



피로

Fatigue

암 치료를 받는 사람들은 몹시 피곤함을 느낄 때가 흔히 있습니다. 이러한 피곤함을 피로라고 합니다. 이것은 힘든 하루를 보내고 나서 피곤한 것과는 다릅니다. 휴식이나 수면을 취해도 나아지지 않을 수도 있습니다. 이 증상은 치료가 끝난 후 수 개월 동안 지속될 수도 있습니다. 이런 종류의 피로는 당신의 몸과 심지어 정신까지도 매우 피곤하다고 느낄 때 나타납니다. 사람들은 피곤하다, 기운이 없다, 지쳤다, 나른하다 또는 힘이 빠졌다고 말할 수 있습니다. 피로는 서서히 시작하거나 급속히 나타납니다. 견잡을 수 없는 피로감을 느낄 수 있습니다.

피로는 생활의 많은 부분에 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들면 얼마나 잘 먹을 수 있는지, 자신에 대해 어떻게 느끼는지, 그리고 얼마나 잘 자신을 돌볼 수 있는지와 같은 부분입니다. 피로는 집중하기 어렵게 만들 수 있습니다. 피로는 사람들과의 관계에 문제를 일으킬 수 있습니다. 암 치료를 받는 대다수의 사람들은 피로가 구역, 구토 또는 통증보다도 스트레스를 준다고 말합니다. 어떤 사람들의 경우, 피로가 치료를 중단시키는 주된 이유입니다. 피로는 무시하지 않아야 합니다.

피로를 일으키는 것은 무엇인가?

피로는 사람마다 다릅니다. 다음은 몇 가지 피로의 원인입니다.

화학요법

통증

수면 문제

방사선 치료

특정 약제

운동 부족

수술

수분 섭취 부족

잠자리에서 일어날 수 없음

구역	식사 문제	초조감
구토증	감염	우울증
치료의 부작용	낮은 혈구수 (빈혈)	암에 의한 정서적 부담

때로는 피로의 원인이 바로 무엇인지 알기 어렵습니다. 피로는 대부분의 암 치료의 흔한 부작용입니다. 피로는 심지어 암 자체가 원인일 수도 있습니다. 서글픔, 우울함 또는 불안감과 같은 다른 요인들도 피로를 더해줄 수 있기 때문에 치료하기가 매우 어려울 수 있습니다. 피로가 있는지 그리고 피로가 얼마나 심한지는 당신만이 압니다. 어떤 검사실 검사나 X-선 검사도 피로 수준을 알아낼 수 없습니다. 피로의 가장 좋은 척도는 당신이 담당 의료팀에게 알려주는 정보에서 얻어집니다.

피로의 징후는 무엇인가?

- 기운이 전혀 없는 것
- 잠을 더 많이 자는 것
- 평소에 하고 싶었던 것들을 하고 싶지 않아 하는 것
- 잠을 잔 후에도 피곤해 하는 것
- 집중하거나 생각을 명확하게 할 수 없는 것
- 서글픔, 부정적 기분 또는 짜증스런 기분을 느끼는 것

피로는 어떻게 대처할 수 있는가?

- 의사나 간호사에게 자신의 피로에 대해 말해주십시오. 얼마나 심한지 알려주십시오. 담당 의사는 피로의 원인을 찾고자 할 것입니다. 일부 원인들은 치료가 가능합니다.
- 하루 중 휴식 시간을 할애하십시오. 한 번의 긴 휴식보다 여러 번의 짧은 휴식이 더 나을 수 있습니다. 밤잠에 문제가 되지 않는다면 낮잠이 도움이 될 수 있습니다.
- 가장 기운을 낼 수 있을 때 가장 중요한 일들을 하십시오. 중요도가 낮은 일들은 하지 못하게 될 것을 받아들이십시오.

- 친지들과 친구들에게 도움을 청하십시오.
- 자주 사용하는 물건들은 가까이 두십시오.
- 자신의 스트레스를 다루는 방법을 익히십시오. 심호흡 운동, 독서, 음악 연주 또는 하고 싶은 다른 것들을 해 보십시오.
- 통증, 구역 또는 우울증이 생기면 의사에게 말하고 도움을 받으십시오.
- 할 수 있으면 활동하십시오. 자신에게 가장 적합한 운동이 무엇인지 의사에게 물어보십시오.
- 매일 기분이 어떤지 기록하십시오. 담당 의사를 방문할 때 기록한 것을 가지고 가십시오.
- 단백질(고기, 달걀, 우유, 및 콩)이 함유된 건강에 좋은 음식을 섭취하십시오. 충분한 수분을 섭취하십시오. 의사에게 특별한 식이요법이나 비타민 복용이 필요한지 물어보십시오.

다음의 경우 의사에게 연락하십시오.

- 피로가 호전되지 않고 자주 재발하거나 악화될 때.
- 뭔가를 하는 동안 또는 그 후 평소보다 더 피로감을 느낄 때.
- 피로감을 느끼고 있지만 그 원인이 평소보다 더 활동을 해서가 아닐 때.
- 피로가 사회 생활이나 일상 생활에 지장을 줄 때.
- 휴식이나 수면을 취한 후에도 피로가 호전되지 않을 때.
- 혼란감을 느끼거나 생각을 집중시킬 수 없을 때.
- 사소한 활동 후에도 숨이 가쁘거나 심장이 떨 때.
- 24 시간 이상 잠자리에서 일어날 수 없을 때.

담당 의사에게 물어야 할 질문:

- 왜 나는 매우 피곤한니까?
- 암 또는 암 치료로 인해 내가 이렇게 피곤하게 되는 것입니까?
- 나의 피로를 완화시키는 치료법이 있습니까?
- 나의 혈구수는 얼마입니까? 혈구수가 낮습니까? 이것은 치료할 수 있습니까?

- 내 혈액을 증강시키는 데 도움이 되도록 먹어야 하는 음식이 있습니까?

피로는 대처하기가 매우 어려울 수 있지만, 관리할 수는 있습니다. 피로에 대해 도움이 필요하시거나 질문이 있으면, 주야를 불문하고, 언제든지, 전화 1-800-227-2345번으로 저희에게 문의하십시오.

Language: Korean

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org