

## 감기 유사 증상 자가관리

### 03 의료진에게 알려야 하는 경우



#### 고열 증상

- 38도 이상의 고열이 지속되는 경우



#### 통증

- 통증이 심해지는 경우
- 두통과 함께 어지러운 증상이 발생하는 경우

#### MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 항암화학요법 자가관리

# 감기 유사 증상

## ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터

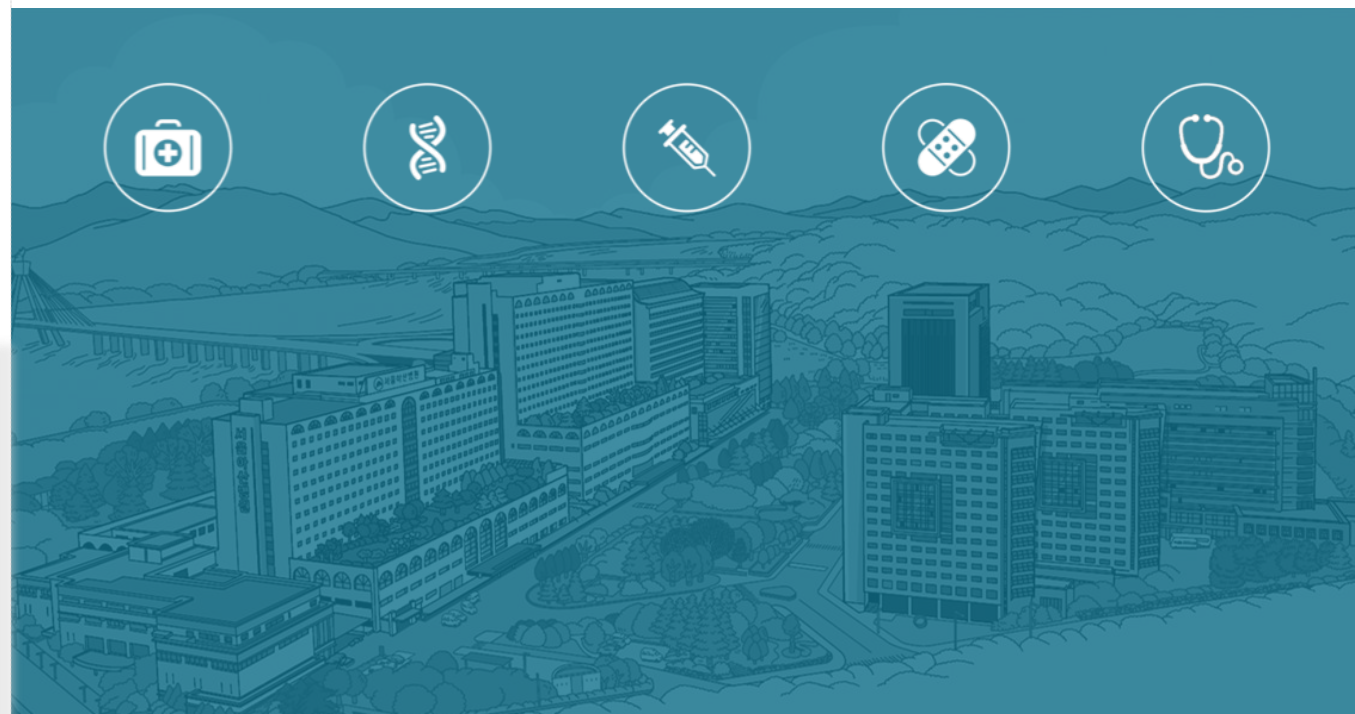


서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : [www.cancer.amc.seoul.kr](http://www.cancer.amc.seoul.kr)



# 감기 유사 증상 자가관리

## 01 증상은 왜 나타나나요?



항암제 투여 후 몇 시간 또는 며칠 동안 몸살처럼 근육통, 두통, 미열, 한기 등과 같은 감기와 유사한 증상이 나타날 수 있습니다. 잠깐 미열이 있다가 사라질 수도 있고 1~3일 정도 지속되기도 합니다.

이런 증상들은 항암제에 의한 것일 수도 있고 간혹 질병 자체로 인해 나타나기도 합니다. 그러나 고열이 지속되면 세균 감염 등의 증상일 수도 있으므로 의료진에게 알리고 적절한 치료를 받아야 합니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법  
자가관리



# 감기 유사 증상 자가관리

## 02 대처 방안

### 미열



사용법이 간단한 체온계를 준비하여 아침과 잠자기 전 오한이 들거나 열이 나는 느낌이 들 때 체온을 측정합니다.



미열로 인해 몸이 힘들다면 미온수 마사지를 시행할 수 있습니다. 미온수 마사지는 미지근한 물을 피부에 바르고 증발시켜 열을 내리는 방법입니다. 얼음 찜질은 오한이 들게 할 수 있으므로 피하도록 합니다.

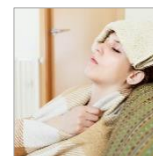
### 통증(두통, 근육통, 관절통 등)



미리 처방받은 진통제가 있다면 용법대로 복용합니다.



어둡고 조용한 환경이 통증 완화에 도움이 됩니다.



두통이 있는 경우 이마에 차가운 수건을 올려놓는 것이 도움이 됩니다.



근육통과 관절통이 있는 부위에 온찜질을 시행하면 통증 완화에 도움이 됩니다.



통증이 있을 때는無理하지 말고 충분한 휴식을 취합니다.



평소 좋아하는 취미 생활이나 책 읽기, 음악 듣기, TV보기와 같이 관심을 다른 것으로 돌릴 수 있는 활동이 도움이 됩니다.