

피로 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우



피로가 너무 심해 견디기 힘든 경우 의료진과 상의하여 도움이 되는 약물을 처방받을 수 있습니다.

지나친 침상안정의 위험성

- 근육의 힘이 약해진다.
- 혈액순환이 잘 안되어 혈전이 생기기 쉽다.
- 혈당에 변화가 온다.
- 움직일 때 어지럼증이 생긴다.
- 청력과 시력에 변화가 온다.
- 몸 안에 체액과 수분이 부족해진다.
- 오심이 심해진다.
- 우울해지고 무력감과 절망감을 느끼게 된다.



항암화학요법 자가관리 피로

ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터



서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr

피로 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?



항암치료를 받는 환자들의 대부분이 공통적으로 느끼는 증상 중 하나가 피로입니다. 무기력해지거나 지친 느낌, 집중하기 어렵거나 의욕이 없어지는 것도 치료와 관련된 피로의 형태라고 할 수 있습니다.

피로하기 때문에 더 많이 쉬어야 한다고 생각하기 쉽지만 너무 안 움직이면 오히려 피로를 가중시키고 더 많은 문제를 일으킬 수 있습니다. 아무것도 하지 않는 것보다 매일 규칙적인 운동을 하는 것이 더 좋습니다.

알아두어야 할 피로 증상

- 지친 느낌, 소진된 느낌, 무기력한 느낌, 기진맥진한 느낌이 듭니다.
- 활력이 없고 사지가 무겁게 느껴집니다.
- 집중하기 힘들고 어떤 일을 하고 싶은 의욕이 없어집니다.
- 수면을 취할 수 없거나 너무 많은 수면을 취할 수 있습니다.
- 슬프거나 우울해지고 좌절감을 느낄 수 있습니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법
자가관리

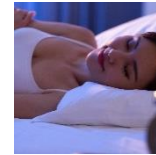


피로
애니메이션



피로 자가관리

02 대처 방안



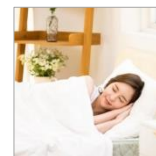
하루 8시간 이상 충분히 수면을 취합니다.



밤에 숙면을 취하기 위해 낮에 가벼운 운동이나 산책 등의 활동을 합니다.



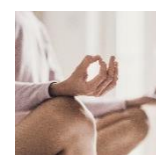
일상생활에서 수시로 잠깐씩(10~15분 정도) 휴식을 취하는 것이 도움이 됩니다.



만일 낮잠을 잔다면 45분 이내로 제한하여 야간 숙면에 방해가 되지 않도록 합니다.



일상생활에서 너무 무리하지 않는 것이 중요합니다.



15~30분 정도 걷기, 스트레칭, 체조, 요가와 같은 가벼운 운동은 피로를 감소시키는 데 도움이 됩니다.



일상생활 시 계획을 세워 활동하면 피로를 감소시키는 데 도움이 됩니다.



종교 및 사회활동에 참여합니다.



가족이나 주위 사람들에게 자신의 감정을 솔직히 말하고 행복했던 순간을 자주 회상하면 피로회복에 도움이 됩니다.