

자가조혈모세포이식 환자의 퇴원 후 관리

1. 식생활 주의사항

구입 시	조리 시	보관 시
- 포장 상태 확인 - 유통 기한 확인 - 개별 포장 사용 - 시식용 음식 섭취금지 - 적정 온도에 보관된 식품 구입 - 잘라져 있는 식품구입 금지 (예, 수박, 얼음)	- 육류, 생선 완전 해동 시킨 후 충분히 익힘 - 모든 식재료 흐르는 물에 깨끗이 세척 - 나무 도마 사용 금지 - 채소, 육류 등 용도별 도마 사용 - 실온 해동 금지 (냉장에서 해동 후 재냉동 금지)	- 2시간 이상 상온 방치 음식 섭취 금지 - 냉장 보관 시 하루까지 가능, 섭취 전 재 가열 필요 - 날 음식과 익힌 음식 구분하여 다른 칸에 보관

- 물 : 끓인 물이나 시판 생수 섭취 가능
- 술이나 담배, 약용버섯, 한약, 회 등 : 이식 후 제한
- 이식 후 영양제 복용 : 교수님과 상의

2. 문제 발생시 식사 대처방안

식욕부진

- 식사는 소량씩 자주 먹고 영양밀도가 높은 간식을 추가로 섭취하도록 합니다.
- 식사 섭취가 부족할 때에는 영양보충음료(뉴케어, 그린비아, 엔커버 등)를 이용하도록 합니다.

미각변화

- 고기나 생선이 싫은 경우 계란, 콩, 두부, 유제품 등으로 단백질 섭취를 대체하도록 합니다.
- 고기나 생선 조리시, 집내나 비린내를 제거하기 위해 마늘, 양파 등의 향채나 카레, 후추 등의 향신료를 사용하는 것도 방법입니다.
- 금속 식기류 사용시 금속의 쓴맛 등이 느껴질 경우 플라스틱이나 도자기 등으로 식기와 수저를 바꿔보도록 합니다.

입과 목의 통증

- 점막을 자극할 수 있는 맵고 짠 음식을 피하며, 지나치게 뜨거운 국이나 음료 섭취도 제한합니다.
- 부드럽고 수분감 있는 음식을 섭취하도록 합니다.
- 구강 통증으로 물이나 음료 섭취가 어려울 경우 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

- 탈수 예방을 위해 충분한 수분을 섭취합니다.
- 음식 온도는 상온으로 섭취하도록 합니다.
- 기름지거나 자극적인 음식, 고섬유질 음식, 유제품, 카페인 섭취는 제한합니다.

3. 주의사항

- 자가 조혈모세포이식 후 제한된 식생활이 요구되는 시기는 다발골수종 1개월, 그 외 질환 3개월입니다. 환자 개별적인 제한식 유지 시기에 대해서는 교수님과 상의하시기 바랍니다.

I 매립형 포트 관리방법

매립형 포트는 피부 속에 삽입되어 피부 밖으로 노출된 부위가 없으므로 별도의 소독이 필요하지 않습니다.

헤파린 주입

매립형 포트의 막힘을 예방하기 위하여 4주 이상 포트를 사용하지 않는 경우에는 헤파린 용액을 주입해야 합니다.

☞ 외래 방문 시 4주 간격으로 혈액병원 주사실에서 헤파린 용액을 주입합니다.

전화번호 안내

19층 1병동 : 02-2258-5131 / 20층 1병동 : 02-2258-5251



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

(다발골수종 1개월, 그 외 질환 3개월 주의 필요)

I 응급실 방문해야 하는 경우

고열, 설사, 출혈(혈뇨, 혈변)등의 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, 전문간호사에게 문의합니다.

I 조혈모세포이식 후 일상생활 관리

1. 가정환경 관리

- 퇴원 전 청소
 - ① 전반적인 집안 청소 실시
 - 1회용 걸레 또는 물티슈 이용
 - ② 옷장, 침대 및 가구 사이 먼지 제거
 - ③ 집안 구석구석 곰팡이 제거제 분무
 - ④ 집안의 먼지나 더러운 물품을 최소화
 - (예 : 카펫, 커튼 세탁 또는 교체)
 - ⑤ 애완동물, 화분, 화병, 어항 등 감염원 제거
 - ⑥ 침구류 세탁, 매트리스 먼지 제거
- 퇴원 후 청소
 - ① 매일 청소 실시
 - (환자가 거처하는 방, 거실, 주방의 바닥)
 - 1회용 걸레 또는 물티슈 이용
 - ② 진공청소기 또는 스팀청소기 사용 제한
 - ③ 욕조, 화장실 주기적 청소

- ④ 실내용기 건조하지 않도록 하나, 가습기 사용 금지
- ⑤ 공기청정기, 에어컨, 히터 : 정기적인 필터교환 및 청소 필수
- ⑥ 청소하는 동안 환자는 자리를 피해 있도록 하고, 직접 쓰레기를 치우지 않도록 함

2. 개인 위생 및 피부

- 손씻기 : 식전, 화장실 사용 후, 외출 후, 다른 사람과 접촉 후 등
- 펄프식 물비누, 개인용 목욕수건 사용
- 샤워 후 오일이나 스킨로션 사용
- 외출시 : 모자, 마스크, 긴소매, 긴바지 착용, 자외선 차단제 사용
- 손톱 : 조금씩 자주 깎음, 매니큐어 사용금지
- 머리카락 : 순한 샴푸 사용, 퍼머와 염색은 교수님과 상담
- 안경 착용 가능하나, 콘택트 렌즈는 교수님과 상담

3. 구강위생

- 3-3-3 법칙 : 하루에 세 번 이상 규칙적인 구강간호 필요
- 혈소판 70,000 / mm³ 이상 회복 전에는 부드러운 칫솔 사용
- 혈소판 회복 후 치실 사용
- 치약은 용량이 작은 것을 환자개인용으로 사용
- 칫솔은 한달에 한번 교체
- 치과적 치료는 필요 시 교수님과 상의

4. 운동 및 휴식

- 처음에는 간단한 맨손체조, 걷기, 산책, 계단 오르기 등 무리가 없는 운동부터 시작 (국민체조, 스트레칭) / 산책시 보호자 동반
- 부딪치는 운동, 스키, 구기종목 등 : 혈소판이 회복(70,000 / mm³) 될 때까지 금함
- 운동은 식후 30분에서 1시간 후에 시작
- 운동 횟수 : 처음에는 주 3회 정도로 시작
- 운동 시간 : 10분운동, 10분휴식으로 하며, 점차 20분, 30분으로 증가
- 과도한 피로, 통증, 어지러움, 구토증상이 있을 시에 운동 중단
- 운동 전후 충분한 수분섭취
- 운전 : 초기에는 제한 (사고위험 가능성)

5. 대인관계

- 집안에서 일상적으로 만나는 건강한 가족과 있을 경우 : 마스크, 장갑 착용 안함
- 단, 가족이 감기, 독감, 수두, 대상포진, 홍역등과 같은 전염병을 가진 경우 : 가족과 격리 필요
- 방문객 : 한번에 2-3명으로 제한
 - (감기, 수두, 대상포진, 홍역 등 감염자는 방문 제한)
- 혼잡하고 폐쇄된 장소, 사람이 많이 모이는 곳은 제한 : 슈퍼마켓, 시장, 극장, 학교, 식당, 백화점, 대형매장, 교회
 - 대략 이식 후 3개월까지
- 대중 교통수단 : 마스크 반드시 착용
- 학교, 직장 복귀 : 교수님과 상의

6. 부부생활 및 산부인과 문제

- 이식 후 백혈구(3,000-4,000/mm³), 혈소판 (70,000/mm³) 회복되면 정상적인 부부생활 가능
- 부부관계 전 샤워 후 콘돔 사용
- 이식을 받은 여성은 질 분비물의 감소 가능성 있으므로 점막보호 및 불편감이나 통증 예방 위해 윤활제 사용
- 생식기의 분비물, 타는듯한 느낌, 가려움 등과 같은 증상 발생 시 : 교수님과 상의
- 이식 후 6개월 이후에도 불규칙한 생리주기 및 생리양 감소시 교수님과 상의 후 산부인과 또는 내분비내과 협진

I 조혈모세포이식 후 식생활 관리

음식을 통한 감염 예방 및 적절한 영양관리를 위해 정해진 시간에 규칙적으로 식사를 하면서 균형 잡힌 식습관을 유지하도록 합니다.

자가이식 후 면역제한 기준을 준수하여 위생적이고 안전하게 식사를 하는 것이 권고되며, 면역저하로 인한 제한식사 유지 및 종료는 교수님과 상의 후에 음식 제한이 점차적으로 풀릴 수 있습니다.