

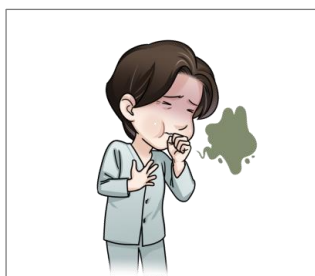
## 근골격계 통증과 두통 자가관리

### 03 의료진에게 알려야 하는 경우



#### 두통 악화

- 두통이 지속되는 경우
- 두통의 강도가 심해지는 경우



#### 뇌압 상승 증상

- 시야가 흐려지는 경우
- 구역질이 동반되는 경우



#### 뼈 전이 증상

- 걷기 어려운 경우
- 허리 통증이 심해진 경우

# 항암화학요법 자가관리 근골격계 통증과 두통

## 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)

## 근골격계 통증 자가관리

### 01 증상은 왜 나타나나요?

#### 근골격계 통증

항암제 종류에 따라 부작용으로 근육이나 관절이 쑤시고 아픈 증상이 발생할 수 있습니다. 항암제 투여 2~3일 사이에 발생할 수 있으며, 주로 골반이나 어깨, 무릎과 같은 커다란 관절에 나타납니다. 또한 지나친 침상 안정이나 휴식에 의해, 근골격계 통증이 발생할 수도 있습니다.



### 02 대처 방안



온찜질이나 목욕은 혈액순환을 촉진시켜 통증을 완화시키는데 도움을 줍니다.



통증이 있는 부위에 따뜻한 물주머니나 전기 패드를 사용할 수 있습니다. 한 부위에 15~20분 이상 대지 말고, 1시간이 지난 후 다시 적용합니다. 이때 화상에 주의합니다.



규칙적인 스트레칭은 근육의 긴장을 풀어주어 근육통을 호전시킬 수 있으며 통증을 예방합니다.



통증이 있을 때는 충분한 휴식을 취합니다. 증상을 완화하기 위해 처방 받은 진통제를 복용합니다.



영양가가 높은 식품을 규칙적으로 섭취하여 영양 상태를 건강하게 유지합니다.

## 두통 자가관리

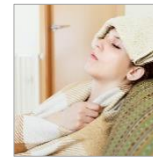
### 01 증상은 왜 나타나나요?

#### 두통

항암제 치료를 받는 동안 항암제가 신경 조직에 영향을 주어 두통을 경험할 수 있습니다. 두통은 항암제가 투여되는 동안 더 심해질 수 있으나, 치료가 모두 끝나고 항암제가 더 이상 투여되지 않으면 두통은 완화됩니다.

항암제 자체에 의한 두통 이외에도 스트레스나 그밖에 알 수 없는 여러 가지 원인으로 인해 두통이 발생할 수 있습니다.

### 02 대처 방안



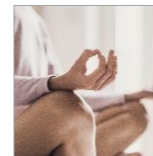
항암제 투여 후 1~2시간 정도 누워 휴식을 취합니다. 이마에 차가운 수건을 올려놓으면 두통 완화에 도움이 됩니다.



너무 밝거나 시끄러운 환경은 두통을 악화시킬 수 있으므로 조용하고 약간 어두운 환경이 조성하면 두통 완화에 도움이 됩니다.



이전에 두통이 있을 때 증상을 줄이는데 효과가 있었던 방법이 있었다면 시도해봅니다.



심한 스트레스나 걱정, 슬픔과 같은 정신적인 문제는 두통을 유발할 수 있으므로 긍정적인 사고로 스트레스를 줄이도록 합니다.



이미 처방 받은 진통제가 있다면 증상이 있을 때 복용합니다.