

동종조혈모세포이식 환자의 퇴원 후 관리

2. 문제 발생시 식사 대처방안

식욕부진

- 식사는 소량씩 자주 먹고 간식류를 이용합니다.
- 다양한 조리방법을 이용 고 영양보충음료(뉴케어, 그린비아, 엔커버 등) 통해 고영양 및 영양밀도가 높은 음식을 섭취합니다.

미각변화

- 고기를 과일, 과일통조림과 함께 조리하거나 마늘, 양파, 고추장, 카레, 드레싱, 포도주 등을 사용하여 조리합니다.
- 고기가 싫은 경우 계란, 콩, 두부, 생선 등으로 대체하여 단백질 섭취를 증가시키도록 합니다.
- 금속 식기류보다는 플라스틱 식기, 수저를 사용하여 쓴맛을 적게 느끼도록 할 수 있습니다.

입과 목의 통증

- 꿀/오렌지, 마른 빵, 맵고 짠 음식, 뜨거운 음식 등과 같이 입안을 자극하는 음식을 제한합니다.
- 미음, 으갠 과일, 영양보충음료 등 씹고 삼키기 쉬운 음식을 먹습니다.
- 빨대를 사용합니다.

메스꺼움과 구토

- 증상이 있을 때 찬 음식, 향이 없는 음식을 먹습니다.(토스트와 크래커, 이온음료, 부드러운 주스)
- 기름진 음식, 맵고 짠 음식, 향이 강한 음식, 단 음식을 제한합니다.

설사

- 충분히 수분을 섭취합니다.
- 우유 및 유제품, 기름진 음식, 자극적인 음식, 고섬유질 채소와 같은 음식 섭취를 제한합니다.

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 18-20P 참조

Z20032859

초판일 2019. 6
개정일 2024. 2

면역억제제복용

1. 종류

사진 / 상품명	사이클-엔	타크로벨	프로그램
함량	100mg, 25mg/캡셀	1mg, 0.5mg, 0.25mg/캡셀	1mg, 0.5mg/캡셀

2. 복용기간

이식 종류	복용기간
형제 이식	약 6개월
가족내 불일치 이식 타인이식 제대혈 이식	약 12개월

* 이식편대 숙주반응 및 환자분의 상태에 따라 그 기간이 변경 될 수 있습니다.

3. 주의사항

- 반드시 일정시간에 빠뜨리지 말고, 용량 확인 후 물과 함께 통째로 삼켜서 복용합니다.
- 약물 복용기간 동안에는 자몽이나 자몽주스를 먹지 않습니다.
- 복용 후 1시간 이내에 토했을 때에는 동일 용량을 다시 복용합니다.
- 적절한 혈중농도를 유지하기 위하여 외래에서 혈중 약물농도 검사를 나갈 수 있습니다. 오후에 외래진료가 있더라도 오전에 외래를 방문하여 채혈 후에 면역억제제를 복용합니다.

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 21P 참조

히크만 카테터 관리방법

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 22P 참조

가톨릭대학교 서울성모병원 혈액병원

20층 1병동

☎ 02-2258-5251

이식 후 나타날 수 있는 감염, 출혈, 이식편대숙주반응 등의 부작용은 지속적인 추후 생활 관리가 요구됩니다. 이식 후 수개월동안 세심한 주의가 필요하기 때문에 퇴원 전 이식 후 생활에 대한 교육이 필요합니다.

■ 퇴원 후 발생할 수 있는 의학적 문제

고열, 설사, 출혈(혈뇨, 혈변), 여러 가지 이식편대숙주반응 등 증상이 있을 수 있습니다. 체온, 구토, 설사 횟수를 규칙적으로 관찰하고 증상에 대해 의료진에게 보고해야 합니다.

질병 관련 문제 해결 및 정보습득을 위해 혈액병원 외래, 병동, 전문 간호사에게 문의합니다.

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 2P 참조

■ 조혈모세포이식 후 일상생활 관리

1. 가정환경 관리

- 대청소 : 퇴원 전 1주내, 이후 주 1회 실시합니다.
- 퇴원 전 : 200배 희석한 락스 걸레로 시행합니다.
- 퇴원 후 : 인체에 무해한 청소용 소독포 또는 에탄올 소독 티슈 사용하여 매일 1회 시행합니다.
- 침구류 : 주 1회 시행, 침대 사용시 매트리스도 닦습니다.
- 공기청정기 등 : 정기적인 필터교체 및 청소 시행합니다. (가습기 사용금지)
- 흙, 식물, 동물과의 접촉을 최소화 합니다.

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 6P 참조

2. 개인 위생 및 피부, 구강위생

- 손은 반드시 비누를 사용하여 깨끗하게 자주 씻습니다.
- 샤워는 펌프식 물비누를 사용하여 매일 혹은 2일에 1회 시행합니다.
- 사우나, 대중 목욕탕, 통 목욕은 최소 1년간 금지합니다.
- 외출 시 자외선에 노출되지 않도록 긴팔, 모자, 자외선차단제 등을 사용합니다.

- 파마나 염색 및 렌즈착용은 주치의와 상의 하에 합니다.
 - 부드러운 칫솔을 사용하며 치실은 사용하지 않습니다.
 - 치과 치료는 혈액내과 주치의와 상의 후 진행하며 일반적으로 이식 후 1년 동안은 치과 치료를 제한합니다.
- ** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 7-8P 참조

3. 운동 및 대인관계

- 주 3회 운동 시행하며 가벼운 산책부터 시작합니다.
 - 운전은 사고의 위험으로 퇴원 후 초기에는 제한하고 있습니다.
 - 사람이 많이 모이는 장소(교회, 시장, 백화점, 식당, 대중교통 수단)는 피합니다.
 - 외출할 때 감염을 예방하기 위해 마스크를 착용하고 귀가 후 깨끗이 샤워를 합니다.
 - 가족이 전염병(감기, 독감, 수두, 대상포진 등)에 걸린 경우, 격리가 필요하며 감염자의 방문을 제한하도록 합니다.
 - 학교 또는 직장 복귀는 보편적으로 면역억제제 투여 종결시에 가능하나 주치의와 상의가 필요합니다.
- ** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 9-10P 참조

4. 부부생활 및 산부인과 문제

- 배우자가 감염성 질환을 앓고 있지 않는 한 환자와 따로 방을 쓰지 않아도 됩니다.
 - 이식 후 혈액수치 기준* 이상으로 회복되면 정상적인 부부 생활이 가능하며 샤워 후 콘돔을 사용하여 감염을 예방합니다.
- * 백혈구(3,000~4,000/mm³), 혈소판(70,000/mm³)
- 생식기의 분비물, 타는 듯한 느낌, 가려움 등의 증상이 있으면 주치의와 상의합니다.
 - 이식 후 6개월 뒤에도 불규칙한 생리주기 및 생리 양 감소 시에는 주치의와 상의 후 산부인과, 내분비내과 협진을 요청합니다.
- ** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 10-11P 참조

■ 조혈모세포이식 후 식생활 관리

음식을 통한 감염 예방 및 적절한 영양 상태를 유지하기 위해 정해진 시간에 규칙적으로 식사하고 편식하지 않습니다.

면역 억제제 치료가 종결된 후 외래에서 담당 주치의에게 '날김치' 허용을 받으면 술, 담배, 길거리 파는 음식, 불량식품, 약용 버섯, 한약재, 회를 제외하고 음식제한을 점차적으로 풀 수 있습니다.

** <조혈모세포 이식 후 생활안내> 12-17P 참조

1. 식생활 주의사항

구입시	조리시	보관시
- 포장 상태 확인	- 육류, 생선 냉장 해동 시	- 2시간 이상 상온 방치
- 유통 기한 확인	킨 후 충분히 익힘	음식 섭취 금지
- 개별 포장 사용	- 모든 식재료 흐르는 물	- 냉장 보관 시 하루까지
- 시식용 음식 섭취금지	에 깨끗이 세척	가능, 섭취 전 재 가열
- 적정 온도에 보관된	- 나무, 도마 사용 금지 채소,	필요
식품 구입	육류 등 용도별 사용	- 날 음식과 익힌 음식 구분
- 잘라져 있는 식품	- 실온 해동 금지 (냉장에	하여 다른 칸에 보관
구입 금지	서 해동 후 재냉동 금지)	
(예, 수박, 얼음)		

- 물은 끓여서 마시며, 작은 1회용 용기에 담긴 시판 생수는 바로 마실 수 있으나 생수병에 입을 대고 마시지 않도록 하며 개봉 후 4시간 전에 모두 섭취합니다.
- 이식 후 1년간 종합비타민제를 하루에 한번 복용합니다.