

암 환자의 피로

항암화학요법을 받는 환자들의 대부분이 공통적으로 느끼는 증상 중 하나가 피로입니다.

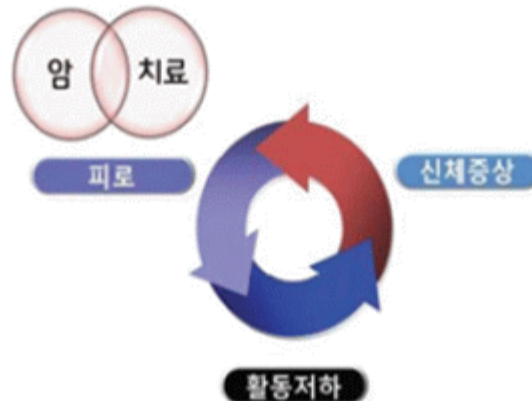
피로는 피곤, 에너지 부족, 기진맥진, 지침 등의 개인이 느끼는 주관적인 증상이며, 치료에 관련된 피로는 무기력, 지친 느낌, 집중력 저하, 의욕 저하 등의 형태로 나타납니다.

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)
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 무리하지 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

의료진에게 알려야 하는 경우

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

과다 침상 안전 위험

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



■ 지하철 이용 시

병점역	H25, 27, 73-1, 81, 708, 1001
수원역	5-2, 13-5, 92-1, 150, 151
망포역	5-2, 5-3, 13-5, 15-1, 92-1, 99, 150, 202, 203, 720-3, 721
영통역	51, 116-2, 116-5, 202, 721

■ 버스 이용 시

병점역	H25, 27, 73-1, 81, 708, 1001
동탄1	H16A, 81, 116-1, H25, 13-5, 92-1, 720-3
동탄2	H10, H12, 5-2, 5-3, 15-1, 51, 99, 116-2, 116-5, 150, 151
수원/성남	5-2, 5-3, 13-5, 15-1, 51, 92-1, 99, 116-1, 116-2, 116-5, 202, 203, 720-3, 721
오산	116-1, 116-2, 116-5
강남/양재	1551, 1551B, M4403, 4403, 6001, 8501, 8502
판교역	- 6003 서초역 - 6008 고양터미널 - 8455

■ 자가용 이용 시

- 네비게이션에 한림대학교동탄성심병원(경기도 화성시 큰재봉길7) 검색

화성 방면	비행매송도시고속도로 진입 ▶ 봉담/동탄 진출 ▶ 수도권제2순환고속도로(봉담/동탄) ▶ 경부고속도로 ▶ 동탄JC ▶ 한림대동탄성심병원
오산 방면	성오대로 ▶ 시양양교차로(용서고속도로) ▶ 동부대로 ▶ 영천교차로(기흥/동탄JC수원/동탄신도시) ▶ 동탄원천로 ▶ 삼성1로 ▶ 동탄중앙로 ▶ 한림대동탄성심병원
용인 방면	중부대로 ▶ 사온로 ▶ 보라교사거리(영통/오산) ▶ 용구대로 ▶ 영천교차로(동탄신도시) ▶ 동탄중앙로 ▶ 한림대동탄성심병원
평택 방면	안성IC ▶ 기흥동탄IC(기흥/동탄) ▶ 한림대동탄성심병원
안성 방면	남안성IC(평택/제천고속도로) ▶ 안성JC(경부고속도로서울) ▶ 기흥동탄IC ▶ 한림대동탄성심병원
서산/당진	서산/당진IC(서울) ▶ 발안IC(양남/조암) ▶ 양감IC(중화성) ▶ 서오산분기점(봉담/동탄고속도로, 봉담/동탄) ▶ 동탄분기점(경부고속도로, 서울/기흥) ▶ 기흥동탄IC(기흥/동탄) ▶ 한림대동탄성심병원



(우)18450경기도화성시큰재봉길7(석우동40)

대표전화(진료안내) : 1522-2500

홈페이지 : <http://dongtan.hallym.or.kr/>

환자와 보호자를 위한 안내

암 환자의 피로

혈액종양내과 문의 : 031.8086.2395



한림대학교동탄성심병원