

일부 암과 암 치료는 한 가지 이상의 혈구 수치를 떨어뜨릴 수 있습니다. 백혈구, 적혈구, 및 혈소판 수치가 낮으면 감염, 피로, 출혈 등의 문제가 발생할 수 있습니다. 하지만 혈구 수치가 낮을 때 스스로를 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.



낮은 백혈구 수치 (호중구 감소증)

호중구 감소증은 면역계에서 백혈구(호중구)의 수가 적은 상태를 말합니다. 호중구는 세균으로부터 우리를 보호하고

병에 걸리지 않도록 도와줍니다. 우리가 아프거나 다쳤을 때, 호중구는 신체가 감염이나 손상과 싸우는 데 도움을 줍니다.

낮은 백혈구 수치는 일부 암 치료, 특히 화학 요법의 부작용입니다. 백혈구가 충분하지 않은 경우, 스스로를 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

- 손을 자주 씻으십시오. 흐르는 깨끗한 물이 없다면 손 소독제나 물티슈를 사용하십시오.
- 사람이 많이 모이는 곳이나 아픈 사람이 있는 곳은 피하십시오. 외출할 때는 마스크를 착용하십시오.
- 칫솔, 포크, 숟가락, 컵, 또는 빨대를 다른 사람과 같이 쓰지 마십시오.
- 우유, 치즈, 요거트, 과일 및 채소 주스 등, 날 음식이나 저온 살균하지 않은 음식을 먹지 마십시오.
- 어떤 백신을 언제 맞아야 하는지 담당 암 진료팀에게 문의하십시오.

백혈구 수치가 얼마나 낮은지에 따라, 담당 암 진료팀이 감염을 예방하거나 몸에서 새로운 백혈구를 만드는 데 도움이 되는 약을 권할 수도 있습니다.

백혈구 수치가 낮으면 도움을 받아야 할 때:

- 화씨 100.4도 이상의 체온
- 오한 또는 발한
- 새로운 또는 더 심한 혼란 증상
- 가슴 통증
- 휴식 시에도, 호흡 곤란
- 24시간 넘게 잠자리에서 일어날 수 없음



낮은 적혈구 수치 (빈혈)

빈혈은 적혈구 수가 적은 상태를 말합니다. 적혈구에는 헤모글로빈이라는 단백질이 있어 몸 전체에 산소를 운반합니다. 적혈구 수치가 낮으면

피곤하고 숨이 차며 창백해지거나 어지러울 수 있습니다.

낮은 적혈구 수치도 일부 암 치료, 특히 화학 요법의 또 다른 부작용입니다. 일부 유형의 암도 빈혈을 유발할 수 있습니다. 적혈구 수가 적은 경우, 이를 관리하고 스스로를 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

- 활동과 휴식의 균형을 유지하십시오. 무리하지 마십시오.
- 생선, 육류, 달걀, 강화 시리얼, 말린 과일, 견과류, 콩, 두부, 짙은 색 잎채소 등, 단백질과 철분이 많은 식품을 섭취하십시오.

증상과 낮은 적혈구 수치의 원인에 따라, 담당 암 진료팀이 혈액 수혈이나 다른 약을 권할 수도 있습니다.

적혈구 수치가 낮으면 도움을 받아야 할 때:

- 새로운 또는 더 심한 혼란 증상
- 짙은 갈색 또는 밝은 빨간색 구토물
- 밝은 빨간색, 진한 빨간색, 또는 검은색 대변
- 멈추지 않는 출혈
- 어지럽거나 빙빙 돌거나 쓰러질 것 같은 느낌
- 가슴 통증
- 휴식 시에도, 호흡 곤란
- 24시간 넘게 잠자리에서 일어날 수 없음



낮은 혈소판 수치 (혈소판감소증)

혈소판감소증은 혈액 내 혈소판 수가 적은 상태를 말합니다. 혈소판은 혈액 세포의 일종으로, 부상을 입었을 때 혈액 응고를 돕고 출혈을 멈추게 하는 역할을 합니다.

혈소판 수치가 낮으면 쉽게 멍이 들거나 출혈이 생길 수 있습니다. 또한 관절이나 근육에 통증이 있거나, 침, 구토물, 소변, 또는 대변에 피가 섞여 나올 수도 있습니다.

혈소판 감소는 일부 암, 화학요법, 방사선, 특정 건강 문제, 또는 약물의 부작용일 수 있습니다. 혈소판 수치가 낮은 경우, 심각한 출혈로부터 스스로를 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

- 다치거나 넘어질 수도 있는 일을 하는 것을 삼가십시오.
- 면도할 때는 면도칼 말고 전기 면도기를 사용하십시오.
- 부드러운 칫솔을 사용하십시오. 치실을 사용해도 되는지 담당 암 진료팀에 문의하십시오.
- 변비 예방에 도움이 되는 대변 연화제에 대해 문의하십시오.
- 좌약, 관장제, 체온계 등을 비롯하여 직장애 아무것도 넣지 마십시오.
- 담당 암 진료팀이 복용해야 한다고 말하지 않는 한 혈액을 묽게 하는 약을 피하십시오. 그러한 약에는 아스피린과 이부프로펜, 나프록센 같은 비스테로이드성 항염증제(NSAID)뿐만 아니라 처방받은 혈액 희석제도 포함됩니다.
- 출혈이 있으면 앉아서 해당 부위를 몇 분간 압박하십시오.

- 혈소판 수치가 매우 낮은 상태에서 넘어져 머리를 부딪혔다면, 의료진의 도움을 받아 뇌에 출혈이 없는지 확인해야 합니다.

혈소판 수치가 얼마나 낮은지에 따라 그리고 출혈 문제가 있으면, 담당 암 진료팀이 혈소판 또는 혈액 수혈을 권할 수도 있습니다.

혈소판 수치가 낮으면 도움을 받아야 할 때:

- 새로운 또는 더 심한 혼란 증상
- 짙은 갈색 또는 밝은 빨간색 구토물
- 붉은색 또는 검은색 대변
- 멈추지 않는 출혈
- 어지럽거나 빙빙 돌거나 쓰러질 것 같은 느낌
- 24시간 넘게 잠자리에서 일어날 수 없음



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

모든 암 또는 암 치료가 낮은 혈구 수치를 야기하는 것은 아닙니다. 일부의 암 또는 암 치료가 한 가지 유형의 혈구 수치만 낮은 원인이 될 수도 있습니다. 다른 암 또는 암 치료는 한 가지가 넘는 유형의 혈구 수치가 낮은 원인이 될 수도 있습니다.

담당 암 진료팀에 다음과 같이 문의하십시오

- 어떤 검사실 검사 결과를 살펴봐야 하고 그 결과를 어디서 찾아야 하는지
- 언제 그리고 얼마 동안 혈구 수치가 낮을 것으로 예상되는지
- 정상적이거나 비정상적인 결과가 무엇을 의미하는지



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, cancer.org에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

