

제4장 AIDS 말기 증상과 현황

8. 에이즈 말기 환자의 증상과 돌봄의 실제

3) 신체적인 것은 어떻게 도와줄까?

우선은 감염자와 환자들이 스스로의 생활을 잘 유지하도록 해주는 것이 자존감을 지킬 수 있도록 한다. 좋은 영양상태를 유지하고 규칙적인 수면과 운동들이 환자의 기분을 좋게 하고 저항력 길러주며 몸무게를 유지시키고 근육의 힘을을 유지시켜 줄 수 있다. 그 외에 방안이나 집안을 항상 밝고 편안하고 깨끗하게 유지시키는 것, 가정이라면 침실은 화장실 가까운 곳에 배치하는 것, 환자의 의견을 존중하는 것들이 단순하면서도 환자의 안위를 도모하는 데 기본적인 도움의 자세일 것이다. 침상에만 누워있는 환자는 잦은 체위변경과 체위변경, 등 마사지, 누워서 하는 관절운동과 적당한 자세를 유지시켜 주는 것들이 환자를 편안하고 안락하게 느끼게 하고, 관절의 강직이나 욕창을 예방하고, 혈액순환을 촉진시키며, 폐렴 등의 합병증을 예방할 수 있다.

에이즈-말기로 진행되면서 나타나는 증상은 이차감염과 관련된 고열, 설사, 호흡 곤란, 통증, 사고과정의 변화, 시력감소, 욕창 등이다. 각 증상 에 따라 좀 더 구체적인 내용들은 이 책의 다른 부분에서 다룰 것이므로 필요한 내용을 간략하게 살펴보기로 한다.

(1) 열이 날 때

감염의 가장 일반적인 전신적인 증상이다 열이 날 때는 기본적으로 체온의 변화를 살펴보기 위해 자주 체온 측정을 하는 것이 필요하다. 4시간마다 체온측정을 하게 된다. 발열 과정에 따라 미온수목욕, 얼음주머니 혹은 담요를 제공한다. 열이 오를 때까지 오한이 동반되거나 환자가 추워하는 과정

을 거치게 된다. 각 과정에 따라 필요한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

▶오한 기

신체는 심부온도를 상승시키려고 하므로 환자는 추위를 느끼고 몸을 떨게 된다. 피부는 소름이 돋고 창백해지고 차갑게 된다

- 발열과정이 진행되도록 담요를 더 덮어주는 등 보온해 주도록 한다.

▶발열기

체온이 상승된 상태로 혈관이 확장되어 환자의 피부는 따뜻하고 상기되며 흠거나 더운 느낌을 갖지 않게 된다, 체내수분이 결핍되면 갈증을 느끼며, 피로와 허약, 근육통을 호소하게 되며, 졸립거나 불안정감 같은 증상이 나타날 수 있다

- 수분섭취를 권장한다.

- 따뜻하고 가벼운 옷이나 모포로 보온하고, 환기시켜 공기를 시원하게 해 준다.

- 환자가 안절부절하면 안전에 유의해야 한다.

▶종식 기

상승되었던 체온이 정상으로 하강되어 회복되는 시기로 오한이 줄고, 땀을 많이 흘리게 된다. 이때 탈수의 가능성이 있다. 혈관확장으로 피부가 상기되고 따뜻한 느낌이다.

-오한을 느끼지 않는다면 미온수 스폰지로 몸을 닦아주는 등 열이 내리도록 하는 것이 필요하다. 이때는 주로 몸의 큰 면적을 차지하는 부분이나 지나가는 혈류량이 많은 곳을 선택하는 것이 체온을 빨리 내리는 데 도움이 될 수 있다.

-휴식하도록 하고 수분섭취를 증가시킨다.

-발한으로 인해 젖은 옷과 시트 등을 마른 것으로 교환

제4장 AIDS 말기 증상과 현황

해 주도록 한다.

(2) 설사가 심할 때

짙은 설사는 피부청결에 문제를 가져와 조금만 주의를 늦춰도 욕창 등의 문제를 가져오거나 수분손실로 인한 탈수를 초래할 수 있다. 이로 인한 문제를 최소화 할 수 있도록 해야 한다.

- 청결이 가장 우선이다. 휴지보다는 따뜻한 비눗물이 피부에 자극을 감소시킬 수 있다. 건조는 피부가 상처 입지 않도록 부드러운 천으로 두들기듯이 건조시키거나 바람으로 시키도록 한다. 피부보호를 위하여 피부 보호제를 사용할 수 있다.
- 소실된 수분과 전해질 보충을 위해서는 수분섭취를 증가시키도록 하며 설사에 도움이 되는 음식을 섭취하도록 한다.
- 설사가 심할 경우 화장실이나 이동변기가 오염될 수 있으므로 자주 소독제를 이용하여 청소하도록 한다. 배설물을 치우는 과정에서 주변환경이 오염되지 않도록 주의한다. 물은 2번 이상 내리도록 한다.
- 배변간호를 할 때에는 장갑을 착용하도록 한다. 설사가 심할 경우는 비닐장갑은 찢어지기 쉬우므로 2겹을 착용하거나 좀 두꺼운 장갑을 착용하도록 한다. 마지막 장갑을 벗은 후에는 비누로 충분히 마찰하여 닦도록 한다.

(3) 호흡곤란을 호소할 때

결핵이나 주폐포자충 폐렴과 같은 호흡기계의 2차 감염과 이차감염으로 인한 가래의 증가는 호흡하는데 어려움을 초래할 수 있다. 숨이 차거나 호흡곤란을 호소할 때 다음의 내용들이 도움이 될 수 있다.

- 숨이 잘 때는 기본적으로 침대상부를 세우거나 앉은 자세가 도움이 된다. 여러 가지 크기의 쿠션이나 베개를 이용하여 숨쉬기 편한 자세를 유지할 수 있도록 한다.
- 짧고 얇은 호흡보다는 길고 깊은 호흡이 효율적으로 산소를 공급할 수 있다. 숨을 들이 마실 때는 입을 다물고 코로 깊고 길게 들이 마시고 내실 때에는 입술을 둥그랗게 한 후 입을 통해서만 길고 길게 내뿜는 것이다
- 호흡기계 분비물 즉 가래가 많은 경우는 이로 인해 공기교환이 잘 안돼 결국 숨이 차게 되므로 가래의 제거가 필요하다. 일반적으로 가래의 제거는 의료인이 하게 된다.
- 특별한 금기사항이 없으면 물의 섭취를 늘리고 가슴이나 등 부위를 두드려주는 것이 분비물의 점도를 높여 기관지에서 쉽게 떨어질 수 있게 한다. 이때는 손을 둥글게 쥐고 손안에 넣는다는 느낌으로 가볍게 치도록 한다.
- 한 자세로 있는 것보다는 체위를 자주 변경해 주는 것이 욕창의 예방뿐만 아니라 가래를 잘 떨어지게 하기 위해서도 필요하다.
- 산소호흡을 하는 경우 코에 관을 대거나 마스크를 사용하게 되는데 산소는 물질을 건조시키는 성질이 있기 때문에 코나 입안이 마르지 않도록 소량의 물로 입을 자주 적셔준다. 코 안에 분비물이 말라서 산소의 유입을 방해하지 않는지 살피도록 한다.

(4) 통증이 심할 때

여러 가지 기회감염의 증가는 참기 어려운 통증을 수반하게 된다. 진통제의 투여는 규칙적으로 진행하는 것이 통증을 관리하는데 효과적이다. 너무 통증을 참지 않도록 한다. 편

제4장 AIDS 말기 증상과 현황

안한 체위, 가벼운 마사지나 이야기, TV시청 혹은 만화나 책 읽기 등 주의를 다른 곳으로 분산시키는 것이 필요하다. 일반적으로 신경이 분산되는 낮보다는 밤에 통증에 대한 환자의 신경이 집중되기 때문에 밤에 통증을 느끼는 강도가 심하다. 통증조절을 위해 호스피스에서 사용하는 방법들을 사용하도록 한다.

(5) 환자의 의식상태가 명료하지 않을 때

질병의 진행상태로 인해 의식이 명료하지 않은 경우가 있다. 가능한 감각자극을 많이 제공하여야 하고, 다치지 않도록 환경을 정리정돈해 주는 것이 필수적이다

- 환자와 적절한 신체적 접촉을 유지한다. 손잡기, 팔짱 끼거나 껴안거나, 등 문지르거나 하는 행위를 적절하게 함께 하는 것이 환자를 안정적이게 한다.
- 말은 조용하고 간단하게 환자를 보면서 말하고, 환자가 대답하기까지 충분히 기다려 주도록 한다.
- 사진, 의미가 있는 여러 가지 개인적 물건들을 배치하고 이에 대해 이야기 하거나 대화의 아이টে็ม으로 활용한다.
- 대화를 할 때는 지게, 달력, 신문, TV등 시간, 장소, 사람을 알려줄 수 있는 물건들을 이용하도록 한다.
- 뭔가를 할 때는 간단하고 정확하게 무엇을 할 것인지를 설명해 준다.
- 환경은 단순하게 깨끗하게 정리 정돈하여 환자가 다치지 않도록 주의한다.
- 무의식인 경우라도 환자 앞에서 말하는 내용을 주의하도록 한다. 감각 중에서 청각이 가장 오래 남아있으므로 반응이 없더라도 내용을 들을 수 있기 때문이다. 환자가 듣는다고 간주하고 행동하도록 한다.

(6) 시각장애가 있는 경우

이차감염으로 인해 시각손실이 올 수 있다. 아직 환자가 시각이 부분적으로라도 남아있는 경우라면 가능한 시각적 자극을 유지하도록 한다. 편안한 색상과 시각적으로 자극을 줄 수 있는 옷을 입거나 의미 있는 사진, 축하카드, 물건 등을 가까이 두고 활용하도록 한다.

- 방을 들어가고 나갈 때, 본인의 이름과 상태를 알리도록 한다.
- 일상생활에서 의사소통에 사용되는 얼굴 표정, 몸짓 등의 비언어적 실마리를 알아차릴 수 없음을 기억하고 가능한 본인의 상태를 말로 표현해 주도록 한다.
- 환자를 만지거나 뭔가 해 줄 때는 왜, 무엇을 어떻게 할 것인지에 대해 설명하고 시작하도록 한다.
- 병실환경에서 나는 소리에 대해 설명한다.
- 방의 가구의 배열을 알려주고 통로를 깨끗이 하며, 가능한 물건들은 재배치하지 않는다.

(7) 욕창 예방

설사로 인해 피부 위생에 문제를 초래할 수도 있고 동통이나 부동으로 인해 피부통합의 문제가 발생할 가능성이 많다.

- 실금이나 상처 배액물과 관련된 습기로부터 피부를 보호한다. 실금이 있어 패드를 사용할 경우 자주 관찰하고 깨끗하고 건조하게 유지시켜준다
- 피부를 깨끗하고 건조하게 유지한다. 소변 대변 등으로 더럽혀질 때마다 깨끗이 씻는다. 이때 순한 세척제를 사용하도록 하고 마찰은 최소한으로 하고 뜨거운 물은 피하고 실온 정도의 물을 사용하는 것이 약해진 피부의 외상을 적게 할 수 있다.

제4장 AIDS 말기 증상과 현황

- 상처가 있는 경우는 공기 중에 노출하도록 한다. 사지의 피부가 건조해서 손상 받지 않도록 로손 등의 피부 보습제를 사용한다.
- 피부순환을 증진시키기 위한 체위변경과 마사지가 필요하다. 이 때 뼈 돌출부위의 마사지는 오히려 연조직의 손상을 악화시킬 수 있으므로 피한다.
- 엉덩이, 어깨 부위, 팔꿈치, 무릎 등 눕거나 엎드렸을 경우 압박이 가해지기 쉬운 부위의 잦은 사정이 요구된다.
- 움직임이 되도록 유지하도록 한다. 환자가 움직이기 힘든 경우 매 2시간마다 체위변경을 해 주도록 하며, 공기침대의 사용이 가능하면 활용하도록 한다. 현재 관절의 움직임의 수준을 파악하여 운동수준을 유지시키도록 한다.
- 배개나 쿠션 등을 적절히 사용하여 뼈 돌출부위에 체중이 실리지 않도록 한다.

(8) 영양상태가 안 좋을 때

이차 감염의 증상으로 흔히 나타나는 오심, 구토, 설사, 구강 내 병변, 식욕부진 등으로 인해 영양섭취가 어려워진다. 이러한 증상들은 신체 요구량에 못 미치는 영양의 공급과 수분 및 영양분의 과잉 손실을 초래하게 된다. 증상에 따라 다양한 대책을 마련하도록 한다.

▶ 식욕부진일 경우

- 먹고 싶어지게끔 적은 양을 예쁘고 깨끗하게 차리고 기분 좋고 쾌적한 환경을 마련 한다.
- 식사하기 전 양치질 등을 하여 입안을 깨끗하게 한다.
- 창문을 열어놓아 냄새가 많이 나지 않도록 한다.
- 먹고 싶어 하거나 좋아하는 음식을 제공하도록 한다.

- 환자가 싫어하는 음식과 함께 주지 않도록 한다. 설사가 심할 때
- 설사는 환자에게 허약감과 탈수를 초래할 수 있다. 하루 8컵 이상의 물을 먹도록 한다. 물, 맑은 된장국, 미음, 소고기나 닭 스프, 사골국이나 곰국, 과일 주스, 편치 등을 먹을 수 있다.
- 사골 국이나 곰국 등은 준비할 때 기름기가 제거하지 않으면 오히려 설사를 악화시킬 수 있으므로 기름기는 모두 제거한다.
- 거품을 형성하여 복통을 유발하는 탄산음료, 이노를 촉진시켜 탈수를 가속시킬 수 있는 카페인 음료(콜라, 차, 커피, 핫 초코), 알코올 함유 음료는 피하도록 한다.
- 무가당 보다는 일반 과일 음료가 더 나으며, 음료는 한꺼번에 섭취하는 것보다는 조금씩 마시도록 한다.
- 설사할 경우 많은 양의 칼륨이 빠져나가 기운 없음은 느끼게 되므로 칼륨의 보충이 필요하다. 칼륨이 많이 함유된 음식은 바나나, 감자, 생선과 육류이다.
- 도움이 되는 음식: 흰죽, 곡류를 갈아서 만든 죽 종류, 국수류, 삶은 계란,オート밀, 아이스크림, 젤리, 바나나, 과일 통조림, 으깬 감자, 요거트, 담백한 크래커 등은 설사를 멈추는 도움이 된다.
- 피해야 할 음식 : 자극성 있는 매운 음식이나 지방이 많거나 튀긴 음식, 생과일이나 생야채, 옥수수 등의 섬유질이 많은 음식이나 곡물. 복통이 있다면 가스를 형성하는 마른 콩류, 통조림 콩류, 양배추, 브로콜리, 양상추, 탄산음료, 맥주, 껌 등은 피하도록 한다. 평소 우유나 유제품을 먹으면 설사하는 사람은 유제품을 피하도록 한다.

▶ 메스꺼움과 구토

제4장 AIDS 말기 증상과 현황

- 오심과 구토는 질병의 증상일 수도, 약으로 인해 나타나는 증상일 수도 있다. 소량씩 자주 먹도록 하며 알람 시계를 이용하기도 한다.
- 메스꺼움이 있을 때 평상시에 좋아하던 음식을 억지로 먹는 것은 나중에 완전히 이 음식을 싫어하게 만들 수 있다.
- 단 음식보다는 약간 짭짤한 음식이 낫다.
- 토스트나 크래커나 우유에 타지 않은 시리얼과 같은 마른 음식들을 먹도록 한다. 음료는 식사 때 함께 먹는 것보다는 전후 30-60분에 마시도록 한다. 때로 음식의 냄새가 문제가 될 수 있으므로 창문을 열어 신선한 공기가 들어오도록 하고, 냄새가 너무 강한 음식은 피하도록 한다.
- 식사 후 움직임은 소화를 방해할 수 있으므로 음식을 먹은 후 1시간 정도 쉬도록 한다. 쉴 때는 눕는 것보다는 앉아서 쉬는 것이 낫고, 누워야 한다면 적어도 머리가 발보다 10cm 정도 높게 하도록 한다. 약 때문에 유발되는 오심이라면 시간을 조절하도록 한다.

▶ 목이나 입의 궤양 등으로 삼키기가 힘들 때

- 목이나 입의 문제는 HIV 감염자에게 흔한 문제이다. 부드럽고 먹기 편한 것으로 준비하도록 한다.
- 각종 죽류, 미음류,オート밀, 통조림 과일, 치즈, 국수류, 두부, 푸딩, 으깬 감자와 같이 부드러운 것이나, 곰국, 맑은 된장국, 닭죽 등은 영양도 높고 먹기도 쉽기 때문에 권장할 수 있는 음식이다.
- 빵이나 크래커 등은 먹기 전에 따뜻한 우유나 음료에 담그면 부드러워 진다.
- 커피나 알코올, 탄산음료 보다는 신선한 것으로 깨끗하게 씻어 갈아 만든 각종 과일이나 야채 주스, 미숫가루

나 두유 등이 좋다. 과일은 생과일보다는 통조림으로 된 것이 먹기 편하며, 바나나처럼 부드러운 것이나 갈아서 먹도록 한다. 오렌지나 토마토는 산을 포함하여 구강에 자극이 될 수 있으므로 피한다.

- 자극적인 음식 역시 피하는 것이 좋다. 뜨거운 것보다는 차거나 실온 정도의 음식이 좋으며, 아이스크림이나 샤벳 종류는 통증에 대한 감각을 감소시킬 수 있다.
- 고개를 약간 뒤로 젖히고 먹는 것이 삼키기 편하다. 음식 찌꺼기와 감염을 막기 위해 입안을 자주 헹구도록 한다.

이 원고는 자원봉사자 교육교재인 호스피스총론에서 발췌한 것입니다.

〈다음호에 계속〉