

오심 및 구토에 대해 도움을 받기

Getting Help for Nausea and Vomiting - Korean

오심은 구토로 이어질 수 있는 목구멍 뒤쪽과 위에서 일어나는 불편한 느낌입니다. 사람들이 오심을 말로 설명하는 몇몇 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. 그러나 이 증상을 억제하는 데 잘 듣는 약들이 많이 있으므로, 고통에 시달릴 필요가 없습니다.

오심과 구토를 야기하는 것은 무엇입니까?

암에 걸린 사람에서 오심과 구토는 많은 것들이 원인일 수 있습니다. 대부분 그 증상들은 단기적 문제이고 치료가 끝나면 사라집니다. 그 증상들이 지속되거나, 치료를 받아도 낫지 않거나, 먹거나 마시는 것이 어렵게 되는 경우에는, 담당 의료팀에 즉시 알려 주십시오.

오심과 구토는 문제를 야기할 수 있습니까?

오심과 구토가 심하거나 오래 지속되면, 해야 할 일들을 하는 것이 어렵게 될 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. 이러한 부작용은 체중과 기운을 유지하는 데 도움이 되도록 즉시 대처해야 합니다.

오심과 구토는 어떻게 치료됩니까?

오심을 억제하는 데 사용되는 약은 흔히 항오심제/항구토제라고 합니다. 당신은 그 약을 anti-emetics (“an-tie-eh-MEH-tiks”, 항최토제)라고도 하는 것을 들을 수 있습니다. 암을 치료받고 있는 모든 사람은 오심과 구토를 예방하는 약을 복용할 수 있고, 복용해야 합니다.

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

오심 또는 구토가 있는 경우 할 수 있는 것:

화학 요법이나 방사선 요법을 받고 있는 경우에 오심과 구토를 줄이려면:

- 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/항구토제가 듣지 않는 경우 담당 의료팀에게 알려 주십시오. 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, 당신이 사용해 볼 수 있는 다른 방안들에 대해 담당 의사 또는 간호사와 상담하십시오.

치료를 받는 동안에 가능한 한 잘 먹으려고 하기 위해 당신이 할 수 있는 것들:

- 당신이 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 있는지를 알아 내기 위해 여러 가지 브랜드와 맛의 보충제를 써 보십시오.

- 당신에게 좋은 것 같은 음식을 드십시오.
- 차거나 실온의 음식을 먹어 보십시오.
- 기분이 좋고 식욕이 당기는 날을 최대한 이용하십시오. 그러나 당신의 몸이 말해 주는 것에 귀를 기울이십시오. 억지로 먹지 마십시오.
- 가족과 친구들에게 쇼핑을 하고 요리를 하는 데 도와 달라고 청하십시오.
- 입속을 청결하게 유지하십시오. 구토할 때마다 치아를 닦고 입을 헹구어 내십시오.

잘 먹는 것은 치료하는 동안에도 중요하고 치료한 후에도 중요합니다. 항오심제/항구토제로 인한 부작용이 있거나 그 약이 듣지 않는 경우에는, 담당 의료팀과 상담하십시오.

담당 의사나 간호사에게 말하십시오.

오심과 구토는 암 치료의 부작용일 수 있습니다. 그러나 오심과 구토로 인해 몸이 불편하게 되지 않게 하고 몸에 필요한 영양을 섭취할 수 없게 하지 마십시오. 오심이 있는 경우 담당 의료팀에 말하십시오. 당신에게 맞는 항오심제/항구토제를 알아내기 위해 기꺼이 담당 의료팀과 함께 노력하십시오.

암에 관한 정보, 일상적 도움 및 정서적 지원에 대해 알아보려면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회 (American Cancer Society)에 문의하십시오. 또는 **cancer.org**에서 온라인으로 당 학회를 방문하십시오. 당 학회가 필요할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.

