

키모테라피 (화학요법)에 대한 정보

키모테라피 치료를 받는 중에는, 자신의 몸에 주의를 기울입니다. 이를 실행하면 부작용을 최소한으로 줄이고 최선의 키모테라피 효과를 볼 수 있습니다. 부작용이 생기면, 그 모든 증상을 의사나 간호사에게 알리는 것이 중요합니다.

1. **휴식:** 피곤함을 느낄지 모릅니다. 매일 휴식시간을 가지십시오. 매일 운동을 하고 튼튼한 근육을 유지합니다. 걷는 것이 기력을 강하게 해 줍니다.
2. **음료:** 매일 충분한 음료수를 마셔야 합니다. 매 시간마다 음료수를 한 컵씩 마셔야 합니다. 영양분이 많은 음료수 (주스, 밀크셰이크, 수프, 젤로, 스포츠 드링크 등) 을 마셔야 합니다. 이는 신장 기능을 돕게 됩니다. 식욕이 없을 수 있습니다 그러나 음료수를 마시는 것이 **매우 중요합니다!**
3. **음식:** 단백질 함유량이 많은 음식을 섭취합니다. 생선, 닭고기, 콩, 돼지고기, 그리고 소고기등을 섭취합니다. 밀크셰이크, 아이스크림, 양념 소스, 카네이션 즉석 조찬, 엔슈어(Ensure), 부스트(Boost) 등 칼로리가 높은 음식을 섭취합니다. 이런 음식은 암 세포와 투쟁할 때 소비되는 힘을 재 충전해 줍니다. 지방질이 많은 튀김종류나 기름끼 있는 음식은 피합니다. 키모테라피 치료후 2-6 주일 후면 식욕이 회복됩니다.
4. **메스꺼움 증상에는 지정해** 주는 약을 복용합니다. 경우에 따라 식사 30분전에 약을 더 많이 복용해야 할 수도 있습니다. 식사는 하루 세번 씩 많이 먹는 것 보다 조금씩 자주 먹거나 가벼운 식사를 하는 것이 좋습니다.. 찬 음식이나 실온으로 유지된 음식을 먹어 보는 것이 좋습니다. 여러가지 음식을 먹어 보고, 무엇이 입에 맞는지를 결정합니다.
5. 변비가 생기거나 설사가 날 수도 있습니다. 두 경우에는 모두, 음료수를 충분히 마십니다. 변비의 경우는 섬유질을 많이 섭취해야 합니다. 겨, 통밀 빵 (홀 윗트브래드), 씨리얼스, 채소, 과일등을 먹습니다.

설사에는 브래트 (BRAT) 식용법을 해 봅니다. 즉 바나나, 쌀밥, 애플소스, 토스트 등을 먹고, 섬유질 음식, 우유, 치즈, 아이스크림과 같은 낙농 식품들은 피합니다.

6. 식사 후 와 자기 전에 부드러운 칫솔로 양치질을 하고 구강관리를 잘 해야 합니다. 하루에 4번 씩 소금으로 양치질을 합니다. 수도 물 한 쿼타(1.14 리트)에 티 스푼으로 하나 씩 소금을 타 넣습니다. 매일 새로 소금물을 만듭니다. 입안이 달라지는지 매일 확인해 봅니다..
7. 하루 한번씩 저녁에 **체온**을 잹니다. 키모테라피를 시작한 후 보통 7-10 일 사이에 혈구 수가 가장 저하됩니다. 이 때 감염의 위험이 따릅니다. 온도가 올라 가면 감염이 됐을 수도 있습니다. (뉴트로페니아 표를 참조하십시오)

8. 머리가 빠질 수도 있습니다. 짧은 머리가 도움이 될 수도 있습니다. 의사를 통해서 가발을 결정합니다. 스카프, 모자, 터반등을 해 보십시오. 마지막 치료를 받은 후에 머리가 다시 자라게 됩니다.
9. 손이나 발에 무감각, 쭈시거나 아픔이 올 수 있습니다. 집안일, 요리, 정원일 등을 할 때 신발을 신고 장갑을 끼어 안전하게 해야 합니다. 폴산염이 포함된 종합 비타민 B를 먹는 것이 좋은지 의사에게 문의할 수 있습니다.
10. 출혈이나 감염의 위험이 없으면 성관계를 해도 지장이 없습니다. 몸을 맛대거가 포옹하는 것은 언제나 무관하며 그렇게 하는 것을 권장합니다. 계속 피임조치를 해야 합니다. 의사에게 피임에 관한 문의를 하십시오.
11. 사람들이 많이 모인 곳을 피하고, 병이 있는 사람을 가까이 하지 마시오.

다음과 같은 사항이 발생시 의사에게 연락 조치를 취합니다:

- √ 메스꺼움증 약이 작용을 하지 않는 경우
- √ 설사약을 먹어도 하루에 4번 이상 설사가 날 때
- √ 변비가 3일 이상 계속될 때
- √ 목이 아프고, 잇몸이 쭈시며, 입안에 하얀 곳들이 생길 때
- √ 체온이 화씨 100.5 이상 오르거나, 오한 또는 피곤한 상태가 계속 악화 될 때
- √ 피부, 잇몸, 또는 침에서 (기침할 때), 원인 모르게 피가 나거나 상처가 생길 때 *혈소판 감소증 관련 사항 문서를 참고 하십시오*.