

# 어지럼증과 빈혈 자가관리

## 03 의료진에게 알려야 하는 경우



### 증상 악화

- 어지러움이 매우 심해 건디기 어려운 경우
- 피로감이 심하고 숨이 차는 경우

### MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 항암화학요법 자가관리 어지럼증과 빈혈

## ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터



### 서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)  
 대표전화 : 1688-7575  
 홈페이지 : [www.cancer.amc.seoul.kr](http://www.cancer.amc.seoul.kr)



## 어지럼증과 빈혈 자가관리

### 01 증상은 왜 나타나나요?

#### 어지럼증

항암치료를 받는 동안 일시적으로 어지러운 증상을 경험할 수 있습니다. 어지러운 증상은 약물 자체가 원인이 될 수 있으며, 빈혈이나 저혈압으로 인해 발생하기도 합니다. 어지러움이 있는 경우 원인을 해결하는 것이 최우선이지만 항암제와 관련된 경우라면 일상생활에서 낙상, 신체 손상이 발생하지 않도록 주의해야 합니다.



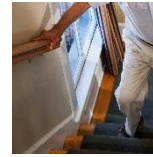
#### 빈혈

항암치료를 시작하고 2~3주 후 적혈구 생산이 저하되어 일시적으로 빈혈이 올 수 있습니다. 적혈구는 우리 몸의 모든 부위에 산소와 영양분을 공급하는 역할을 하므로 적혈구가 부족하게 되면 쉽게 피곤해집니다. 심하면 혈색이 창백해지고 어지러우며 숨이 차는 증상이 생길 수 있는데, 이런 증상이 나타나면 의료진에게 알려야 합니다. 의료진은 빈혈의 원인이 될 수 있는 적혈구 수치를 확인하기 위해 혈액 검사를 시행합니다.

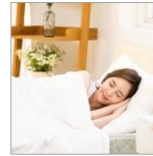
적혈구의 생명은 120일 정도로 적혈구가 다시 정상으로 돌아오려면 일정 시간이 걸립니다. 따라서 항암치료를 지속하지 위해 필요한 경우 수혈을 받을 수 있습니다.

## 어지럼증과 빈혈 자가관리

### 02 대처 방안



계단을 올라가거나 내려갈 때 난간을 붙잡고 천천히 움직입니다.



밤 동안 충분한 수면을 취하고, 자주 휴식을 취합니다.



꼭 필요한 활동 위주로 생활하고 어지러움이 심할 때는 잠시 활동을 쉽니다.



집안일, 운전, 쇼핑 등은 주변 사람들의 도움을 받습니다.



누워있거나 앉은 자세에서는 서서히 일어납니다.



영양소가 골고루 포함된 균형 잡힌 식사를 합니다.



처방받은 철분 제제가 있다면 규칙적으로 복용합니다.