

혈액내과 환자를 위한 자가관리 안내서

CONTENTS

I. 회복과 건강유지를 위한 시간	02
- 퇴원 후 집에서의 건강 관리와 일상생활	
1. 일상생활 관리와 유지	03
2. 암 치료와 성생활	04
II. 몸의 변화 및 내 몸이 알리는 위험한 신호	07
1. 집에서 경험할 수 있는 몸의 변화	07
2. 병원에 연락하여야 할 위험한 징후	12
3. 병원 전화번호	13
III. 감염 예방을 위한 준수사항	14
1. 손 씻기	14
2. 개인위생	15
3. 구강관리	16
4. 항암치료와 예방접종	17
IV. 영양관리	19
1. 입맛의 변화	19
2. 음식 고르기	20
3. 음식 준비하기	23
4. 영양상태 체크하기	23
V. 참고자료	24

I. 회복과 건강유지를 위한 시간 - 퇴원 후 집에서의 건강 관리와 일상생활

I. 회복과 건강유지를 위한 시간 - 퇴원 후 집에서의 건강 관리와 일상생활

중요한 입원 치료를 마치고, 퇴원하여 집에서 휴식을 취하는 것이 결정되었습니다. 항암 치료를 마치고 집에 가서 지내시는 동안 어떻게 지내야 하는지 여러 가지 궁금한 것이 생길 수 있습니다. 입원치료 후반에서부터 이미 회복이 시작되고, 퇴원하여 집에서 쉬는 동안에 예정된 다음 치료를 위하여 신체적·정서적인 힘을 키우며 기분 전환을 위해서 충분한 휴식기간을 가지게 됩니다.

항암화학요법을 받게 되면 어떤 사람은 탈모, 피부발진, 전신이 붓는 증상, 체중 감소 또는 체중 증가, 피로, 성적욕구의 변화 등을 경험할 수 있습니다. 이러한 신체의 변화가 자신 스스로에 대해 걱정하게 되거나 다른 사람이 나를 어떻게 바라볼 지 걱정하게 만들 수 있습니다만, 그러한 감정도 자신의 변화를 인식하는 자연스러운 반응입니다.

과연 얼마나 지나야 정상적인 생활로 돌아갈 수 있을지 궁금하고, 때로는 두렵기도 하며 화가 나기도 합니다. 하지만, 중요한 것은 환자의 변화에 잘 대처할 수 있도록 도와주고 지지해줄 가족, 의료진이 있다는 것입니다. 도움을 요청하는 것을 걱정하지 마시고 언제든지 대화를 나누고 상담하십시오.



1. 일상생활 관리와 유지

세수하고 목욕하기, 옷 입기, 걷기와 정기적인 운동과 같은 일상생활은 나의 회복을 돕는 중요한 요소입니다. 그러므로 적절한 신체활동을 유지하는 것은 회복을 위해 중요합니다.

다음은 치료를 받는 환자의 체력을 증진시키기 위해 추천하는 운동입니다.

- 매일 걷기
- 팔, 다리, 등 근육의 점진적인 웨이트 트레이닝
- 균형잡기운동
- 계단 오르내리기, 자전거 타기
- 집안 일 도와주기

치료 중 가장 흔하게 발생하는 부작용으로는 체력저하, 피로, 신경성 통증 등이 있습니다. 이러한 부작용은 집에서 조금만 힘을 써도 금방 지치게 만듭니다. 치료의 부작용 중 피로를 덜 느끼기 위해서는 다음과 같은 방법을 시도해보도록 합니다.

- 운동을 하거나 일상생활을 할 때에는 급하게 빨리 움직이는 것보다 천천히 움직이도록 합니다. 특히 운동은 강도가 센 운동을 가끔 하는 것보다 내가 할 수 있는 수준에서 매일 하는 것이 좋습니다.
- 평상시에 서서 씻거나, 옷을 입거나, 음식을 준비하였다면, 이제는 앉아서 하도록 합니다.
- 도구 등을 사용하여 쉽게 움직이도록 합니다.
- 하루 단위나 1 주 단위로 일과를 계획하여 움직입니다.
- 힘이 들 때는 모든 것을 한꺼번에 하려고 하지 마시고 중간에 적절하게 휴식을 취하면서 나의 에너지를 나누어 사용합니다.
- 체력을 기르는 데는 걷기운동이 가장 안전하고 효과적입니다. 집이나 헬스장에서 러닝 머신, 계단이나 집 밖의 낮은 언덕 등에서 걷기운동을 합니다.

초기에는 운동을 하면서 피로를 느낄 수 있습니다. 또한 관절이 부드럽지 못하거나 근육에 힘이 감소하여 걷거나 서있을 때 몸에 균형을 잡기 힘들 수 있으며, 때로는 통증을 느낄 수도 있습니다. 만일 이러한 불편함으로 인하여 일상생활이 방해된다고 판단된다면 의료진과 상의하여 전문적인 재활치료를 받는 것이 도움이 될 수 있습니다.

주의사항

이러한 운동을 하기 전에 자신의 혈소판 수치가 5만개 미만일 경우 운동이나 일상활동에 제약이 있을 수 있으므로 의료진과 상의해야 하며, 특히 혈소판이 2만개 미만이거나 출혈 증상이 있을 때는 부담이 되는 운동을 하지 말고 안정을 취해야 합니다.

2. 암 치료와 성생활

암과 암 치료는 건강한 성생활을 유지하는 환자의 신체적, 정신적, 사회적 능력에 영향을 주게 됩니다. 암 치료는 다양한 성기능의 변화를 초래할 수 있습니다. 암 치료 후 성기능을 유지하거나 증진시키기 위하여 이해하고 노력하는 것은 삶의 질을 보존하는 면에서 매우 중요합니다.



혈액암 환자의 주된 치료인 항암화학요법의 전신적인 부작용은 신체상, 성기능, 생식 기능에 영향을 줄 수 있습니다. 피로, 오심, 구토와 같은 부작용은 성적 욕구를 감소시키고 탈모, 체중감소, 창백한 외모, 건조한 피부 등의 외모의 변화도 성기능에 영향을 미치기도 합니다. **골수기능저하시기의 여성환자는 발생 가능한 감염을 예방하기 위하여 성생활을 일시적으로 중단하게 됩니다. 또한 항암화학요법으로 인한 호르몬 장애와 불임도 정상적인 성생활을 유지하는데 방해가 될 수 있으며, 구강 점막염이 있는 환자는 키스나 구강성교를 할 수 없게 됩니다.**

항암화학요법에 쓰이는 약물의 종류에 따라서 생식세포의 변화가 있을 수 있으며, 영향을 주는 대표적인 약물은 알킬화제(alkylating agent)입니다. 이러한 종류의 약물은 여성에게 난소기능 박탈, 남성에게는 생식기 발육 부전, 무정자증을 일으킬 수 있습니다. 어떤 약물로 치료를 받게 되는지 교육과 상담을 받으면서, 이후 나타날 수 있는 내 몸의 변화에 대하여 사전 지식과 정보를 얻고 변화를 이해하고 미리 준비하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

1) 항암화학요법이 성기능에 미치는 영향

과학적으로 반드시 나타나는 영향은 아니지만 일부 환자의 경우는 암 치료와 환경의 변화, 개인적인 감정에 따라서 여러 가지 반응을 나타내기도 합니다. 다음은 남성 환자가 경험할 수 있는 성기능 변화입니다. 대부분의 변화는 매우 드물게 나타나며, 치료 후 회복됩니다.

남성환자가 경험하는 성기능 변화

- 성욕의 감소
- 조기흥분
- 발기부전
- 통증
- 가임능력의 변화

I. 회복과 건강유지를 위한 시간 - 퇴원 후 집에서의 건강 관리와 일상생활

여성의 경우, 다양한 항암제가 일시적 또는 영구적으로 난소에 영향을 미쳐 여성호르몬 분비의 감소를 초래합니다. 치료로 인하여 생리주기도 변하고, 가임 능력도 변화할 수 있으며, 정확한 임신시기가 아님에도 임신을 하는 경우도 있습니다. 임신을 원하지 않는 가임기의 여성이 항암화학요법을 받을 경우에는 반드시 피임해야 합니다. 다음은 여성 환자에게 생길 수 있는 변화입니다. 대부분의 변화는 매우 드물게 나타나며 치료 후 회복됩니다.

여성환자가 경험하는 성기능 변화

- 성욕의 감소
- 조기폐경
- 여성생식기 감염기회 증가
- 오르가슴의 변화
- 가임능력의 변화
- 통증
- 생리주기의 변화
- 질 건조증

2) 성생활의 유지

암 치료 후에 경험하게 되는 성기능 문제는 지속적이지 않습니다. 치료 방법에 따라서 치료가 완료되면 빨리 해결할 수 있는 방법이 있으며, 떨어진 자신감, 스트레스 등의 정서적인 요인으로 인하여 발생한 성기능의 문제는 배우자나 파트너, 의료진과의 상담과 충분한 시간을 가지고 자신의 회복을 기다리면서 해결할 수 있습니다. 성문제를 해결하기 위해서 제일 먼저 할 일은 주치의나 전문 의료진과 상담해야 합니다. 적합한 해결책을 찾을 수 있도록 도와드릴 테니 편하게 말을 꺼낼 수 있는 의료진에게 도움을 요청하십시오.

II. 몸의 변화 및 내 몸이 알리는 위험한 신호

항암화학요법 중에는 약물투여기간이 지나도 피로(힘이 하나도 없거나 지쳤다고 느껴짐), 입맛이 없거나 변함, 배고프지 않음, 설사, 울렁거리고 토하게 됨, 통증 등의 여러 가지 부작용을 경험할 수 있습니다. 힘이 나고 증상이 좋아지기 위해서는 사람의 몸은 영양분의 섭취를 필요로 하며, 회복기간 동안 체중을 유지하고 체력을 증진하는 것이 필수적입니다. 회복기간은 사람마다 차이가 있지만 시간이 지날 수록 더 좋아지게 됩니다.

1. 집에서 경험할 수 있는 몸의 변화

1) 피로 관리

피로는 암 자체 때문에도 생기고 항암치료로 인하여 발생하기도 하며, 신체적인 문제와 정신적인 영향 모두 피로에 작용합니다. 피로하기 때문에 더 많이 쉬는 것이 좋다고 생각할 수 있지만, 오히려 너무 많이 쉬는 것은 피로를 가중시키고 회복에 영향을 줄 수 있으므로 균형을 맞추는 것이 중요합니다.

- **규칙적으로 일과를 설정하여 실행합니다.** 활동과 휴식 사이에 균형을 고려하고, 무리하게 되면 오히려 더 피곤해지고 활동능력이 떨어질 수 있습니다.
- **꾸준히 운동을 합니다.** 운동의 강도는 견딜 수 있는 수준에서 조금씩 높입니다. 적절한 운동은 나의 에너지 수준을 높일 수 있으므로 피로 회복에 도움이 됩니다.
- 낮에 적당히 활동하고 밤에 수면을 취할 것을 권합니다. 불면증 예방을 위해 낮잠은 1시간 이내로 자도록 합니다.
- 밤에 자기 전에 카페인 많이 든 음료(커피, 녹차, 홍차 등)를 마시면 수면에 방해가 됩니다.

II. 몸의 변화 및 내 몸이 알리는 위험한 신호

2) 입 맛, 소화기능의 변화

- 음식을 조금씩 나누어 하루에 여러 번 먹는 것이 소화하고 영양을 섭취하는 데에 좋습니다.
- 울렁거릴 때에는 다음과 같은 방법을 시도해 봅니다.
 - 크래커나 아무것도 바르지 않은 토스트와 같은 마른 음식을 먹도록 합니다.
 - 뜨겁지 않고 미지근한 국물이나 스프를 먹습니다.
 - 의사가 처방한 항구토제를 시간에 맞추어 복용합니다.

설사 증상이 있을때

- 완화에 도움이 되는 식품: 껍질 벗긴 사과, 닭고기, 생선, 크래커, 배, 감자, 오트밀 등
- 약물 중 장운동촉진제, 변 완화제 등은 복용하지 않습니다.



3) 통증 관리

- 외래에 방문 할 때마다 집에서 경험한 통증에 대해 의사나 간호사에게 알려주십시오.
- 아파서 집에서 복용한 약물이 있다면 알려주십시오.
- 통증이 좋아질 때까지 복용한 약물의 양을 기록합니다.
- 진통제를 복용하고 나서 생긴 부작용을 기록합니다.
- 다음과 같은 방법들이 진통제 외에 통증관리에 도움이 되기도 합니다.
 - 온찜질/냉찜질
 - 부드러운 마사지나 문지르기
 - 편한 자세 취하기
 - 물리치료
 - 애완동물과 시간 보내기
 - 이완요법
 - 음악듣기
 - 독서하기
 - 친지나 친구 만나기

진통제 복용 시 주의점

- 의사나 간호사가 알려준대로 **정확한 시간에 맞추어 진통제를 복용합니다.**
- 통증을 완화시키기 위해서 다른 약물이 추가될 수 있습니다.
- 특수한 동작이나 활동이 통증이 증가시킨다면, 그러한 활동을 하기 전에 단기간 작용(30분 내외)하는 진통제를 먹도록 합니다.
- **아플 때마다 진통제를 추가 복용하였다면, 언제 얼마나 먹었는지 기록해 둡니다.**
- 진통제를 보관할 때는 다른 약과 구별되게 이름을 써둡니다.
- 진통제는 아이의 손에 닿지 않는 곳에 보관합니다.

II. 몸의 변화 및 내 몸이 알리는 위험한 신호

4) 우울증

모든 사람이 기분이 안 좋거나 신경이 곤두서는 때가 있고, 암환자는 치료기간 중 감정의 기복이 심해짐을 경험하게 됩니다. 그러나 불안과 우울은 암환자에게 매우 흔하게 생길 수 있으며, 의료진이 도와드릴 수 있습니다.

● 급성 불안의 증상

- 심계항진: 심장박동소리가 크게 울려 들림
- 과도한 발한(땀)
- 호흡이 빨라짐
- 떨림
- 숨이 막히는 듯한 기분
- 가슴이 갑갑하고 아픔
- 울렁거리거나 위장장애가 있음
- 어지럽고, 불안하고, 번덕스러움
- 내 몸으로부터 분리되는 기분
- 자신을 통제할 수 없고 미쳐버릴 것 같은 기분
- 집중할 수 없음
- 멍하고 저린 느낌
- 화끈거리고 오한이 났

● 우울의 증상

- 하루의 대부분 우울하다고 느낌
- 일상생활 대부분에 흥미나 재미가 없음
- 의학적으로 설명할 수 없지만 중요한 체중 감소나 증가가 있음
- 매일 피곤해서 에너지가 사라지는 느낌
- 집중해서 생각하기 어려움
- 자신을 해치고 싶다는 생각

만일 자신이 평상시와 달리 기분이 다르거나 위와 같은 증상을 경험한다고 느끼신다면, 의료진에게 연락하여 도움이나 상담을 요청하십시오.



II. 몸의 변화 및 내 몸이 알리는 위험한 신호

2. 병원에 연락하여야 할 위험한 징후

다음과 같은 증상이나 현상이 나타난다면, 교육받은 대로 의료진 또는 가까운 응급센터에 연락하거나 방문해야 합니다.

- 38도 이상의 열이 계속되거나 37.5도 이상의 열이 계속 지속될 때
 - 땀이 많이 나고, 오한이 있거나 화끈거리는 느낌이 나는 등, 몸이 불편하다고 느껴지면 항상 체온을 확인합니다.
 - 의사나 전문간호사에게 확인하기 전에 먼저 타이레놀과 같은 해열제를 복용하면 안됩니다.
- 피부에 발진이 돋거나 변화가 있을 때
- 독감증상, 호흡이 가빠지거나 가슴에 통증이 있을 때, 기침이 계속될 때
- 목, 눈, 피부나 관절 또는 명치 등의 발적, 부풀어오름, 통증이 심할 때
- 팔이나 다리가 심하게 부을 때
- 음식섭취와 상관없이 심하게 배가 아프고 물 설사를 3회 이상 보았을 때
- 소변이 마려운데도 나오지 않거나 소변볼 때 타는 느낌이 날 때
- 중심정맥관 삽입 주위가 붓거나 고름이 나오거나 통증을 느낄 때
- 입술주변이나 몸통부위에 작은 물집이 생기거나 피부 속부터 바늘로 찌르는 듯한 통증을 느낄 때
- 갑자기 시력이 떨어지고 잘 안보일 때
- 부딪히지 않았는데 피부에 과도하게 멍이 들거나 붉은 반점성 출혈이 보일 때
- 잇몸에서 피가 심하게 나거나 코피가 안 멎을 때
- 소변이나 대변에 혈액이 섞여 나올 때, 여성의 경우 생리혈이 증가하거나 기간이 길어질 때
- 24시간 이상 두통이 지속되거나 평상시와 다른 심한 양상의 두통이 생길 때
- 약, 음식, 물 등 어떤 것도 먹거나 마실 수 없을 때
- 기타: 수두, 대상포진, 홍역, 풍진에 걸린 사람과 접촉하였을 때

3. 병원 전화번호

	연락가능시간	전화번호
설미이 혈액내과 종양전문간호사	평일 오전 8시30분~ 오후5시 30분	사무실: 02-3010-6982 H.P: 02-3010-2200-886982
강영아 혈액내과 종양전문간호사 (조혈모세포이식 후 환자 담당)	평일 오전 8시30분~ 오후5시 30분	사무실: 02-3010-6975 H.P: 02-3010-2200-886375
혈액내과 외래	평일 오전 8시30분~ 오후5시 30분	02-1688-7575(대표전화)로 내선 혈액내과 외래 연결요청
혈액내과 74병동	24시간	02-3010-5759
혈액내과 84병동	24시간	02-3010-5859

병원이 쉬는 공휴일이나 밤에는 인근의 지역병원 응급실로 가시거나 서울에서 2시간 이내의 거리인 경우 서울아산병원 응급실로 옵니다.



Ⅲ. 감염 예방을 위한 준수사항

1. 손 씻기

철저한 손 씻기는 감염을 예방하는 중요한 방법입니다. **환자와 같이 거주하는 가족 모두 감염 예방을 위해 손을 자주 씻을 것을 권합니다.** 꼭 손을 씻어야 하는 때는 다음과 같습니다.

- 무언가를 먹기 전
- 음식을 요리하기 위해 재료를 만지기 전과 후
- 재채기하거나 코를 킁 후
- 화장실 다녀온 뒤
- 아픈 사람과 접촉하고 난 뒤
- 애완동물 만지고 난 후
- 외출하고 돌아왔을 때



2. 개인위생

개인위생은 감염예방을 위해서 중요합니다. 감염기회를 줄이고 청결하게 지내기 위해서 다음과 같은 사항을 지켜주세요.

- 매일 샤워하고 머리를 감도록 합니다. 비누는 “도브”같이 순한 비누를 사용하세요.
- 중심정맥관이 몸에 삽입되어 있다면, 몸을 씻을 때, 중심정맥관 부위를 병원에서처럼 가리고 샤워합니다. 만일 중심정맥관 드레싱이 물에 많이 젖었다면, 다시 소독하셔야 합니다.
- 목욕탕, 사우나 출입은 당분간 제한됩니다.
- 화장도구는 자주 세척하거나 바꾸어 주세요. 만일 퇴원 후 화장을 해보았을 때 피부 트러블이 있다면 화장하지 않는 것이 좋습니다.
- 화장할 때 스펀지 사용을 피하는 게 좋습니다. 스펀지를 통해 미생물이 옮겨갈 수 있습니다. 샤워할 때 사용했던 샤워도구는 완전히 햇빛에 건조시키는 것이 좋습니다.
- 생리주기가 돌아온 여성은 자주 생리대를 교체해주고, 탐폰(삽입형 생리대)은 사용하지 않습니다.
- 혈소판이 낮은 상태가 유지된다면, 출혈 위험이 있으므로 면도할 때 전기면도기를 사용합니다.
- 상처 부위는 과산화 수소와 같은 소독제로 깨끗하게 닦아내고 밴드나 상처부위보다 큰 거즈로 붙여둡니다.



3. 구강관리

입원기간 동안 가글링과 양치질을 통해 구강간호를 잘 해주었다면, 집에서는 다음과 같은 주의사항을 지켜서 건강하게 구강관리를 해주십시오.

- 구강 감염, 충치 등을 예방하기 위하여 1일 4회(식 후, 자기 전) 양치질을 지켜주십시오. 혈소판이 낮을 때에는 양치질을 할 때에도 잇몸에서 피가 나지 않도록 부드러운 칫솔을 사용합니다.
- 양치질하기 전에 칫솔은 뜨거운 물에 담그어 칫솔모를 부드럽게 합니다. 어린이용 칫솔이 칫솔모가 가장 부드러우므로 추천합니다.
- 틀니를 착용하고 있다면, 식사 후 틀니를 칫솔로 닦고 입안을 물 또는 식염수로 헹굽니다. 틀니는 밤 동안 전용 소독액에 담그어 놓습니다.
- 입안의 점막을 마르지 않고 촉촉하게 유지하도록 합니다. 물, 식용소다를 희석한 생리식염수 가글액 등으로 입을 자주 가글링합니다.
- 혈소판이 5만개 이상일 때 치실을 사용해도 좋습니다. 주의사항이 있는지 의사, 간호사, 중앙전문간호사에게 확인하십시오.
- 칫솔은 매달 새 것으로 바꾸어 주세요.
- 만일 입에 궤양이나 상처가 생겼다면 자극적이지 않은 담백하고 순한 음식을 먹고 수분 섭취를 자주 하도록 합니다.
- 입술이 마르지 않도록 입술보호제를 바르도록 합니다.
- 호중구가 낮을 때 입 안에서 가장 흔하게 생기는 감염이 “아구창”이라고 하는 감염입니다. 아구창은 하얀 딱지처럼 나타나거나 혀를 온통 하얀 털이 난 것처럼 덮어 버립니다(백태). 만일 입에 이러한 변화가 나타나면, 의사에게 연락하여 증상을 확인하도록 합니다.

4. 항암치료와 예방접종

항암치료 중에는 질병 또는 약물치료 부작용으로 인하여 면역력 저하가 나타나고, 감염에 취약한 기간이므로 전염성 질환은 예방접종을 통해 예방하는 것이 도움이 됩니다. 예방접종은 면역 상태 및 치료 계획을 고려하여 의사와 상의 하에 진행하셔야 합니다. 일반적으로 면역기능이 저하 시에는 생백신 접종은 오히려 감염을 일으키거나 치명적인 결과로 이어질 수 있으므로 접종하지 않습니다. 생백신 접종은 항암치료 종료 후 최소 3개월이 지나야 가능합니다.

항암화학요법 환자에게 추천되는 일반적인 예방접종은 비활성 백신인 폐렴구균, 인플루엔자, HB 뇌수막염, B형 간염 예방접종입니다. 비활성 백신은 면역기능저하 환자 에게도 안전합니다. 폐렴구균백신의 경우, 항암치료 시작 2주 전 또는 항암화학요법 사이 쉬는 기간에 중 1회 접종이 추천됩니다. 인플루엔자의 경우 유행시기 전에 10월부터 2월 사이에 예방 접종하도록 추천됩니다. 그 외 B형 간염이나 A형 간염 항체가 없는 경우 예방접종을 하는 것이 A/B 형 간염 바이러스에 의한 감염을 예방하는데 도움이 됩니다.



접종금지

경구용 소아마비
결핵(BCG)
홍역-유행성이하선염
-풍진(MMR)
수두백신(Varicella)
일본뇌염백신(생백신)



접종가능

폐렴구균
인플루엔자(계절 독감)
HBE 뇌수막염
B형 간염
A형 간염
폴리오
디프테리아/파상풍

Ⅲ. 감염 예방을 위한 준수사항

항암화학요법, 면역요법, 소론도(methylprednisolon), 메치론(prednisolone)과 같은 스테로이드를 투약 중인 경우에도 생백신 접종은 금기사항입니다. 그러나 스테로이드의 하루 사용량이 20mg 이하라면, 전신상태가 양호한 경우 접종 가능합니다. 천식 등으로 스테로이드 흡입제를 사용하는 경우는 예방접종에 문제가 되지 않습니다.

타인, 형제, 가족으로부터 조혈모세포이식을 받는 경우, 이식 후 뇌수막염, 소아마비, 폐렴, 폴리오, 디프테리아/파상풍, 폴리오, 일플루엔자, 홍역-유행성이하선염-풍진(MMR) 예방접종을 다시 시작하게 됩니다.

일반적으로 건강한 사람의 경우 예방접종 후 2주가 경과해야 항체가 생성되며, 면역저하 시에는 항체 생성율이 감소하는 것으로 알려져 있습니다. 그러므로 예방접종 후에도 손씻기 등의 감염 예방 활동이 중요합니다.

계란에 알레르기 있는 경우 인플루엔자 예방접종은 금기이며, 예방접종 후 심한 과민반응(쇼크) 등의 이상반응이 있었던 백신은 재접종을 금지합니다. 예방접종 후 국소 알레르기 반응이나 미열, 페니실린 알레르기가 있었던 분은 이후에도 접종가능합니다.



Ⅳ. 영양관리

충분한 영양섭취는 건강의 회복을 돕고 유지시킵니다. 건강한 식사는 활력을 주고, 나의 몸이 감염과 싸우는 것을 도와주며, 치료와 질환으로 인해 파괴된 체세포를 다시 생산하고 회복시키는 것을 도와줍니다. 항암화학요법을 마치고 퇴원하게 되면, 약간의 식사 제한을 받게 됩니다. 다음과 같이 집에서 영양섭취와 관련된 주의사항을 지키면서 음식 섭취를 하는데 곤란을 겪게 된다면, 종양전문간호사에게 연락을 주십시오. 식사방법에 대한 선택에 대하여 종양내과/혈액내과 임상영양사와 의논할 수 있도록 도와드릴 것입니다.

1. 입맛의 변화

항암치료의 부작용으로 인하여 미각과 후각에 변화가 생깁니다. 이러한 변화는 일시적인 것으로 치료가 끝나면 나아집니다. **특히 쓴 맛이 강해져 회복기라고 해도 치료 전과 동일한 수준의 맛을 느끼기 어려운 미각변화가 나타납니다.** 나빠진 미각과 후각을 극복하기 위하여 다음과 같은 방법으로 음식섭취를 도울 수 있습니다.

- 음식을 조금씩 자주 끼니를 나누어서 먹습니다.
- 침이 모자라서 입이 자주 마르면 얼음이나 신 사탕을 빨아 먹어서 침샘에서 침 분비를 촉진 시킵니다.
- 만일 음식 맛이 스텐레스 손가락을 입에 물고 있는 듯한 느낌이 들 때에는 플라스틱 수저를 사용하십시오.
- 쓴 맛을 감소시키기 위해서 설탕이 없는 껌이나 사탕을 먹어봅니다.
- 소고기, 돼지고기 등 붉은 살코기 요리가 쓰거나 금속 맛으로 난다면, 오리나 닭과 같이 흰 살코기 육류를 식재료로 선택합니다. 그 외에 익힌 생선, 달걀, 콩, 유제품류를 대신해서 단백질을 섭취합니다.
- 양념한 육류는 보관 시 변질되지 않도록 냉장고 보관하고, 장시간 동안 보관해서 먹지 않습니다.
- 집에서 불쾌한 냄새(담배, 향수)가 나지 않도록 환기를 자주 잘 해주십시오.

IV. 영양관리

2. 음식 고르기

의료진이 특별하게 음식을 제한하지 않았다면, 다양한 음식을 골고루 먹도록 합니다. 암환자는 잘 먹고 될수록 영양섭취를 잘 하는 것이 중요합니다. 일반적으로 혈액내과 질환의 치료 후 회복에 도움이 되는 영양소는 단백질이며, 충분히 에너지원이 되는 고열량 음식 섭취입니다.

평소에 즐기던 음식위주로 청결하고 위생적인 음식을 먹습니다. 식사를 잘 하지 못할 경우는 영양보조식품을 슈퍼나 약국에서 구입해서 드십시오.

- 호중구가 500개 이상이면, 일반적인 정상 식사가 가능합니다. 퇴원 시에도 **호중구가 500개 미만이면, 회복이 확인될 때까지 집에서도 모든 음식을 열에 익혀 먹는 것을 원칙으로 합니다.**
- **하루 식사 중 최소 한끼에 단백질 반찬**(잘 익힌 육류[소, 돼지, 닭, 오리고기], 생선, 콩류) **한가지씩 먹도록 합니다.** 단백질을 많이 섭취하기 위해 고단백재료를 첨가해서 음식을 먹는 방법은 오른쪽 표를 참고하세요.
- 담백하고 지방이 적은 음식이 소화하기 편합니다. 소화가 걱정이 된다면 식사량이나 간식량을 줄이는 게 좋습니다.
- **1일 수분 섭취량 1.5리터 이상(물 10컵 정도 분량)을 권장합니다.**
- 수분의 종류: 물, 우유, 주스, 이온음료(포카리스웨트, 게토레이 등), 디카페인 음료
- 카페인음료(콜라, 사이다, 커피, 녹차 류)와 술은 탈수를 유도하므로 피하도록 합니다.
- **설사를 하고 있을 때에는 묽은 고기국물이나 주스를 희석해서 마십니다.**
- 우유나 유제품을 먹고 설사를 한다고 생각될 때는 유제품을 섭취하지 마십시오. 이때는 두유나 쌀음료를 대용하면 됩니다.
- **야채와 과일은 반드시 잘 세척해서 먹고, 껍질 있는 생과일이나 야채는 껍질을 벗겨서 먹도록 합니다.**
- 음식과 함께 비타민 영양제를 먹어도 좋습니다. 너무 과하거나 부족하면 비타민도 문제가 될 수 있으므로, 1일 권장섭취량 정도를 복용합니다.
- 식사 후에는 쉬고, 적절히 소화시킨 후 운동을 하십시오.

[표] 단백질 보충 식사방법

치즈	<ul style="list-style-type: none"> • 토스트, 빵, 핫도그, 햄버거 등에 넣어서 열에 같이 익힘 • 익힌 과일이나 야채, 파이에 녹여 얹음 • 간 토마토, 야채, 다진 고기에 첨가해서 먹음
우유	<ul style="list-style-type: none"> • 과일, 야채와 같이 갈아서 마심 • 음식 재료에 물 대신 첨가 • 분유를 물에 타서 마셔도 좋음
단백질 파우더	<ul style="list-style-type: none"> • 우유나 음료에 타서 마심 • 아이스크림, 우유, 과일주스 등에 넣어서 먹음
아이스크림, 요구르트	<ul style="list-style-type: none"> • 밀크셰이크나 우유 등에 첨가하여 음료로 마심 • 시리얼, 과일 등에 같이 섞어 먹음
달걀	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드, 고기요리, 야채요리 등에 추가함 • 요리재료에 첨가함 • 직접 마요네즈로 만들어 먹을 수 있음
땅콩, 견과류	<ul style="list-style-type: none"> • 과일, 아이스크림, 요구르트, 야채 샐러드 등에 첨가해서 먹을 수 있음 • 곡물빵 • 바나나와 섞어 먹을 수 있음
고기, 생선	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드, 야채요리, 스프, 소스 등에 완전 요리한 육류나 생선을 첨가함 • 샌드위치, 오므라이스 등에 첨가함 • 야채볶음 요리에 같이 재료를 넣어 먹음 • 감자요리와 곁들어서 먹을 수 있음 • 닭의 간이나 심장은 단백질, 비타민과 미네랄이 풍부한 공급원
콩류	<ul style="list-style-type: none"> • 삶은 콩이나 두부 • 고기, 치즈, 우유 등과 같이 갈아서 섞어서 먹을 수 있음 • 된장찌개나 된장국



IV. 영양관리

★ 치료 중 제한 음식 및 식품 ★

다음과 같은 식품이 감염이나 간이나 신장기능 등에 영향을 줄 수 있다고 판단되는 경우, **치료 종료 후 6개월까지 섭취 제한을 합니다.**

- ✓ 날생선, 날육류 - 생선회, 초밥, 육회, 홍탁, 젓갈류 등 익히지 않고 먹는 어육류, 해산물
- ✓ 임의로 구입한 한약(인삼, 홍삼류 포함), 필요하지 않은 건강식품 종류
- ✓ 영지, 상항, 아카리쿠스 등의 식재료가 아닌 약용 목적으로 파는 버섯류
- ✓ 즙이나 엑기스 형태로 음식의 형태를 바꾸어 농축해서 먹는 것들



3. 음식 준비하기

- 음식을 한꺼번에 많이 만들기보다는 자주 만들어 먹도록 합니다.
- 환자와 가족은 수저, 식기를 구별하여 사용합니다.
- 음식을 만들면 냉장고에 보관합니다.
- 매끼마다 반찬을 덜어서 먹도록 합니다.
- 곰국 등 다량의 음식을 만들었을 때, 1회분씩 포장하여 냉동시켜 먹기 전에 다시 해동하고 끓여 먹습니다.
- 해산물은 내장을 제거하는 등 손질을 철저히 하고, 반드시 열에 완전히 익혀 먹습니다.
- 수저, 식기, 도마 등은 정기적으로 소독합니다.
- 환자가 호중구가 500개 이상 회복되지 않았을 경우는 음식을 열에 익혀 조리합니다.
- 된장, 간장, 고추장 등 장기 보관 발효하는 장류도 호중구가 낮을 때에는 먹기 전에 볶거나 끓입니다.
- 호중구가 낮을 때에는 김치나 장아찌 등 발효음식을 볶거나 끓여 먹어야 합니다.
- 호중구가 낮을 때 고기 찜 등이 먹고 싶다면, 삶을 수 있는 야채(양배추, 호박잎)를 잘 손질하여 볶은 장, 소화가 잘 되게 조리한 고기 등으로 식재료 요리방법을 변경하여 먹을 수 있습니다.

4. 영양상태 체크하기

충분히 음식을 섭취하고 영양상태가 괜찮은지 평가하는 방법 중 집에서 할 수 있는 방법은 자신의 몸무게를 재는 것입니다.

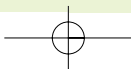
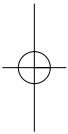
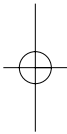
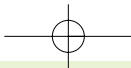
체중은 매주 측정합니다. 실제 체중이 한 달에 4.5kg(주당 1kg 이상) 이상 감소하고 있다면 의료진과 상담하여야 합니다.

V. 참고자료

V. 참고자료

컴퓨터 기반 교육자료 자원

- 국가암정보센터 홈페이지
<http://www.cancer.go.kr>
- 대한종양간호학회-암환자 증상관리 연구팀
<http://nursing.snu.ac.kr/cancermanager/self/osimtest1.htm>
- 서울아산병원 암센터 홈페이지
<http://cancer.amc.seoul.kr>
- 한국 혈액암협회 홈페이지
<http://www.bloodcancer.or.kr>
- 미국 암협회 홈페이지
<http://www.cancer.org>
- 미국 암연구소 교육홈페이지(CancerNet)
<http://caccernet.nci.nih.gov>



A blue cube with a textured surface. On the front face, there is a circular logo for the Asan Foundation, which includes a stylized blue bird and the text 'ASAN FOUNDATION' and '아산재단'. Three pink hearts of increasing size are arranged vertically on top of the cube, connected by a thin yellow stem.