Korean: **Chemotherapy**

키모데라피 (화학요법)에 대한 정보

키모데라피 치료을 받는 중에는, 자신의 몸에 주의를 기울입니다. 이를 실행하면 부작용을 최소한으로 줄이고 최선의 키모데라피 효과를 볼수 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 (쥬스, 밀크세이크, 수프, 젤로, 스포스 드링크 등) 을 마셔야 합니다. 이는 신장 기능을 돕게 됩니다. 식욕이 없을 수 있습니다 그러나 음료수를 마시는 것이 **매우 중요합니다**!

3. **음식:** 담백질 함유량이 많은 음식을 섭취합니다. 생선, 닭고기, 콩, 돼지고기, 그리고 소고기등을 섭취합니다. 밀크세일스, 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. 키모데라피 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. **변비**의 경우는 섬유질을 많이 섭취해야 합니다. 겨, 통밀 빵 (홀 휫트브래드), 씨리얼스, 채소, 과일등을 먹습니다.

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

6. 식사 후 와 자기 전에 부드러운 칫솔로 양치질을 하고 **구강관리**를 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 잽니다. 키모데라파를 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 참조하시오)

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, 쑤시거나 아픔**이 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 **성관계**를 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.

<u>다음과 같은 사항이 발생시 의사에게 연락 조치를 취합니다:</u>

√ 메스꺼움증 약이 작용을 하지 않는 경우

√ 설사약을 먹어도 하루에 4번 이상 설사가 날 때

√ 변비가 3일 이상 계속될 때

√ 목이 아프고, 잇몸이 쑤시며, 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*.