

혈액 수치와 운동 지침

Fred Hutch 물리치료

암 치료 중에는 운동이 안전하지 않을 수도 있습니다. 혈액암이라면 특히 더 그렇습니다. 혈액의 혈소판값(혈소판 수)과 헤마토크릿, 헤모글로빈을 보고 안전한 운동이 무엇인지 확인할 수 있습니다. 이 유인물에는 혈액 시험 결과에 따라 지켜야 할 운동 수칙이 정리되어 있습니다.

혈소판* 수에 따른 운동 지침

혈소판 수 범위	운동 지침
50,000 – 100,000	<p>아령/고무줄을 이용하여 심혈관 운동과 근력 운동을 해도 됩니다.</p> <p>출혈(코피 등)이 있다면 운동을 하면 안 됩니다. 출혈이 있다면 담당 진료팀에 연락하십시오.</p>
20,000 – 49,999	<p>출혈이 없다면 근육을 혹사하거나 숨을 참지 않는 범위에서 아령/고무줄을 이용하여 심혈관 운동과 근력 운동을 해도 됩니다. 근육에 힘을 주면 혈압이 올라가 발작이나 큰 출혈이 일어날 수도 있습니다.</p> <p>마사지를 받기 전에 의사와 상담해 주십시오. 피부가 약하거나 기타 이유(만성 스테로이드 투여)로 쉽게 멍이 들지 않는다면 부드러운 마사지는 대체로 괜찮습니다. 딥티슈 마사지는 괜찮지 않습니다.</p>
20,000 미만	<p>운동 종류에 따라 출혈 위험이 커질 수도 있습니다. 자칫 출혈이 심해져 목숨을 잃을 수도 있습니다.</p> <p>격한 심혈관 운동(힘차게 걷기, 달리기, 자전거 타기, 춤 등)이나 아령/고무줄을 이용한 근력 운동은 하면 안 됩니다.</p>
10,000 – 19,999	<p>제발로 똑바로 설 수 있고 출혈이 없다면 아령/고무줄을 이용하지 않는 부담 없는 근력 운동과 부담 없는 심혈관 운동은 괜찮습니다.</p>
10,000 미만	<p>혈소판이 더 안전한 범위에 들어올 때까지 심혈관 운동과 근력 운동은 하지 마십시오.</p> <p>제발로 똑바로 설 수 있고 출혈이 없다면 간병인에게 부축을 받아 방안을 돌아다니고 화장실에 가도 됩니다.</p>

* 혈소판은 혈액 속 세포의 일종으로 피를 굳히는 역할을 합니다.

헤마토크릿(Hct)과 헤모글로빈 (Hgb)**에 따른 운동 지침

Hct 와 Hgb 가 너무 낮을 때 운동을 하면 호흡 곤란이나 근육 피로, 어지럼증을 겪을 수도 있습니다.

Hct/Hgb 범위	운동 지침
25% 미만 Hgb 8.0 미만	안전한 운동이 무엇인지는 담당 의사나 물리 치료사, 직업 치료사와 상의해야 합니다. 근력 운동이나 심혈관 운동에서 하지 말아야 할 것을 추천 받을 수도 있습니다. Hct 나 Hgb 가 위 범위에 미달한다면 적혈구 수혈이 필요할 수도 있습니다. 수혈로 Hct 와 Hgb 수치가 얼마나 늘어날지 예측하기 어려우므로 후속 혈액 검사를 권장합니다.

**헤마토크릿은 몸속 적혈구 수를 말합니다. 헤모글로빈은 혈액이 나를 수 있는 산소의 양을 말합니다.