



환자 및 간병인 교육

화학 요법 부작용 관리

이 자료는 화학 요법의 부작용을 관리하는 데 도움이 됩니다.

주요 사항

- 의료진의 지시에 따라 약을 복용하십시오. 여기에는 다음이 포함됩니다.
 - 진토약(토할 것 같은 느낌을 방지하는 데 도움이 되는 약).
 - 장운동(대변)에 도움이 되는 약.
- 매일 8-10잔(1잔당 8온스)의 액체를 마십니다. 치료 중에 충분한 수분(액체)을 섭취하는 것이 굉장히 중요합니다.
- 다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.
 - 100.4 °F(38 °C) 이상의 열이 있는 경우.
 - 오한이 들거나 몸이 떨리는 경우.
 - 다음과 같은 감염 징후가 나타나는 경우.
 - 인후염.
 - 기침.
 - 배뇨(소변) 시 느껴지는 작열감.
 - 절개부(외과적 절개), IV 또는 Mediport 부위, 또는 카테터 주변의 발적, 부종, 열감 또는 고름.
 - 연하나 음식물 섭취를 어렵게 만드는 구내염 또는 구강 통증.
 - 약을 복용한 뒤에도 이어지는 메스꺼움(토할 것 같은 느낌) 또는 구토(토하는 것).
 - 도움이 되는 약을 복용한 후에도 24시간 내에 4번 이상 설사(묽은 배변)를 하는 경우.
 - 2일 이상 배변이 없거나 가스가 나오지 않는 경우.
 - 소변, 대변, 토사물에 혈액이 보이는 경우 또는 기침을 할 때 혈액이 나오는 경우.

치료 팀이 연중무휴 대기 중입니다. 치료 팀이 치료를 진행할 때 부작용을 관리할 수 있도록 도와드립니다.

발생할 수 있는 화학 요법 부작용

간호사가 환자와 함께 이 정보를 검토하며 발생할 수 있는 부작용을 설명해 줍니다. 모든 부작용을 경험하거나, 일부 부작용만 경험하거나 아무런 부작용도 없을 수 있습니다.

간호사가 아래 줄에 어떠한 유형의 화학 요법을 어느 날짜에 진행했는지 적어 줍니다.

화학 요법 종류: _____, 날짜: _____.

화학 요법 종류: _____, 날짜: _____.

화학 요법 종류: _____, 날짜: _____.

화학 요법 종류: _____, 날짜: _____.

피로



Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

피로는 활력이 없으며 비정상적으로 피곤하거나 약해진 느낌입니다. 화학 요법으로 인한 피로는 약간 피곤한 정도부터 극심하게 피곤한 정도까지 그 수준이 다양합니다. 피로는 빠르게 시작되거나 시간 경과에 따라 서서히 정도가 심해질 수 있습니다.

피로 관리 방법

- 피곤하다면 잠시 휴식을 취하십시오. 15분 ~ 20분 정도 짧게 낮잠을 잘 수도 있습니다. 짧은 시간 동안 낮잠을 자면 하루의 피로를 해소하는 데 도움이 됩니다. 또한 짧은 시간 동안 낮잠을 자면 밤에 양질의 수면을 취하는 데 도움이 됩니다.
- 활력 수준을 높이기 위해 활동을 늘리십시오. 예를 들어 산책을 하거나 러닝머신 위를 걸어 보십시오. 걷기와 같은 가벼운 운동을 하면 피로감을 덜 느끼며 화학 요법을 보다 잘 견딜 수 있습니다. 자세한 내용은 *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)을 참조하십시오.
- 보다 활력이 넘치는 낮 시간에 작업 또는 활동을 계획하십시오.
- 도움 받는 것을 두려워하지 마십시오. 가족과 친구들에게 피로감을 느끼게 만드는 작업 또는 활동을 도와달라고 요청하십시오.
- 충분한 양의 액체를 섭취하십시오. 매일 카페인 들어 있지 않은 8-10잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오. 예를 들면 다음과 같습니다.
 - 물.
 - 물로 희석한(섞은) 주스.
 - Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® 및 기타 스포츠 음료와 같이 전해질이 함유된 액체.

자세한 내용은 *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)를 참조하십시오. 또한 이 섹션 시작 부분의 동영상을 시청할 수도 있습니다.

메스꺼움, 구토 또는 식욕 부진



Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this video.

일부 화학 요법은 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이나 구토(토하는 것)를 유발할 수 있습니다. 화학 요법이 메스꺼움을 제어하는 뇌의 특정 부위나 입, 목, 위, 창자의 내벽 세포를 자극하기 때문입니다.

메스꺼움, 구토 또는 식욕 부진 관리 방법

- 의료진의 지시에 따라 메스꺼움 방지 약을 복용하십시오.
- 탈수 상태(정상시보다 많은 양의 체액을 잃는 것)가 되지 않도록 매일 액체 8-10잔(2리터)을 마십니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
 - 물.
 - 물로 희석한(섞은) 주스.
 - Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® 및 기타 스포츠 음료와 같이 전해질이 함유된 액체.
- 커피, 차, 탄산음료와 같이 카페인에 들어 있는 음료는 마시지 마십시오.
- 조금씩 자주 식사합니다. 깨어 있는 동안에는 이러한 식단을 따릅니다.
- 튀긴 음식과 같이 기름진 음식은 먹지 마십시오.
- 지압 치료를 받으십시오. 지압은 전통적인 중국 침술을 기반으로 하는 고대의 치료법입니다. 지압은 몸의 특정한 부위를 압박합니다. 자세한 내용은 *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)를 참조하십시오.

메스꺼움, 구토 또는 식욕 부진과 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 24시간 내 3 ~ 5회 구토함.
- 메스꺼움 방지 약을 복용해도 나아지지 않는 메스꺼움.
- 구토 없이 음료를 마실 수 없음.
- 머리가 멍하거나(기절할 것 같은 느낌) 어지러운 경우.

- 속쓰림 또는 위통이 있음.

자세한 내용은 *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)를 참조하십시오. 또한 이 섹션 시작 부분의 동영상을 시청할 수도 있습니다.

변비



Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

다음 3개 증상 중 1개 또는 모두를 보이면 변비가 있는 것입니다.

- 평소보다 배변량이 적음.
- 배변이 단단함.
- 대변을 보는 것이 힘들.

통증과 메스꺼움을 치료하는 약을 복용하면 흔하게 나타나는 부작용입니다. 일부 화학 요법이 변비를 유발할 수도 있습니다.

변비 관리 방법

- 섬유질이 많은 음식을 섭취합니다. 과일, 채소, 통곡물, 푸른, 푸른 주스에는 섬유질이 함유되어 있습니다.
- 가능한 경우 매일 최소 8잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오.
- 가능한 경우 산책이나 가벼운 운동을 하십시오.
- 필요한 경우 일반의약품(처방전 없이 살 수 있는 약)을 복용하여 변비를 치료하십시오. 의료진이 이러한 약을 얼마나 복용해야 하는지 안내해 줄 것입니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
 - 대변을 부드럽게 만들어 보다 쉽게 대변을 볼 수 있게 만들어 주는 Colace®와 같은 대변 연화제.
 - 대변을 보는 데 도움이 되는 Senokot® 또는 MiraLAX®와 같은 완하제.

변비와 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 2일 이상 배변이 없거나 가스가 나오지 않는 경우.
- 2일 이상 배변에 어려움이 있는 경우.
- 2일 이상 대변을 보는 것이 힘든 경우.

자세한 내용은 [변비 관리 방법\(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/constipation\)](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/constipation)을 참조하십시오. 또한 이 섹션 시작 부분의 동영상을 시청할 수도 있습니다.

설사

설사는 대변이 연하거나 묽은 경우 또는 평소보다 배변량이 많은 경우 혹은 이 모든 증상을 겪는 경우를 의미합니다. 일부 화학 요법이 설사를 유발할 수 있습니다.

설사 관리 방법

- 매일 8-10잔(1잔당 8온스)의 액체를 마십니다. 게토레이, 페디아라이트, 수프, 주스와 같이 전해질이 들어 있는 액체와 물을 모두 마시십시오.
- 의료진이 다른 지침을 내리지 않는 한 로페라미드(Imodium®) 같은 일반의약품 지사제를 복용하십시오.
- 최소 12시간 동안, 또는 설사가 끝날 때까지는 대변 연화제 또는 완하제를 복용하지 마십시오.
- 다음을 섭취하지 마십시오.
 - 핫소스, 살사, 고추, 카레 요리 등의 매운 음식.
 - 통곡물 빵과 시리얼, 생과일과 말린 과일, 콩과 같이 섬유질이 많이 포함되어 있는 음식.
 - 버터, 오일, 크림 소스, 튀긴 음식과 같이 지방이 많이 포함되어 있는 음식.
 - 커피, 차, 탄산음료와 같이 카페인이 들어 있는 음료.
- 부드럽고 자극적이지 않으며 섬유질이 많이 들어 있지 않은 소량의 음식을 먹습니다. 그러한 음식물의 예로는 흰 빵, 파스타, 쌀, 그리고 흰 밀가루나 정제된 밀가루로 만든 음식 등이 있습니다. 실온에 보관한 음식을 먹으십시오.
- BRATT 식단을 따르십시오. 바나나(B), 쌀(R), 사과 소스(A), 차(T), 아무것도 곁들이지 않은 토스트(T)를 먹으십시오.

설사 관리 방법과 먹어야 할 음식 및 피해야 할 음식에 대한 자세한 내용은 *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)를 참조하십시오.

설사와 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 24시간 내로 연하거나 묽은 대변을 4회 이상 보았으며 약을 복용한 후에도 상태가 나아지지 않는 경우.
- 설사와 함께 복통 및 복부 경련통이 있는 경우.
- 2일 동안 BRATT 식단을 따라도 설사가 호전되지 않는 경우. 자세한 내용은 *BRATT Diet*

Phase 1 (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1)과 *BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2)를 참조하십시오.

- 항문(변이 나가는 구멍) 주변의 자극이 사라지지 않는 경우.
- 대변에 피가 보이는 경우.

점막염

일부 화학 요법이 점막염을 유발할 수 있습니다. 점막염은 입이나 혀 또는 입술에 발생하는 발적, 부종, 압통 또는 염증을 의미합니다. 첫 화학 요법 3 ~ 10일 후부터 증상이 발생할 수 있습니다.

점막염 관리 방법

- 4 ~ 6시간마다, 또는 필요에 따라 자주 입 안을 헹구십시오. 알코올이 없는 구강세정액을 사용하거나 세정액을 직접 만드십시오. 세정액을 직접 만들려면 소금 1 ~ 2작은술과 물 4컵을 섞으십시오.
 - 구강세정액 또는 세정액을 입에 넣고 가글하십시오. 15 ~ 30초 동안 가글합니다. 그런 다음 뱉어내십시오. 삼키지 마십시오.
 - 알코올이나 과산화수소가 포함되어 있는 구강세정액을 사용하지 마십시오. 염증이 악화될 수 있습니다. Biotène® Dry Mouth Oral Rinse와 같이 알코올 또는 당분이 함유되지 않은 구강세정액을 사용하십시오.
- 치아와 잇몸에는 부드러운 칫솔을 사용하십시오.
- 산성이 강한(신) 음식, 짠 음식, 매운 음식을 먹지 마십시오.
- 담배 제품을 사용하거나 흡연하지 마십시오.
- 뜨거워서 만질 수 없는 음식은 먹지 마십시오.
- 립밤을 사용해 입술의 보습을 유지하십시오.
- 구강 한냉요법을 받을 수 있는지 의료진에게 물어보십시오. 구강 한냉요법은 아주 낮은 온도를 사용해 조직을 보호하는 시술입니다.

점막염과 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 잦은 구내염.
- 음식을 먹거나 삼킬 때 통증이 있음.
- 수분을 유지할 만큼의 액체(충분한 양의 액체)를 마시지 못함.

구내염 관리 방법에 대한 자세한 내용은 *암 치료 기간 동안의 구강 관리*

(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)를 참조하십시오.

약해진 면역 체계

백혈구 감소증으로 인해 면역 체계가 약해질 수 있습니다. 백혈구 감소증은 혈액 속의 호중구 수가 낮은 것을 의미합니다. 호중구는 일종의 백혈구로 신체가 감염과 싸우는 데 도움이 됩니다. 백혈구 감소증은 종종 화학 요법으로 인해 발생합니다.

백혈구 감소증을 앓고 있는 경우 감염 위험이 높아집니다. 다음 지침은 감염 예방에 도움이 됩니다. 호중구 수(혈액 속에 있는 호중구의 수)가 보통 수준으로 돌아갈 때까지 다음과 같은 지침을 따르십시오.

약해진 면역 체계 관리 방법

- 아픈 사람 근처에 가지 마십시오.
- 최소 20 ~ 30초 동안 비누와 물로 손을 씻으십시오.
- 알코올이 함유된 손 소독제로 손의 모든 부분을 소독하십시오. 20 ~ 30초 동안 또는 소독제가 마를 때까지 손을 비빉니다.
- 다음과 같은 상황에서는 항상 손을 씻으십시오.
 - 식사를 하기 전.
 - 세균이 있을 수 있는 무언가를 만진 후. 화장실을 이용한 후, 손잡이를 만진 후, 악수를 한 후에는 손을 씻으십시오.
- Hibiclens®와 같이 4% 클로르헥시딘 글루코네이트(CHG) 소독용 스킨 클렌저를 사용하여 샤워합니다. 의료진의 지침을 따르십시오.

약해진 면역 체계와 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 100.4° F(38° C) 이상의 열이 있는 경우
- 몸이 떨리거나 오한이 드는 경우.
- 다음과 같은 감염 징후가 보이기 시작하는 경우:
 - 절개부(외과적 절개), IV 또는 Mediport 부위, 또는 카테터 주변의 발적, 부종, 열감 또는 고름.
 - 기침.
 - 인후염.
 - 배뇨(소변) 시 느껴지는 작열감.

자세한 내용은 [손 위생 및 감염 예방\(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection\)](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)과 *Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)을 참조하십시오.

출혈 위험 증가

화학 요법 후 10 ~ 14일 동안 혈소판 수(혈액 안에 있는 혈소판 수)가 낮아질 수 있습니다. 혈소판 수가 낮아지면 출혈이 잘 멈추지 않거나 쉽게 멍이 들 수 있습니다.

출혈 위험 증가 관리 방법

- 치아와 잇몸에는 부드러운 칫솔을 사용하십시오.
- 다음과 같은 상황이 발생하지 않도록 주의하십시오.
 - 베이거나 긁히게 되는 상황.
 - 물건과 부딪치거나 사고로 물건을 치게 되는 상황.
 - 발이 걸려 넘어지는 상황.
- 면도를 해야 하는 경우에는 전기 면도기만 사용하십시오.
- 부상을 입을 수 있는 활동을 피하십시오.
- 다음과 같은 물건을 사용하지 마십시오.
 - 좌약(항문을 통해 삽입하면 녹는 고체형 약).
 - 관장제(배변을 유도하기 위해 항문을 통해 직장으로 주입하는 액체).

출혈 위험 증가와 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 소변, 대변, 토사물에 혈액이 보이는 경우 또는 기침을 할 때 혈액이 나오는 경우.
- 아주 어두운 색 또는 검은색의 대변.
- 원인을 알 수 없는(비정상적인) 코 또는 잇몸의 출혈 또는 멍.
- 시력의 변화.
- 극심한 두통과 신체 한쪽이 약해지는 것 같은 뇌졸중 증세.

출혈 위험을 낮추는 방법에 대한 자세한 내용은 *About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)을 참조하십시오.

머리카락이 가늘어짐 또는 탈모

일부 화학 요법이 탈모를 유발할 수 있습니다. 탈모는 일반적으로 첫 화학 요법 2~4주 후에 시작됩니다. 머리카락이 빠지는 경우 마지막 치료 후 몇 달 뒤에 다시 자라나기 시작합니다. 다시 자란 모발은 색이나 질감이 다를 수 있습니다.

머리카락이 가늘어짐 또는 탈모 관리 방법

- 머리가 긴 경우 치료 시작 전에 짧게 자르는 것이 좋습니다.
- 2~4일 간격으로 머리에 샴푸와 컨디셔너를 사용하십시오. 아기 샴푸 같은 저자극 샴푸와 크림 린스 또는 헤어 컨디셔너를 사용하십시오.
- 자외선 차단제가 들어 있는 샴푸와 컨디셔너를 사용합니다. 이러한 제품은 자외선으로부터 두피를 보호하는 데 도움이 됩니다.
- 두피를 햇볕에 노출하지 마십시오. 여름에는 머리를 가리고 외출하십시오.
- 겨울에는 모자, 스카프, 터번, 가발 등으로 머리를 따뜻하게 해 주십시오. 빠지는 머리카락이 흘날리지 않게 하는 데도 도움이 됩니다.
- 새틴 또는 실크 베갯잇을 사용하십시오. 두 소재는 다른 패브릭보다 부드러워 머리가 덜 엉킬 수 있습니다.
- 쿨드 캡을 사용한 두피 쿨링 요법을 받을 수 있는지 의료진에게 물어보십시오. 자세한 내용은 [고형 종양에 대한 화학 요법 중 두피 쿨링을 통한 탈모 관리\(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling\)](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)를 참조하십시오.

자세한 내용은 *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)를 참조하십시오.

신경 장애(손과 발이 저리거나 얼얼함)

일부 화학 요법은 손 또는 발의 신경에 영향을 미칠 수 있습니다. 손가락, 발가락이 저리거나 얼얼(살살 찌르는 것 같은 느낌)할 수 있습니다. 이러한 느낌은 화학 요법을 진행한 기간에 따라 단기간 동안 지속되거나 평생 지속될 수 있습니다. 의료진이 증상을 완화하기 위해 약을 제공하거나 화학 요법의 약물량을 변경할 수 있습니다.

신경 장애 관리 방법

- 규칙적으로 운동하십시오(운동 루틴 만들기).
- 흡연자인 경우 금연하십시오.
- 많은 양의 술을 마시지 마십시오.
- 날씨가 추우면 장갑을 끼고 따뜻한 양말을 신으십시오.
- 가스 레인지, 오븐, 다리미를 사용할 때 화상을 입지 않도록 주의하십시오. 예전만큼 열에 민감하지 않을 수 있습니다.
- 발이 저리거나 얼얼한 경우 견고한 신발을 신고 조심해서 걸으십시오.

- 침술 요법을 받으십시오. 침술 요법은 아주 얇은 바늘을 신체의 특정 부위에 찔러 넣는 방식으로 이루어집니다. 자세한 내용은 *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)를 참조하십시오.

침술 요법과 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

도움이 되는 약을 복용한 후에도 다음과 같은 증상이 있는 경우 의료진에게 연락하십시오.

- 얼얼하고 저린 느낌이 더 심해짐.
- 펜 잡기 또는 셔츠 단추 잠그기 등 작은 물건을 다루는 것이 어려움.
- 손가락, 발가락의 통증, 작열감, 얼얼함 또는 저린 느낌
- 걷는 것이 어려움 또는 걸을 때 지면을 느낄 수 없음.
- 걸을 때 균형감에 문제가 있거나 불안정함이 느껴짐.
- 기능 손실(인체의 일부가 정상적으로 동작하지 못함)이 더 악화됨.

자세한 내용은 *Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy) 및 *Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)를 참조하십시오.

피부 및 손발톱 변성

일부 화학 요법은 건조함 및 가려움과 같은 일반적인 피부 변성을 유발할 수 있습니다. 화학 요법을 받은 정맥 부위와 피부, 손발톱, 혀의 색상이 어두워질 수 있습니다. 손발톱이 약해지고 잘 부러지거나 갈라질 수 있습니다.

피부 및 손발톱 변성 관리 방법

- 손과 발의 보습을 유지하십시오. Eucerin®, CeraVe®, Aquaphor®와 같이 향이 없는 크림이나 연고를 사용하십시오.
- 직사광선을 피하십시오. 두피 또는 몸을 햇볕에 노출하지 마십시오. 챙이 넓은 모자를 쓰고 밝은 색상의 바지와 긴팔 셔츠를 입으십시오.
- 매일 SPF 30 이상의 자외선 차단제를 사용하십시오.
- 손발톱은 길이가 짧고 가장자리가 둥근 모양을 유지하십시오.

- 가드닝을 할 때, 청소를 할 때, 설거지를 할 때 장갑을 착용하십시오.
- 손발톱 쿨링 요법을 받을 수 있는지 의료진에게 물어보십시오. 손발톱 쿨링 요법은 손과 발을 아이스 팩 또는 아이스 백으로 둘러싸는 것입니다. 화학 요법 중에 발생할 수 있는 손발톱의 변성을 줄이는 데 도움이 됩니다.

피부 및 손발톱 변성과 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 피부 벗겨짐 또는 수포.
- 발진.
- 새로운 결절 또는 타박상이 있는 경우.
- 큐티클(손발톱 아래 가장자리를 따라 자리한 피부 층)이 빨갱고 아픈 경우.
- 손발톱이 벗겨지거나(손발톱 아래 피부층이 들어올려짐) 손발톱 아래에서 체액이 새어 나오는 경우.

자세한 내용은 *Nail Changes During Treatment*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)와 *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy*(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)을 참조하십시오.

추위 민감증

추위 민감증은 추운 날씨, 차가운 음식, 음료 같은 차가운 온도로 인해 발생합니다. 대표적인 증상은 다음과 같습니다.

- 손 또는 발이 저리거나 얼얼(살살 찌르는 것 같은 느낌)해지는 증상, 손 또는 발의 경련통.
- 입과 혀가 얼얼해지는 증상 또는 목 및 턱의 경련.
- 일부 환자들은 혀가 무겁고 혀를 움직이기 힘든 것 같은 낯선 감각을 느낄 수 있습니다. 이 경우 발음이 불분명해질 수 있습니다.

추위 민감증은 일반적으로 화학 요법을 받는 중에 개선되거나 사라집니다. 화학 요법을 많이 받을수록 호전되는 데 더 오래 걸립니다.

추위 민감증 관리 방법

- 차가운 음식과 음료를 섭취하지 마십시오.
- 추운 날씨에 외출하는 경우 차가운 공기를 마시지 않도록 코와 입을 가리십시오.
- 추운 날씨에 외출하거나 차가운 물건을 만질 때는 장갑을 착용하십시오.
- 온열 패드 또는 핫 패치를 사용하지 마십시오. 예전만큼 열에 민감하지 않아 화상을 입을 수 있습니다.

추위 민감증과 관련하여 의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 호흡 곤란.
- 목 또는 가슴이 조여지는 느낌.
- 턱 경축 또는 연하 곤란.
- 추위를 피하거나 의료진의 지침을 따른 후에도 증상이 호전되지 않는 경우.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다