

구강 궤양 에 대해 할 수 있는 일

구강 궤양은 암 치료에서 나타나는 흔한 부작용 중 하나입니다. 동통 또는 작은 상처나 궤양이 생길 수 있습니다. 이런 구강 궤양은 감염이 되어 출혈을 일으킬 수 있습니다. 대개는 시간이 지나면서 심해져 매우 고통스러울 수 있습니다. 음식을 먹거나, 삼키거나, 음료를 마시거나, 심지어 말을 하는 것도 어렵게 될 수 있습니다.



암 환자에게 구강 궤양을 야기하는 것은 무엇입니까?

구강 궤양은 화학요법, 표적약물요법, 일부 면역요법, 그리고 머리와 목 부위 방사선 치료로 인해 야기될 수 있습니다.

다른 요인들도 구강 궤양을 야기할 수 있고, 이에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 감염
- 탈수증
- 부실한 구강 관리
- 음주 또는 흡연
- 특정 비타민이나 단백질의 부족



구강 궤양은 어떤 모습입니까?

구강 궤양은 물집, 갈라진 상처, 또는 궤양처럼 보일 수 있습니다. 구강 궤양은 빨갱거나 가운데에 작은 흰색 반점이 생길 수 있습니다. 이런 궤양은 음식을 씹을 때 아프거나, 고통스러울 수 있습니다. 그 궤양은 피가 나거나 감염될 수 있습니다. 일부 구강 궤양은 인후통이 있는 것 같은 느낌을 들게 할 수 있습니다.

구강 궤양은 다음과 같은 증상을 야기할 수 있습니다:

- 입 안, 잇몸, 또는 혀나 혀 아래쪽에서, 부어오르거나, 피가 나는 작은 궤양
- 입 안이나 혀에 생기는 하얀 또는 노란 얇은 막, 반점, 또는 고름
- 입 안에 평소보다 더 많이 생긴 점액
- 뜨거운 음식 및 찬 음식을 먹으면 입 안이 건조해지거나, 화끈거리거나, 통증을 느낌



구강 궤양은 어떻게 치료합니까?

구강 궤양과 통증에 대한 최선의 치료법을 찾으려면 더 많은 연구가 필요합니다. 구강 관리를 잘 하고 구강 세정제를 사용하면 대부분의 사람들에게 도움이 됩니다. 다른 사람들에게는, 치료 용량 감소, 한랭요법, 또는 레이저 요법이 구강 궤양의 위험을 낮출 수 있거나 치유에 도움이 될 수 있습니다. 구강 궤양을 예방하거나 관리하는 데 도움이 되는 약이 사용될 수도 있습니다.



구강 궤양을 예방하는 데 도움을 줄 수 있습니까?

치료 전, 특히 두경부 방사선 치료 전에 치과 검진을 받으면 구강 궤양을 예방하고 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

치과의사가 구강 관리법을 알려줄 수 있고, 또한 암 치료기 시작되기 전에 입 안의 충치나 감염도 치료할 수 있습니다. 당신의 상황에 가장 좋은 치료법에 대해 담당 암 진료팀과 상담하는 것이 중요합니다.

구강 관리를 잘 하면 구강 궤양의 위험을 줄이는 데 도움이 되고, 또한 구강 궤양이 심해지는 것을 방지하는 데도 도움이 됩니다. 부드러운 칫솔을 사용하면 입을 청결하게 유지하고 잇몸과 입 안쪽에 상처를 입힐 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

구강에 궤양이 생기기 전에 구강 관리를 시작하십시오. 궤양이 생기면, 구강 관리를 잘 하여 감염되는 것을 예방하도록 도움을 줄 수 있습니다. 담당 암 진료팀에 무엇 때문에 구강 궤양이 심해지거나 나아진다고 느끼는지 알려 주십시오.



구강 궤양을 관리하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

구강 관리를 하십시오:

- 담당 암 진료팀이 권유하는 구강 세정제를 사용하십시오.
- 담당 암 진료팀이 괜찮다고 하면, 매일 최소 8컵의 물을 마시십시오.
- 특정 유형의 세정제는 입 안을 깨끗하게 유지하고 불편함을 진정시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 구강 궤양이 아프거나 감염된 경우 항생제나 스테로이드가 함유된 구강 세정제를 사용하는 것이 좋을 수도 있습니다.
- 치실을 사용해도 괜찮은지 문의하십시오.
- 틀니를 착용하는 경우, 규칙적인 일정으로 틀니를 빼서 식사와 식사 시간 사이에 세척하고, 세척액에 담가 두라는 말을 들을 수 있습니다.
- 바셀린, 순한 립밤, 또는 코코아 버터를 발라 입술을 촉촉하게 유지하십시오.
- 통증이 있으면, 지시에 따라 진통제를 복용하십시오.

음식을 먹을 때:

- 삼키기 쉬운 부드럽고, 물기가 많은 음식을 드십시오.
- 너무 짜거나, 맵거나, 설탕이 많이 들어간 음식을 먹는 것을 삼가하십시오.

- 자극적이지 않고, 물기가 많고, 맵지 않은 음식을 소량으로 자주 드십시오. 생채소와 과일, 또는 칩이나 프레즐과 같은 기타 단단하거나, 건조하거나, 껍질이 딱딱한 음식을 먹지 마십시오.
- 오렌지, 자몽(그레이프프루트), 및 토마토와 같은, 산성 과일과 과일 주스를 삼가하십시오.

- 이런 주스는 입을 자극할 수 있습니다.
- 탄산음료, 알코올, 및 담배를 삼가하십시오.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

입안에 변화가 생기면 담당 암 진료팀에게

알려 주십시오.

다음과 같은 경우에는 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.

- 입 안에 생긴 발적 또는 번들거림 부위가 48시간 이상 지속되는 경우
- 열이 있는 경우 (담당 암 진료팀에게 체온이 몇 도이면 열이 있는 것인지 문의하십시오)
- 입 안에 출혈이 있는 경우
- 입 안에 어떤 유형이든 상처나 궤양이 있는 것을 인지하는 경우
- 혀나 입 안쪽에 하얀 반점들이 있는 경우
- 이틀 동안 음식을 먹거나 액체를 마시는 데 힘든 경우
- 구강 궤양 때문에 약을 복용하는 데 힘든 경우



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

