

호흡곤란 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우



증상 발생

- 호흡곤란 증상이 있는 경우
- 숨이 차서 일상생활이 어려운 경우

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

항암화학요법 자가관리 호흡곤란

ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터

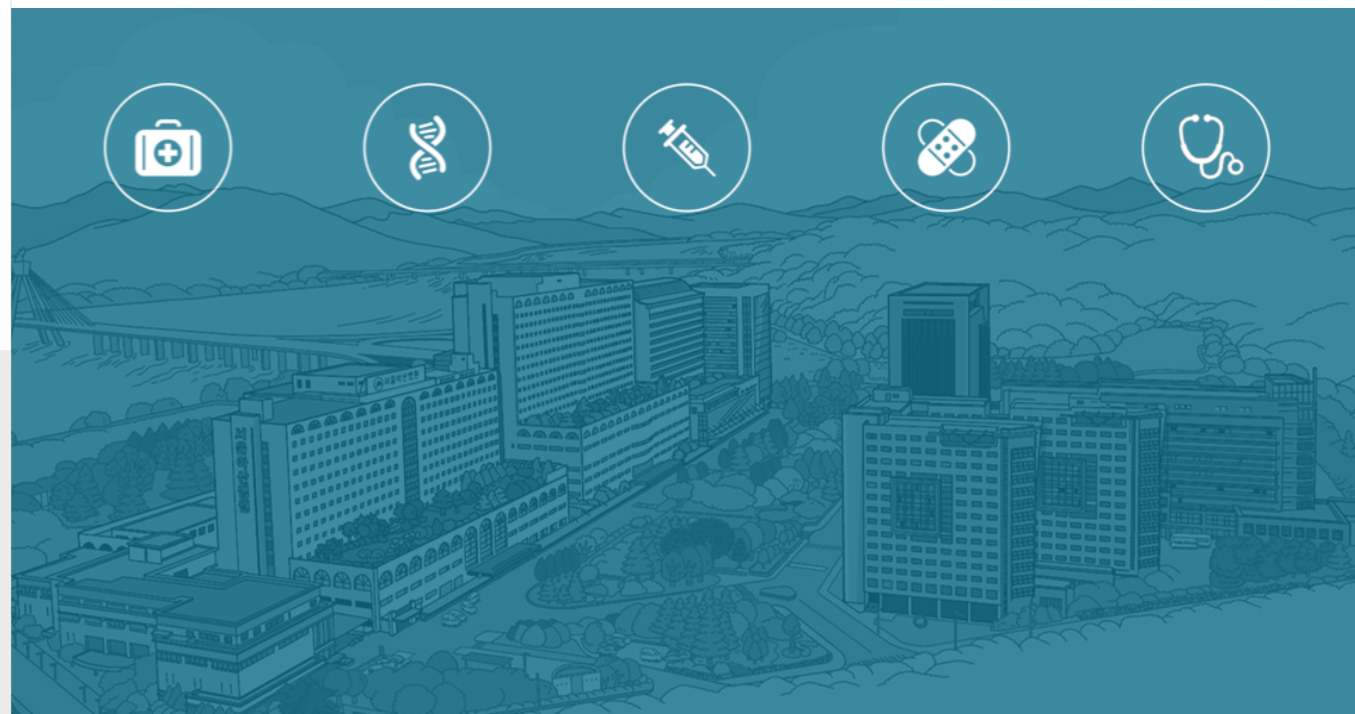


서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr



호흡곤란 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?



일부 항암제는 개인에 따라 폐 조직에 일시적 또는 영구적인 손상을 입혀 호흡곤란을 일으킬 수 있습니다. 이런 약물을 사용할 때는 미리 폐기능 검사를 시행하고 사용하는 용량에 있어서도 매우 주의를 기울여 사용합니다.

숨이 차는 증상은 안정 시에는 괜찮지만 힘든 일을 할 때 나타납니다. 그러나 이런 증상은 폐 손상 뿐 아니라 감염이나 빈혈, 심장 문제 등이 있을 때도 나타날 수도 있으므로 호흡곤란 증상이 나타나면 반드시 의료진에게 알리고 상의해야 합니다.

만약 항암치료로 인해 폐 조직이 손상되었다면 의료진은 항암제 투여량을 줄이거나 다른 약으로 변경을 고려할 수 있습니다.

폐 조직 손상이 심각하지 않다면 치료가 끝난 후 수 주일이 지나면 호흡곤란 증상은 서서히 회복됩니다.

호흡곤란 자가관리

02 대처 방안



일상생활에서 수시로 심호흡을 합니다. 심호흡은 폐 조직을 확장시켜 호흡곤란을 예방하는데 도움을 줍니다.



힘든 일을 피해야 하며 특히 호흡곤란이 있을 때는 앉아서 휴식을 취해야 합니다.



가장 편안하게 호흡을 취할 수 있는 자세를 유지합니다.



만약 담배를 피운다면 반드시 금연하도록 합니다.

심호흡 방법



코로 숨을 깊이
들이 마신 다음
5초간 숨을 참음



기침을 하며
숨을 내쉬