

# 설사 에 대해 할 수 있는 일

설사는 불편감의 유무와 관계없이 하루에 여러 번 묽은 변이나 물이 섞인 변을 보는 것을 말합니다. 설사는 장(결장 또는 창자)의 수분이 체내로 다시 흡수되지 않을 때 발생합니다. 설사는 식욕 저하, 탈수, 복통, 감염, 및 쇠약으로 이어질 수 있습니다.



## 암 환자에게 설사가 생기는 원인은 무엇입니까?

암 환자에게 설사가 생길 수 있는 원인은 많이 있으며, 이에는 다음과 같은 요인들이 포함됩니다:

- 화학요법, 표적요법, 또는 면역요법
- 복부(배)에 대한 방사선 요법
- 감염
- 몇 가지 약
- 췌장암, 위암, 및 대장암과 같은, 몇 가지 종류의 암
- 장의 일부를 제거하는 수술
- 스트레스
- 본인에게 맞지 않는 음식 섭취
- 장의 일부가 막혀서 액체 변만 통과하는 경우



## 설사는 어떻게 치료합니까?

설사를 관리하는 것에는 겪을 수도 있는 증상은 물론 원인도 치료하는 것이 포함됩니다. 예를 들어:

- 감염으로 인한 설사의 경우 항생제나 다른 약이 필요할 수도 있습니다.
- 설사의 원인이 감염이 아닌 경우에는 지사제를 사용할 수도 있습니다.
- 면역요법으로 야기된 설사의 경우 스테로이드가 사용됩니다.
- 설사로 인해 심한 탈수가 있는 경우에는, 수액과 전해질 보충이 필요할 수 있습니다.



## 설사를 관리하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

어떤 이유로든 설사를 필시 겪을 것인지 담당 암 진료팀에게 문의하십시오. 설사를 하기 시작하면, 다음과 같은 유용한 조언들이 도움이 될 수 있습니다.

### 다음과 같은 음식과 음료를 먹고 마셔 보십시오:

- 물, 연한 차, 사과즙, 맑은 국물, 및 맑은 젤라틴과 같은 맑은 액체
- 국물, 스포츠 음료, 크래커, 및 프레첼과 같은, 짭짤한 음식
- 사과 주스 및 넥타와 같은 몇 가지 과일 주스, 스포츠 음료, 껍질째 조리한 감자, 및 바나나와 같은 칼륨 함량이 높은 음식
- 쌀밥, 국수, 껍질을 제거한 닭고기, 흰 식빵, 으깬 감자, 저염 스프, 및 잘 익힌 달걀과 같은 소화가 잘되는 소량의 식사

### 다음과 같은 것들은 먹거나, 마시거나, 사용하지 마십시오:

- 아주 뜨겁거나 매운 음식
- 토마토 주스, 감귤류 주스, 자두 주스, 및 탄산 음료와 같은 산성 음료
- 견과류, 씨앗류, 통곡물, 콩과 완두콩, 말린 과일, 생과일, 및 채소와 같은 고섬유질 식품
- 튀기거나 기름기가 많은 음식과 같은 고지방 식품
- 카페인이나 알코올이 함유된 음료
- 무설탕 껌 및 당 알코올(예: 소르비톨, 만니톨 또는 자일리톨)로 만든 사탕류
- 페이스트리, 사탕, 유지방이 많은 디저트, 및 젤리류
- 우유 또는 유제품. 요구르트와 버터밀크는 보통 괜찮습니다.
- 담배



## 기분을 더 좋게 하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- 탈수를 예방하는 데 도움을 주기 위해 하루 종일 수분을 조금씩 섭취하십시오. 아이스 바, 젤라틴, 및 아이스 칩을 먹어 보십시오. 담당 암 진료팀에게 안전한 수분 섭취량이 어느 정도인지 문의하십시오.
- 낮 동안 소량의 식사와 간식을 자주 먹으십시오.
- 묽은 변을 본 후에는 최소 1컵의 수분을 섭취해 보십시오.
- 매번 배변 후에는 물에 적신 휴지와 순한 비누로 항문 부위를 깨끗이 씻은 뒤, 물로 헹구고 두드려 말리십시오. 또는, 무향의 아기용 물티슈로 닦으십시오.
- 비타민 A&D 연고나 바셀린과 같은, 발수성 연고를 항문에 바르십시오.
- 따뜻한 물이 담긴 욕조나 좌욕탕에 앉으십시오.



## 그 밖에 무엇을 할 수 있습니까?

- 배변 활동을 기록하여 담당 암 진료팀에 보고하십시오.
- 담당 진료팀의 처방에 따라 설사약을 복용하십시오.
- 일반 설사약을 복용하기 전에 담당 암 진료팀과 상의하십시오.
- 설사가 멈추면, 조금씩 규칙적인 식사를 시작하십시오.
- 이때 섬유질이 포함된 음식을 천천히 섭취하기 시작하십시오.



## 담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

- 담당 암 진료팀이 그 증상을 예상했다고 알려 주지 않은 한, 하루에 여러 번 묽은 변을 보는 경우.
- 24시간 동안 묽은 변을 7~8회 보는 경우.
- 어지럽거나 기절할 수 있겠구나 하는 느낌이 드는 경우.
- 또한 담당 암 진료팀이 처방한 약을 복용하는 동안 설사가 나아지지 않거나 더 심해지는 경우.
- 대변이나 항문 주위에 피가 묻어 있는 경우.
- 12시간 이상 소변(오줌)을 보지 않는 경우.
- 24시간 이상 물이나 음료를 삼키지 못하고 토해내는 경우.
- 새로 복통이나 경련이 있거나 배가 부어오른 경우.
- 열이 있는 경우. 담당 암 진료팀이 체온이 몇 도이면 열이 있는 것인지 알려줄 것입니다.
- 며칠 동안 변비가 있다가 물이 섞인 소량의 변을 보기 시작한 경우.



## 911에 전화하거나 응급실로 가야 하는 경우

- 다음과 같은 경우에는 911에 전화하거나 응급실로 가십시오:
- 항문에서 출혈이 멈추지 않는 경우
  - 갑작스럽고, 매우 심한 복통이 멈추지 않는 경우
  - 하루 이상 소변을 보지 못하거나 음식을 먹을 수 없는 경우



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 ([cancer.org/korean](http://cancer.org/korean))를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.