

수족증후군 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우



증상 악화

- 물집이나 궤양이 있는 경우
- 통증이 심하거나 붉어지고 벗겨지는 경우
- 체온이 38℃ 이상 올라간 경우

MEMO

Lined area for patient notes or memos.

항암화학요법 자가관리 수족증후군

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



수족증후군 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?



항암제에 따라 어떤 약물은 약물 투여 후 시간이 지남에 따라 수족증후군을 유발할 수 있습니다.

수족증후군이란 손과 발이 저리거나 무감각한 느낌이 있으면서 붓거나 붉어지고 가려워지는 증상입니다. 심하면 물집이 생기고 피부가 벗겨져 통증이 심해지기도 합니다.

손톱, 발톱 주변에 염증이 발생할 수 있는데 손가락보다는 발가락에 잘 발생합니다. 염증이 생기면 통증이 심하여 신발을 신지 못하거나 잘 걷지 못할 수 있으며 이차 감염이 발생할 수도 있습니다. 약물치료에 반응이 없는 염증성 육아조직의 경우 화학적, 수술적 방법을 이용해 치료할 수 있으니 의료진과 상의하시기 바랍니다.

증상이 심할 경우에는 항암제의 용량을 줄여야 할 수 있으며 치료에 반응이 없는 심한 손, 발 피부 부작용의 경우 항암치료를 최소 1주일간 중단하기도 합니다. 약물 용량을 조절한 후 피부는 보통 수 주 이내에 호전됩니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법
자가관리



수족증후군
애니메이션



수족증후군 자가관리

02 대처 방안



알코올이 들어가있지 않는 보습 크림을 사용합니다. 보습 크림의 흡수를 돕기 위해 잠자리에 들 때 면으로 된 장갑과 양말을 착용합니다.



손발톱 주위 염증 발생 시 따뜻한 수건으로 찜질을 시행하거나 스테로이드 연고 도포, 항생제 치료를 시행할 수 있습니다.



치료받는 동안 뜨거운 물에 손과 발을 오랫동안 담그는 것을 피하고 미지근한 물을 사용합니다.



꼭 맞는 신발을 피하고 손이나 발에 압력이 가해지지 않도록 주의합니다. 피부에 자극을 줄 수 있는 마찰이나 압박을 피합니다.



발톱을 자를 때는 반듯하게 자르고 너무 짧게 자르지 않도록 합니다.



손으로 하는 일은 가능한 피해야 하며 설거지, 청소를 할 때 장갑을 끼 손을 보호합니다. 이때 면장갑 착용 후 고무 장갑을 착용합니다.



외출 시 SPF 30 이상의 자외선 차단제를 바릅니다.



필요한 경우 처방에 따라 약제를 복용할 수 있습니다. 손, 발톱 주위 염증에 대해서는 항생제 연고를 발라 이차 감염을 예방합니다.



하루 8~9컵 이상의 수분을 섭취하는 것은 피부를 건강하게 하는데 도움이 됩니다.