

피로에 대해 할 수 있는 일

What to Do for Fatigue - Korean

피로는 피곤하고 에너지가 부족한 느낌입니다. 암과 관련된 피로를 느끼는 사람들은 충분한 수면을 취해도, 녹초가 되었다고 말하는 경우가 많습니다. 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 혈구수
- 감염
- 호르몬 수치 변화



피로에 대한 서술

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. 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.

- 피로는 언제 시작했습니까? 피로는 얼마나 오래 지속되었습니까?
- 피로는 시간이 경과하면서 변화했습니까? 어떤 방식으로?
- 통증을 낮게 하는 것이 무엇인지? 더 심하게?
- 피로가 매일 하는 일 또는 삶에 의미를 가져오는 일에 영향을 미쳤습니까?



피로를 관리하는 데 유용한 조언

가능한 한 활동적으로 생활하십시오.

- 매일 어느 정도의 신체 활동을 하려고 하십시오. 짧은 산책도 피로를 풀고 기분을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다. 운동을 시작하기 전에 담당 암 진료팀과 상의하십시오. 진료팀이 물리 치료사와 협력하여 당신에게 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 손이 닿는 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 상담 또는 지원 단체에 대해 문의하십시오.

숙면을 취하십시오.

- 매일 밤 7~8시간 수면을 취합니다. 규칙적인 취침과 기상 시간은 건강한 수면 습관에 도움이 됩니다.
- 저녁에 너무 늦게 운동하지 마십시오.
- 낮잠이나 휴식은 30분 이내로 짧게 취합니다.
- 카페인 함유 음료(커피, 차, 탄산음료 등)를 삼가하십시오.

잘 섭취하십시오.

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



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

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

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

그리고 다음과 같은 증상이 나타나면 가능한 한 빨리 담당 암 진료 팀에 꼭 연락하십시오.

- 하루 넘게 침대에서 일어나지 못함
- 혼란 또는 어지러움을 느끼거나 넘어지는 경우
- 숨이 가빠짐



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, cancer.org에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.