

암 관련 피로감

Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments, such as surgery, chemotherapy or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.
- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
- Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.

많은 사람들이 암치료를 받으면서 피로감을 느낍니다. 생각을 또렷하게 할 수 없거나 집중력이 떨어지는 것을 느낄 수 있습니다. 평소에 즐겼던 활동도 하기 싫어집니다.

피곤하게 느껴지는 원인:

- 수술이나 화학요법, 방사선 요법과 같은 암치료
- 낮은 적혈구 수치로 인한 빈혈
- 식사 문제
- 멀미 또는 구토
- 수면 부족
- 스트레스나 걱정
- 종양

어떻게 하면 피로감을 관리할 수 있는지 의사나 간호사와 상의하십시오.

도움이 되는 활동:

- 자주 쉬다. 피곤하면 낮잠을 잔다. 밤에 잠이 안 오면 의사나 간호사와 상의한다.
- 활동적으로 생활한다. 걷기와 같은 운동을 하면 에너지가 올라간다. 매일 가벼운 운동을 한다.
- 건강한 음식을 섭취한다. 음식을 골고루 먹는다. 의사가 마시는 물을 제한하라는 지시를 하지 않는 한 매일 물을 많이 마신다. 카페인을 피한다.
- 음식을 조금씩 자주 먹어 에너지를 높인다. 적은 음식을 소화하는데 몸이 에너지를 적게 쓴다. 음식을 하루에 한 두 번 많이 먹으면 에너지가 고갈된다.

- Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
- If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.
- 가장 중요한 활동을 위하여 에너지를 보존한다. 활동의 우선 순위를 매겨 중요한 것부터 오늘 하고 나머지는 다음 날 한다.
- 스트레스 때문에 휴식을 충분히 취할 수 없으면, 친구나 가족, 목사님 또는 카운셀러에게 자신의 기분을 얘기한다.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.

궁금한 점이나 염려되는 점이 있거나, 피로감이 더욱 심해지거나, 너무 피곤해서 침대에서 매일 일어나기 힘들면 의사나 간호사와 상의하십시오.