

피로에 대해 도움을 받기

Getting Help for Fatigue - Korean

피로는 몸과 뇌가 피곤한 느낌이 들 때입니다. 그것은 원하거나 해야 할 일을 할 기운이 없다는 것을 의미합니다.

암에 수반되는 피로는 일상 생활의 피로와 다릅니다. 일상에서, 보통의 피로는 휴식을 취하면 나아지는 단기적 문제입니다. 암과 관련된 피로는 더 심하고, 더 많은 고통을 야기합니다. 휴식을 취해도 피로는 사라지지 않고, 조금만 활동해도 녹초가 될 수 있습니다.

암과 관련된 피로는 암과 그 치료에 수반되는 가장 흔하고 고통스러운 부작용들 중 하나입니다.

암에 걸린 사람에서 피로를 야기하는 것은 무엇입니까?

암이 피로를 야기할 수 있습니다. 그것은 화학 요법과 방사선 요법과 같은, 암 치료에서도 매우 흔합니다. 암에 따른 다른 증상들은 피로를 악화시킬 수 있으며, 다른 증상들의 예를 들면 낮은 혈구수, 통증 및 수면 문제와 같은 것들이 있습니다.

피로에 대해 상담하기

담당 의료팀이 도움을 줄 수 있기 전에, 그들은 피로가 얼마나 심한지 알아야 합니다. 가장 좋은 척도는 당신 자신이 작성한 피로 보고서에서 비롯됩니다. 그러나 피로는 말로 설명하기가 어려울 수 있습니다.

사람들은 많은 방식으로 피로를 말로 설명합니다. 어떤 사람들은 피곤하거나, 힘이 없거나, 녹초가

되거나, 지치거나, 고단하거나, 또는 활기가 없다는 느낌이 든다고 말합니다. 그들은 기운이 없고 집중할 수 없다고 말할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 팔과 다리가 아주 무거운 느낌이 드는 것, 일할 의욕이 거의 없다는 것, 그리고 잠을 잘 수 없는 것 또는 너무 많이 자는 것에 대해서도 말합니다. 그들은 침울하거나, 슬프거나, 짜증이 나거나, 또는 좌절감이 든다고 말할 수도 있습니다. 피로가 어떤 느낌이 들게 만드는지를 설명하는 문구를 찾으려고 하십시오.

피로가 얼마나 심합니까?

피로 수준을 전혀 아님, 약간, 보통 또는 심함으로 설명할 수 있습니다. 또는 0~10의 척도를 사용할 수 있으며, 여기서 0은 전혀 피로하지 않다는 것을 의미하고, 10은 상상할 수 있는 가장 심한 피로를 의미합니다.

다음과 같은 질문을 받을 수도 있습니다.

- 피로는 언제 시작했습니까? 피로는 얼마나 오래 지속되었습니까?
- 피로는 시간이 경과하면서 변화했습니까? 어떤 방식으로?
- 무언가 피로를 풀어줍니까? 더 심하게 만듭니까?
- 피로가 매일 하는 일 또는 삶에 의미를 가져오는 일에 영향을 미쳤습니까?

피로를 관리하는 데 유용한 조언

기운을 아껴 두십시오.

- 어느 일을 하고 우선 그 작업에 집중하는 것이 가장 중요한지를 결정하십시오.
- 진행하면서 과도한 기운을 사용하지 않도록 천천히 일을 하십시오.
- 도움을 청하고, 가능한 경우 다른 사람들이 당신을 위해 일하게 하십시오.
- 자주 사용하는 물건들을 쉽게 닿을 수 있는 곳에 두십시오.
- 체계적인 일상 업무를 준비하고 따르면서, 할 수 있는 한 활동 수준을 보통으로 유지하십시오.

주의를 딴 데로 돌리십시오.

피로감은 의욕을 꺾을 수 있고 좌절감을 줄 수 있습니다. 피로감이 당신의 생각의 초점이 되게 하는 것은 쉽습니다. 음악 감상이나 독서와 같은, 다른 일로 주의를 딴 데로 돌리려고 해 보십시오. 이런 일들은 과도한 기운을 소진하지 않고서도 당신에게 피로에서 벗어나는 탈출구를 제공할 수 있습니다.

운동하십시오.

(담당의사의 허락이 있을 때에만 시작한) 에어로빅 운동 프로그램은 피로를 풀어줄 수 있고, 심장과 폐가 더 잘 작동하도록 도움을 줄 수 있으며, 기분이 좋아지게 할 수 있습니다. 당신이 지금 따를 수 있는 가장 좋은 운동 계획을 알아보려면 물리치료사의 진단을 받아야 할 수 있습니다.

잘 섭취하십시오.

- 식욕 부진, 설사, 오심 또는 구토와 같은 문제를 관리하는 방법에 대해 담당 의료팀과 상담하십시오.
- 달리 지시를 받지 않은 한, 단백질(살코기, 우유, 달걀 및 콩)이 포함된 균형잡힌 식사를 하고 하루에 약 8잔~10잔의 물을 마십시오.

잠을 잘 자십시오.

- (커피, 차, 또는 소다수와 같은) 음료에 함유되거나, 또는 (초코렛과 같은) 음식에도 함유된 카페인을 삼가하십시오.
- 너무 늦은 저녁에 운동하지 마십시오. 이것은 수면 문제를 야기할 수 있습니다.
- 낮잠이 필요할 수 있지만, 야간 수면을 잡쳐 놓지 않도록 낮잠을 짧게 (30분 미만) 그리고 이른 낮에 자는 패턴을 유지하려고 노력하십시오.
- 침대에서 과도한 시간을 보내는 것을 삼가려고 노력하십시오. 그것은 당신을 쇠약하게 만들 수 있습니다.

느긋이 쉬십시오.

- 걷기, 평화로운 환경에서 앉기, 정원 가꾸기, 또는 탐조 활동을 해 보십시오.
- 심호흡, 명상, 기도, 다른 사람들과 대화하기, 그림 그리기, 또는 하고 싶은 다른 일들과 같은 것들을 통해 스트레스를 줄이려고 하십시오.
- 매일 기분이 어떤지 기록하십시오. 담당 의사를 방문할 때 기록한 것을 가지고 가십시오.
- 통증, 오심 또는 있을 수 있는 우울증을 관리하는 방법에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

유념하십시오. 고통을 진단하거나 치료하는 방법은 전혀 없습니다. 필요할 수 있는 도움을 얻을 수 있도록 기분이 어떤지를 담당 의사나 간호사에게 알려 주십시오.

암에 관한 정보, 일상적 도움 및 정서적 지원에 대해 알아보려면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회 (American Cancer Society)에 문의하십시오. 또는 **cancer.org**에서 온라인으로 당 학회를 방문하십시오. 당 학회가 필요할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

