

Korean: Anemia

빈혈: 적혈구 수치가 매우 저하된 경우

적혈구는 신체의 모든 부분에 산소를 공급합니다. 빈혈은 보통 키모테라피 (화학요법) 나 방사선 치료를 받은 후 일시적으로 생기는 현상입니다. 이밖에도 출혈, 중양의 골수 번식, 만성 빈혈증, 용형성 빈혈로 빈혈이 일어날 수 있습니다. 치료 기간 중에 적혈구 수가 점차적으로 감소될 수 있습니다. 당신의 적혈구 혈색소와 적혈구 용적률이 일정한 수준 아래로 내려가면, 빈혈이 됩니다. 이렇게 되면, 정신적, 육체적으로 피로를 느끼게 됩니다. 빈혈의 다른 증세는 힘이 지나치게 빠지고, 두통이 오며, 창백해 지고, 잠을 제대로 자지 못할 수도 있습니다.

다음과 같은 경우에는 즉시 의사에게 연락 하십시오:

- √ 숨쉬는 데 지장이 있을 때
- √ 심장이 떨 때
- √ 가슴 통증
- √ 현기증이 날 때
- √ 정신 집중이 어렵거나 혼돈이 될 때

이행해야 될 사항:

- 당신이 할 일들 중 무엇이 중요한지를 결정하고 그 일을 하기위해서 힘을 아낍니다.
- 활동과 휴식의 균형을 잡습니다.
- 충분히 휴식을 취하고, 밤에 충분한 수면을 취하며, 매일 낮잠도 잡니다.
- 걷기 운동을 포함 매일 운동을 합니다.
- 특히 물 등 수분을 많이 섭취합니다.
- 식사를 해야 합니다. 미리 요리되어있는 음식을 먹으며 남는 것은 냉장고에 저장했다가 나중에 먹습니다.
- 누었다가 일어나 앉을 때와 일어 설 때 천천히 움직입니다.
- 친구나 가족이 쇼핑, 집안일, 어린이 보기, 또는 식사 준비를 해 주겠다고 하면, 이를 허락합니다.
- 당신과 연관된 전 의사들에게 적혈구 수가 낮음을 알려주어야 합니다.

피로와 관련된 좀더 자세한 사항은, Inova Cancer Services “Managing Fatigue During the Cancer Experience “ pamphlet (암 투병중 피로의 관리에 관한 책자)를 참고해 주십시오..