



구역과 구토

Nausea and Vomiting

화학요법을 받는 많은 사람들은 다른 어느 부작용보다도 구역과 구토를 제일 걱정합니다. 당신에게 이 부작용이 생길지 여부와 얼마나 심할 수도 있는지는 투여받는 화학요법 약들과 각 약이 당신에게 어떻게 영향을 미치는지에 따라 결정됩니다. 구역과 구토를 예방하거나 치료하는 약들이 많이 있으며, 요즘은 이러한 부작용의 발생 빈도가 과거보다 훨씬 적습니다. 그러나 아직도 구역과 구토는 화학요법에서 때때로 나타나는 부작용입니다.

구역은 뱃속이 메스꺼운 느낌 또는 뱃속과 목 안쪽이 울렁거리는 느낌이 있는 것입니다. 구역으로 인해 땀이 날 수 있고, 어지러움 또는 허약감을 느낄 수 있으며 입안에 침이 평소보다 많이 생길 수 있습니다. 구역은 음식에 대해 생각하지 않을 때에도 발생할 수 있습니다. 구역은 구역질, 구토 또는 두 가지 모두로 이어질 수 있습니다.

구역질은 횡격막(가슴통 바닥에 있는 호흡에 사용되는 근육)과 위근육의 울동적인 운동입니다.

구토는 토하는 것입니다. 위에 남아있던 액체와 음식물이 강제적으로 입 밖으로 배출됩니다. 구토는 급성일 수 있습니다, 즉 화학요법을 받은 후 수 분 또는 수 시간 내에 시작한다는 의미입니다. 또는 구토는 지연될 수도 있습니다, 즉 화학요법을 받고 24시간 이상 후에 시작한다는 의미이며 때때로 며칠 동안 지속됩니다. 때때로 당신은 화학요법을 받은 후 두 가지 종류의 구토를 모두 겪을 수 있습니다. 아무 것도 먹지 않았고 속이 울렁거리지 않더라도 구토를 할 수 있습니다.

예기 구토는 치료 생각만 해도 구토를 일으키게 되는 것입니다. 광경, 소리 그리고 냄새도 이런 유형의 구토를 일으킬 수 있습니다. 때때로 치료실을 보는 것만으로도 구토를 일으킬 수 있습니다.

속이 울렁거릴 때에 할 수 있는 조치

- 아침에 속이 울렁거리면 일어나기 전에 토스트나 크래커와 같은 마른 음식물을 먹어보십시오. (입 속이 말라 있거나 입이나 목 안에 궤양이 있을 때에는 이렇게 하지 마십시오)
- 적은 양의 식사를 자주 하십시오. 잠자리에 들기 전에 간식을 드십시오.
- 차가운 청량음료를 조금씩 천천히 마시십시오. (청량음료는 진저에일, 사과주스, 옥수, 차 등과 같이 투명한 액체를 말합니다) 또한 아이스캔디나 젤라틴을 먹어보십시오.
- 좋아하는 음식만 먹으십시오.
- 화학요법을 받는 사람의 다수는 고기와 고기국물 맛이 역겹게 느껴집니다. 생선, 닭고기, 콩 및 피넛버터와 같은 다른 단백질원을 먹어보십시오.
- 레몬사탕이나 박하사탕과 같이 상쾌한 향이 나는 딱딱한 사탕을 빨아먹으십시오. 그러면 역겨운 맛과 냄새를 제거하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 음식의 냄새와 맛을 줄이기 위해 차갑거나 상온의 음식을 먹으십시오. 고지방, 튀긴 음식, 매운 음식 또는 너무 단 음식은 피하십시오.
- 식사 후에는 항상 적어도 한 시간 동안 의자에 앉아 휴식을 취하려고 하십시오. 식사 후에는 적어도 2 시간 동안 드러눕지 마십시오.
- 잔잔한 음악, 좋아하는 TV 프로그램 또는 가족이나 친구의 방문으로 당신의 주의를 돌리십시오.
- 속이 울렁거리면 긴장을 풀고 천천히 심호흡을 하십시오.
- 속이 울렁거리는 증상을 완화하는 약이 있기 때문에 그럴 때에는 반드시 의사에게 말하십시오. 약은 구역 징후가 나타나기 시작할 때 복용하십시오 – 그러면 구토를 예방할 수도 있습니다.
- 의사를 방문하기 직전에 속이 울렁거리면, 이 문제를 해소할 약이나 다른 방법을 요청하십시오.

구토를 하는 경우 당신이 할 수 있는 것

- 병상에 있는 경우에는 옆으로 누우면, 토사물을 옮기거나 삼키지 않게 될 것입니다.
- 가능하다면, 좌약이나 패치 형태의 구토방지제가 처방되도록 요청하십시오.
- 액체는 얼음 조각이나 얼린 주스 조각 형태로 섭취하십시오.
- 구토를 멈추게 한 후에는 10분마다 한 티스푼 분량의 시원한 액체를 먹기 시작하십시오. 서서히 그 양을 늘려 30분마다 한 테이블스푼 분량까지 늘리십시오. 그렇게 해서 한 시간쯤 후에 구토를 억누를 수 있으면, 서서히 더 많은 양을 먹어보십시오.

당신을 돌보는 사람이 할 수 있는 것

- 환자가 속이 울렁거릴 때에는 환자에게 음식을 요리해주거나, 다른 사람에게 도움을 요청하십시오. 음식 냄새가 환자에게 가지 않도록 부엌의 환기용 팬을 사용하십시오.
- 냄새가 강하거나 불쾌한 음식은 뚜껑을 덮어두거나 치우십시오.
- 금속 수저가 쓴 맛을 일으키는 경우 환자로 하여금 플라스틱 포크와 스푼을 사용해보도록 하십시오.
- 환자가 구토를 해오고 있었다면, 매일 같은 시간에 환자의 체중을 재십시오. 몸무게가 급격히 감소하면 체액 상실(탈수증)의 징후일 수 있습니다.
- 구토를 예방하는 데 도움이 되는 약에 대해 의사와 상담하십시오.
- 환자가 어지러움증, 허약감, 또는 혼란을 겪는지 살펴보십시오.
- 환자가 변비와 탈수에 걸리지 않도록 도움을 주도록 하십시오. 이 두 가지는 어느 것이나 구역을 악화시킬 수 있습니다.

환자가 다음과 같은 경우에는 의사에게 연락하십시오

- 토사물 일부를 삼켰을 수도 있는 경우
- 3 시간 이상 한 시간에 3회 이상 구토를 하는 경우

- 피 또는 커피 찌꺼기 같은 것을 토하는 경우
- 하루에 액체나 얼음 조각을 4 컵 이상 섭취할 수 없는 경우
- 2일 이상 아무 것도 먹을 수 없는 경우
- 약을 복용할 수 없는 경우
- 허약하거나, 어지럽거나 또는 혼란스럽게 되는 경우
- 몸무게가 1-2일 동안에 2 파운드 이상 감소하는 경우 (과다하게 체액을 상실하고 있다는 징후)
- 소변 색이 짙은 누런 색이며 평소보다 오줌을 잘 누지 못하는 경우

구역과 구토를 억제하는 가장 좋은 방법은 그 증상들이 시작하기 전에 그 증상들을 멈추게 하는 것입니다. 다행인 것은, 두 가지 증상 모두 그 증상들을 완화시키는 데 도움을 주기 위해 식이 조절을 하고 약(항이뇨제라 함)을 복용함으로써 거의 항상 완화될 수 있다는 것입니다. 선택할 수 있는 항이뇨제에는 여러 가지가 있습니다. 완화되기 전에 여러 가지를 써봐야 할 수도 있습니다. 포기하지 마십시오! 담당 의료팀과 협력하여 당신에게 가장 잘 듣는 약이나 약들을 찾으십시오.

구역이나 구토에 대해 도움이 필요하거나 암에 관한 질문이 있으면 주야를 불문하고, 언제든지 전화 1-800-227-2345번으로 저희에게 문의하십시오.

Language: Korean

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org