

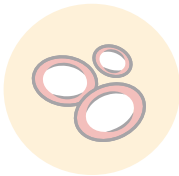
# 암생존자의 빈혈 관리

적혈구는 산소와 영양분을 몸 안의 장기로 전달하는 중요한 역할을 하는 혈액세포입니다. 적혈구의 중요한 성분인 헤모글로빈은 남자는 13-17g/dL, 여자는 12-16g/dL가 정상 수치이며 이보다 낮을 경우 빈혈이라고 합니다.

헤모글로빈 10-11g/dL 정도의 가벼운 빈혈은 거의 증상이 없어 자각하지 못하는 경우가 많으나 이보다 더 감소하면 피로, 창백, 운동능력 감소, 어지러움, 호흡곤란 등의 증상이 발생할 수 있습니다.

빈혈의 원인은 다양하나 암환자의 경우 철결핍성 빈혈, 거대적아구성 빈혈, 골수억제로 인한 빈혈, 만성질환과 관련된 빈혈이 발생할 수 있습니다.

## 1. 철결핍성 빈혈



### 1) 원인

- 철결핍은 빈혈의 가장 흔한 원인입니다. 철분은 섭취가 적을 때, 흡수가 되지 않을 때, 출혈로 인해 소실될 때 부족해질 수 있습니다.
- 암환자는 치료 과정에서 음식 섭취량이 감소하여 철분 섭취도 줄어들 수 있습니다.
- 특히 위절제술을 받은 경우 위에서 철분 흡수를 담당하는 부위가 절제되기 때문에 철분 섭취 뿐 아니라 흡수도 감소할 수 있습니다.
- 갑상선암으로 치료 후 갑상선호르몬이 부족해져 갑상선기능저하증이 발생한 경우에도 철분 흡수가 저하되어 철결핍 빈혈이 발생할 수 있습니다.

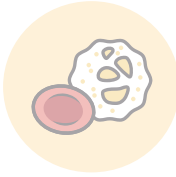


### 2) 치료 및 식생활

- 철분 섭취가 부족할 경우에는 우선 **경구 철분제를 최소 6개월간 복용**하며, 많은 경우 투약 1개월 이내에 빈혈이 호전됩니다.
- 경구 철분제로 빈혈 호전 정도가 크지 않은 경우에는 경구 철분제가 잘 흡수되지 않는 상황이므로 주사 철분제를 투여할 수 있습니다.
- 경구 철분제 복용 시 속이 더부룩한 증상, 변비, 철분으로 인한 변 색깔 변화 등의 부작용이 발생할 수 있으나 철분제를 잠시 중단하면 곧 호전됩니다.
- 철분제 외에도 소, 돼지 등 붉은 고기를 드시는 것도 도움이 됩니다.

# 암생존자의 빈혈 관리

## 2. 거대적아구성 빈혈



### 1) 원인

- **비타민 B12나 엽산이 부족할 경우** 발생하는 빈혈입니다.
- 거대적아구성 빈혈은 암환자가 아닌 경우 심한 영양부족에서만 발생하는 드문 질환입니다.
- 암환자에게서는 위전절제술을 받은 위암 환자들에게서 발생할 수 있습니다. 위에서 비타민 B12 흡수를 담당하는 부위가 위암 수술 시 잘라져 나가기 때문에 음식으로 섭취를 해도 흡수가 안되어 빈혈이 발생하게 됩니다.



### 2) 치료 및 경과

- 비타민 B12는 혈액세포 성장과 관련된 영양소입니다.
- 지속적으로 비타민 B12를 공급하지 않으면 전체 혈액세포의 기능이 저하될 수 있습니다. 따라서 **채소와 육류를 골고루 섭취**하고 **비타민 B12 근육주사나 경구 제제**로 지속적으로 투약 관리를 해야 합니다.

## 3. 골수 억제로 인한 빈혈



### 1) 원인

- 세포독성 항암화학치료를 받는 경우 항암제의 독성으로 인해 **골수 기능이 일시적으로 억제**될 수 있습니다.
- 혈액세포는 골수에서 만들어지기 때문에 골수 기능 억제 시 혈액세포가 잘 만들어지지 않아 빈혈이 발생할 수 있습니다.



### 2) 치료 및 경과

- 항암화학치료가 종료되고 일정 시간이 지나면 대부분 정상으로 회복되지만, 빈혈의 정도가 심하다면 **수혈이나 조혈제 치료**를 고려할 수 있습니다.

## 4. 만성 질환과 관련된 빈혈



### 1) 원인

- 항암화학치료를 오랫동안 받았다거나 신부전, 심부전, 간경변 등의 **만성질환**이 있을 경우 빈혈이 발생할 수 있습니다.

### 2) 치료 및 경과

- 원인에 따라 대응하며 빈혈의 정도가 심하지 않고 증상이 없을 경우에는 경과 관찰할 수 있고 빈혈의 정도가 심하고 증상이 동반될 경우에는 **수혈이나 조혈제 치료**를 고려할 수 있습니다.

