경될 수 있습니다.

· 동탄역 경유 일반(마을) 및 광역 버스 이용 시

SRT 동탄역 (동탄역 동측)	7-1A, 9, 12, 17, 19-3, 51, 81, 90, 94, 99, 150, 200, 203, 205, 709, 701B, 1000, 1001, H1, H2, H9, H10, H11, H12, H13, H14, H15, H17, H18, H20, H24, H65, H101, H102, G6010
포스코더샵·롯데캐슬	9, 19-1, 19-3, 81, 99, 709-1, 1001, H23, H102, 6001, 6003, 7200, M4130, M4434, H3, H4

 한림대학교동탄성심병원

암환자의 피로

Fatigue in cancer patients



| 암환자의 피로

항암화학요법을 받는 환자들의 대부분이 공통적으로 느끼는 증상 중 하나가 피로입니다.

피로는 피곤, 에너지 부족, 기진맥진, 지침 등의 개인이 느끼는 주관적인 증상이며, 치료에 관련된 피로는 무기력, 지친 느낌, 집중력 저하, 의욕 저하 등의 형태로 나타납니다.

암 관련 피로는 건강한 사람들의 피로와 달리, 신체의 일부에 국한되지 않고 전신적으로 나타나며, 단순히 휴식이나 수면으로 호전되지 않는 특징이 있습니다.

많은 연구에서 항암화학요법, 방사선치료, 골수이식을 받는 암 환자의 다수가 피로감을 느낀다고 보고하고 있습니다.

대부분 만성적이고, 환자의 일상적인 활동에 장애를 줄 수 있으며, 쉬기 위해 너무 안 움직일 경우 오히려 피로가 심해지는 등 더 많은 문제의 원인이 될 수 있습니다.



| 피로의 주요 증상

· 지침, 무력감, 기진맥진, 소진 등의 느낌

· 활력 감퇴

· 전신 (특히 사지) 무거움

· 집중력 저하, 의욕 저하

· 수면 장애: 불면 혹은 과다 수면

· 우울감, 좌절감



| 피로 대처 방법



식이

1. 최적의 영양상태 유지

식욕 감퇴와 에너지 요구량 증가 발생,
영양사 상담 고려

2. 식욕부진 심할 경우

식욕촉진제 (트레스탄 캡슐, 메게이스 현탁액 등)
복용 고려

수면 습관

1. 1일 8시간 이상 수면

2. 낮잠

야간 숙면 방해되지 않는 정도 (45분 이내)

생활 습관

1. 평상시 생활 유지

2. 낮에 가벼운 운동, 산책 등 활동 (야간 숙면 위함)

3. 일상생활에서無理하지 말 것

약간만 피곤해도 바로 휴식

4. 규칙적인 운동 유지

가벼운 산책, 15- 30분 정도 걷기, 스트레칭,
체조, 요가 등 운동

5. 직업, 일상생활에 계획적 활동

6. 종교, 사회활동, 지인과의 소통 등으로

심리적 고통에 따른 피로 회복 유도