

피로에 대해 할 수 있는 일

피로는 피곤하고 기운이 부족한 느낌입니다. 암과 관련된 피로를 느끼는 사람들은 충분한 수면을 취해도, 녹초가 되었다고 말하는 경우가 흔히 있습니다. 암 관련 피로는 일상 생활의 피로보다 더 심할 수 있으며 휴식을 취해도 나아지지 않습니다.



암에 걸린 사람에서 피로를 야기하는 것은 무엇입니까?

암과 관련된 피로는 암과 그 치료에 수반되는 가장 흔한 부작용들 중 하나입니다. 암 환자의

피로를 야기하는 몇 가지 흔한 원인은 다음과 같습니다:

- 화학요법
- 방사선 요법
- 수술
- 면역요법
- 낮은 적혈구 수 (빈혈)
- 통증
- 불안 또는 우울감



피로는 어떤 느낌입니까?

사람들은 다양한 방식으로 피로를 표현합니다. 어떤 사람들은 피곤하거나, 힘이 없거나, 녹초가 되거나, 지치거나, 고단하거나, 또는 활기가 없다는 느낌이 든다고 말합니다. 그들은 기운이 없고 집중할 수 없다고 말할 수도 있습니다. 또한 팔다리가 무겁고, 아무것도 하기 싫고, 잠이 오지 않거나 너무 많이 잔다고 말하는 사람도 있습니다. 침울하거나, 슬프거나, 짜증이 나거나, 또는 좌절감이 든다고 말할 수 있습니다.

담당 암 진료팀이 당신에게 피로도를 전혀 없음, 경증, 중등도, 또는 중증으로 평가하도록 요청할 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 수 있습니다.

- 시간이 지나면서 피로는 변했습니까? 어떤 방식으로?
- 통증을 낮게 하는 것이 무엇인지? 악화시키는 것이 무엇인지?
- 피로가 매일 하는 일 또는 삶에 의미를 가져오는 일에 영향을 미쳤습니까?



피로는 어떻게 치료합니까?

담당 암 진료팀이 피로를 치료하는 방법은 원인과 증상에 따라 달라집니다. 피로에 대한 일반적인 치료법에는 다음과 같은 것들이

포함됩니다:

- 더 또렷하고 깨어 있는 느낌을 주는 약
- 물리치료
- 상담 및 스트레스 관리
- 수면요법



피로를 관리하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

가능한 한 활동적으로 생활하십시오.

- 매일 어느 정도의 신체 활동을 해 보십시오. 짧은 산책도 피로를 풀고 기분을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다. 운동을 시작하기 전에 담당 암 진료팀과 상담하십시오. 담당 암 진료팀이 당신에게 물리 치료사와 협력하여 가장 적합한 운동 계획을 알아보라고 권할 수 있습니다.
- 일과를 따르면서, 할 수 있는 한 활동 수준을 보통으로 유지하십시오.
- 요가, 태극권 또는 스트레칭과 같은, 다른 유형의 활동도 피로를 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

기운을 아껴 두십시오.

- 가장 필요하거나 하고 싶은 일을 정하고 그 일에 먼저 집중하십시오.
- 가장 자주 사용하는 물건을 손에 닿기 쉬운 가까운 곳에 두십시오.
- 친구나 가족에게 당신을 돕기 위해 할 수 있는 일을 알려 주십시오. 친구나 가족의 지원이 피로에 더 잘 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다.

스트레스를 줄이십시오.

- 요가, 마사지 요법, 명상 및 이완 운동은 스트레스 수준을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 스트레스에 대처하는 데 도움이 필요하다면 담당 암 진료팀에 상담에 대해 또는 지원 단체에 대해 문의하십시오.

숙면을 취하십시오.

- 매일 밤 7~8시간 수면을 취해 보십시오. 규칙적인 취침과 기상 시간은 건강한 수면 습관에 도움이 됩니다.
- 저녁에 너무 늦게 운동하지 마십시오.
- 낮잠이나 휴식은 30분 이내로 짧게 취하십시오.
- 오후 중반 이후에는 카페인을 삼가하십시오. 카페인이 수면에 지장을 준다면 그보다 더 일찍 삼가하십시오.

잘 섭취하십시오.

- 단백질, 과일, 채소 및 통곡물이 포함된 식단을 섭취해 보십시오.
- 하루 종일 수분을 섭취하십시오.
- 섭취에 어려움을 겪는다면 담당 암 진료팀에 영양사와의 상담에 대해 문의하십시오.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

피로가 있는지 그리고 피로가 생활에 어떻게 영향을 미치는지 담당 암 진료팀에 알려주십시오. 피로를 해소하기 위해 할 수 있는 다른 방법이 있는지 문의하십시오.

또한, 복용 중인 약이 피곤함과 졸음을 느끼게 할 수도 있는지 담당 암 진료팀에 문의하십시오. 만약 그렇다면, 담당 암 진료팀이 다른 약이나 다른 용량으로 변경할 수도 있습니다.

다음과 같은 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 담당 암 진료팀에 연락하십시오:

- 하루 이상 침대 밖으로 나올 수 없음
- 잠에서 깨어나는 데 문제가 있음
- 활동 시에 숨이 차는 문제가 있음
- 피로가 점점 심해지고 있다고 인지함



응급실로 가거나 911에 전화해야 하는 경우

다음과 같은 경우에는 911에 전화하거나 응급실로 가십시오:

- 혼란스럽거나 어지럽다고 느끼는 경우
- 균형을 잃거나 넘어지는 경우
- 쉬고 있을 때에도, 숨이 차는 경우



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 (cancer.org/korean)를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.