

오심과 구토에 대해 할 수 있는 일

오심은 구토로 이어질 수 있는 목구멍 뒤쪽과 위에서 일어나는 불쾌한 느낌입니다. 사람들이 오심을 표현하는 몇 가지 다른 방식은 “구역질 난다”, “메스껍다”, 또는 “배탈이 났다” 입니다.

사람들은 흔히 구토를 “토한다”고 합니다. 구토는 위 근육이 위의 내용물을 짜내어 입을 통해 밀어 올릴 때 일어납니다.

오심과 구토는 암 치료를 받는 사람들에게 흔한 부작용일 수 있습니다. 걱정할 필요는 없습니다. 이런 증상을 조절하는 효과적인 약이 많이 있습니다.



오심과 구토를 야기하는 것은 무엇입니까?

암 환자에게 오심과 구토를 야기할 수 있는 요인은 많이 있으며, 여기에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 화학요법, 방사선 요법, 및 면역요법과 같은, 암 치료
- 뇌나 복부(배)에 영향을 미치는 암
- 통증에 사용되는 약과 같은 몇 가지 약
- 장의 일부가 막힌 경우
- 불안
- 탈수증
- 감염

대부분의 경우, 이러한 부작용은 오래 지속되지 않으며 치료가 끝나면 사라집니다.



오심과 구토는 다른 문제를 야기할 수 있습니까?

오심과 구토가 심하거나 오래 지속되면, 해야 할 일을 하는 데 고생할 수 있습니다. 그 증상들로 인해 필요한 암 치료를 받는 것도 어렵게 될 수 있습니다.

구토는 탈수로 이어질 수 있고, 탈수는 몸에 필요한 체액과 광물질들이 부족한 것입니다. 구토로 인해 피곤하고, 생각하기가 힘들고, 더 느리게 치유되고, 체중이 줄고, 먹고 싶지 않게 될 수도 있습니다. 이런 부작용은 체중과 기운을 유지하고 치료 계획의 변경을 피하기 위해 즉시 대처해야 합니다.



오심과 구토는 어떻게 치료합니까?

오심과 구토를 예방하거나 억제하는 데 도움을 주기 위해 사용하는 약은 흔히 항오심제 및 항구토제라고 합니다. 또한 항최토제라고도 합니다. 오심이나 구토를 야기할 수 있는 암 치료를 받는 모든 사람은 이러한 부작용에 대한 치료를 받을 수 있고 또 받아야 합니다.

항오심제 및 항구토제는 보통 정기적으로 또는 “주야로” 투여됩니다. 이 경우에, 구역질이 나지 않더라도 그 약을 복용합니다. 그러나 경우에 따라서는 필요에 따른 일정에 맞춰 그 약을 복용할 수 있습니다. 오심의 첫 징후가 나타날 시 심해지지 않도록 그 약을 복용합니다. 때때로 2가지 이상의 약이 동시에 사용됩니다.



오심과 구토를 관리하는 데 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

암 치료를 받고 있는 경우, 오심과 구토를 줄이는데 도움을 주기 위해 다음과 같이 하십시오:

- 치료를 받는 날에는 반드시 식사를 하십시오. 대다수 사람들은 치료하기 전에 가벼운 식사나 간식을 드는 것이 가장 좋다는 것을 알게 됩니다.
- “위에 부담을 주지 않거나” 과거에 메스꺼웠을 때 낮게 해 주었던 음식과 음료를 먹어 보십시오. 이러한 음식과 음료는 흔히 진저 에일, 싱거운 음식, 시큼한 캔디 그리고 마른 크래커나 토스트와 같은 것들입니다.
- 헐렁한 옷을 입으십시오.
- 항오심제 및 항구토제가 효과가 없을 때는 담당 암 진료팀에 알려야 합니다. 몇 가지 다른 약이 가장 잘 듣는지를 알아내기 위해 그 약들을 복용해 봐야 할 수도 있습니다.

- 오심과 구토를 야기하는 소리, 광경 및 냄새를 제한하십시오.
- 최면, 생체피드백 또는 유도 심상과 같은 것으로서, 본인이 사용해 볼 수 있는 다른 방안들에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

오심과 구토는 암 치료의 부작용일 수 있지만, 보통 억제할 수 있습니다. 오심과 구토의 원인과, 이에 대해 할 수 있는 일에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오.

무엇이 증상을 호전시키거나 악화시키는지 알려주십시오. 본인에게 맞는 항오심제 및 항구토제를 알아내기 위해 기꺼이 담당 암 진료팀과 협력하십시오.

암 치료 중과 치료 후에는 가능한 한 잘 먹도록 노력하십시오.

- 본인이 먹을 수 없는 경우 너무 자책하지 마십시오. 3끼의 많은 식사를 하기 보다는 하루 내내 식사나 간식을 조금씩 먹으려고 하십시오.
- 음식에 추가의 칼로리와 단백질 제품을 첨가하십시오. 영양 보충제는 다루기 쉽고 이런 시기에 도움이 될 수 있습니다. 어느 것이 가장 입맛에 맞고 가장 효과가 있는 알아 내기 위해 여러 가지 브랜드와 맛의 보충제를 써 보십시오.
- 좋아하는 음식을 섭취하십시오.
- 차거나 실온의 음식을 먹어 보십시오.
- 기분이 좋고 식욕이 당기는 날을 최대한 이용하십시오. 그러나 몸에서 말해 주는 것에 귀를 기울이십시오. 억지로 먹지 마십시오.
- 가족과 친구들에게 쇼핑을 하고 요리를 하는 데 도와 달라고 청하십시오.
- 입 안을 청결하게 유지하십시오. 구토할 때마다 치아를 닦고 입을 헹구어 내십시오.

다음과 같은 경우에는 즉시 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.

- 항오심제 및 항구토제로 인한 부작용이 있는 경우
- 구토물 일부를 삼켰을 수도 있는 경우
- 2~3일 동안 계속 구토를 하는 경우
- 약을 복용해도 토해내서 약 기운을 유지할 수 없는 경우
- 하루에 액체나 얼음 조각을 4 컵 이상 섭취할 수 없는 경우
- 2일 이상 식사를 하지 못한 경우
- 1~2일 사이에 체중이 2파운드(약 1kg) 이상 감소한 경우 (이는 체내 수분이 빠르게 빠져나가 탈수 증상이 나타날 수도 있음을 의미합니다)
- 소변 색이 진한 노란색이거나, 평소보다 소변 횟수나 양이 줄어든 경우



911에 전화하거나 응급실로 가야 하는 경우

다음과 같은 경우에는 911에 전화하거나 응급실로 가십시오:

- 피를 토하거나 커피 찌꺼기처럼 보이는 물질을 토하는 경우
- 허약하거나, 어지럽거나 또는 혼란스럽게 되는 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.