

건강한 완치자가 되기 위한 동종조혈모세포이식 후 건강관리

의료진과 동종조혈모세포이식 후 후기합병증 및 증상, 건강관련 변화에 대해 상담하십시오.

정기적인 건강검진을 통해 문제를 조기에 발견하고 치료를 받으십시오.

가족과 친지들에게 자신의 상황을 알리고 일상을 조정하십시오.

건강의 유지와 증진을 위해 건강한 생활 습관을 지킵니다.

금연, 간접흡연 피하기

금주하기(피할 수 없다면, 하루 두잔 이내)

5대 영양소를 골고루 먹기

채소와 과일을 충분하게 먹기

짠음식, 탄음식 먹지 않기

땀이 날 정도로 걷거나 운동하기

건강체중 유지하기

예방접종하기

암조기검진 챙기기

안전한 성생활하기



서울아산병원 암교육정보센터

05505 서울특별시 송파구 올림픽로43길 88
88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 05505, Korea
Tel:1688-7575 <http://cancer.amc.seoul.kr>

동종조혈모세포이식 치료 후

건강관리와 건강검진



혈액암을 비롯한 악성혈액질환을 치료한
분들을 위한 정보입니다.

동종조혈모세포이식 후 1년 이상 경과하신
분들을 위한 정보입니다.



서울아산병원 암교육정보센터

동종조혈모세포이식 후 1년, 새로운 삶에 대한 계획을 세우세요

동종조혈모세포이식 후 1년은 직장 또는 학교, 가정의 일상으로 복귀를 시작하실 시점입니다. 그러나 아프기 이전과 똑 같은 생활로 돌아가는 것이 아니라 새로운 삶을 다시 계획하시는 것입니다. 질병과 치료로 인한 신체적, 정신적, 정서적 변화에 대해 이해하고 적응하며 관리하셔야 합니다.

피로를 관리하세요



일을 다시 시작 하실 때는 아프시기 이전보다 쉽게 피로해지므로 조금씩 늘려 가셔야 합니다.

금주하세요



건강한 성인에게는 하루 한 두잔 이내의 절제된 음주는 심혈관 질환 예방에 도움이 된다고 알려져 있으나, 동종조혈모세포이식환자의 경우, 음주 시 면역력이 저하되고 재발이나 간염, 대장암, 유방암 등 이차암 발생 위험이 커지므로, 금주하십시오.

금연하세요



벤젠, 벤조피렌, 페놀을 비롯한 69종의 발암물질과 비소, 청산가스 등의 4,000종 이상의 화학물질을 포함하고 있는 담배는 반드시 끊으십시오.

치아관리를 하세요



혈액암 치료기간 동안 하지 못했던 치아 관리를 시작합니다.

암치료 후에는 정기적인 건강검진이 더 중요해 집니다

건강검진의 목적은 이식 후 후기 합병증의 조기검진과 치료입니다.

동종조혈모세포이식 후 골다공증, 관절의 무혈성 괴사, 이차암, 갑상선기능이상, 성호르몬 이상 및 기능저하, 조기 폐경, 심혈관계이상, 안과적 문제, 치과적 문제 등이 발생할 확률이 건강한 사람에 비해 높게 나타납니다.

이러한 후기 합병증들은 발생하는 경우, 장기적으로 영향을 미치며, 삶의 질을 떨어뜨리는 요인이 되고 있습니다.

조기 검진을 통해 빨리 발견하고 관리하고 치료하는 것이 중요합니다.



이식후 1년 시점에 권장되는 검사들

- * 일반혈액, 간, 신장 기능검사
- * 폐기능 검사
- * 골다공증검사
여성, steroid, CSA, FK506 장기 사용자
- * 갑상선기능검사
갑상선기능이상 의심되는 경우
- * 성호르몬기능저하 / 불임 / 조기폐경
여성: 성선호르몬검사, 초음파
남성: 성선호르몬검사, 정자분석
- * 심혈관계
고지혈증검사, 필요시 심초음파
- * 구강건조증, 충치예방
치과진료, 스켈링
- * 안구건조증, 백내장
안과진료
- * 우울, 불면, 불안
유소견 시, 정신건강클리닉
- * 이차암 조기 검진
(종양표지자, 위내시경, 대장내시경, 유방촬영술, 흉부 X-ray 등)

의료진과 상의하여,
검사 항목과 일정은 개인의 질병력, 치료력 등
개인상황에 맞게 조정하십시오.

혈액내과 상담 및 문의 : 02-3010-6375
이용시간 : 9:00 ~ 17:00(토, 일, 공휴일제외)
위 치 : 서울아산병원 서관 1층 혈액내과

