

# 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/mm<sup>3</sup> 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 / mm<sup>3</sup>) 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/mm<sup>3</sup>), 혈소판 (70,000/mm<sup>3</sup>) 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 면역제한식 기준을 준수하여 위생적이고 안전하게 식사를 하는 것이 권고되며, 면역저하로 인한 제한식사 유지 및 종료는 교수님과 상의 후에 음식 제한이 점차적으로 풀릴 수 있습니다.