



화학요법 치료에 대해 우려를 표하는 환자들이 간혹 있지만 대부분은 치료 기간 중 관리를 상당히 잘 하는 편이다. 담당 의사나 간호사에게 준비 방법과 도움 및 지원을 받을 수 있는 곳 등에 대해 문의한다.

화학요법 치료를 받으면 어떻게 되는가?

화학요법 치료는 받는 사람마다 각기 다른 반응을 보이는데, 다음과 같은 요인들이 영향을 미친다:

- 치료 대상 암 종류
- 사용하는 화학요법 약물
- 수술이나 방사선요법과 같은 다른 치료 병행 여부
- 여타 건강 문제 여부.

치료 기간 중 병원에 입원해야 하거나 집을 떠나 치료를 받아야 하는 경우도 있다.

그러나, 많은 사람들이 화학요법 치료를 받는 동안 일상 생활을 영위할 수 있다. 직장에 가고, 일상의 활동들을 수행하고, 가족 친지들과 즐거운 시간을 보낼 수 있다.

부작용이 있는가?

- 대부분의 사람들이 치료를 받는 동안 어느 정도 부작용을 경험한다.
- 부작용은 사람마다 다르게 나타난다.
- 사용하는 화학요법 약물도 영향을 미치는 요인이다.
- 부작용 문제가 있으면, 담당 의사나 간호사에게 관리 방법을 문의하도록 한다.

피곤하거나 아픈 날들이 있을 수 있다.

- 피곤함을 느낄 때에는 쉬도록 한다.
- 자신에게 너그러워지고, 휴식 시간을 취한다.

감정이 격해지거나 대처하기가 어려운 때도 있을 수 있다.

- 도움을 요청하는 것을 두려워해서는 안 된다.
- 본인의 감정에 대해 다른 사람에게 이야기해 본다.
- 담당 의사나 간호사에게 본인이 할 수 있는 일에 대해 문의한다.

! 도움말

도움과 지원 요청하기

- ✓ 도움과 조언이 필요할 때 담당 의사나 간호사, 또는 병원에 연락하는 방법을 알아 둔다.
- ✓ 돈 문제와 같이 실질적인 문제에 대해 조언을 구할 곳을 알아 둔다.
- ✓ 걱정이 되거나 우울감을 느낄 때 지원을 받을 곳을 알아 둔다.
- ✓ 추가 지원이 필요할 때 도움을 받을 곳을 알아 둔다. 예를 들어, 혼자 살고 있다거나, 치료를 위해 차로 이동해야 할 경우가 이에 해당한다.

화학요법과 감염

- ✓ 감염 위험을 줄이는 방법을 알아 둔다.
- ✓ 체온이 38°C 이상이거나 다른 감염 증상이 나타나면 담당 의사나 간호사에게 즉시 연락해야 한다는 사실을 숙지한다.

화학요법 안전성

- ✓ 치료 기간 중 집에서 취해야 할 안전 예방 조치를 알아 둔다.

치료와 부작용

- ✓ 발생할 수 있는 부작용과 관리법에 대해 문의한다.

보다 상세한 정보는 다음 웹사이트에서 환자를 위한 정보지를 찾아 참조한다: eviQ.org.au

다른 약을 먹을 수 있는가?

의약품이란 우리 신체에 영향을 끼칠 수 있는 모든 약물이나 물질을 지칭하는 것이다. 담당 의사가 처방해 준 약뿐만 아니라 비타민이나 두통약, 감기약처럼 처방전 없이 살 수 있는 약들도 포함한다.

보완 및 대체 약품

암 치료에는 수술, 화학요법, 방사선요법, 표적요법이 포함될 수 있다. 암 환자들이 다른 치료법을 시도해 보려고 할 때가 있다. 이러한 치료법들을 보완 및 대체 의약품(CAMs)이라고 하고, 다음과 같은 것들이 여기에 포함된다:

- 비타민
- 보조 식품
- 동종요법
- 중국, 고대 인도, 호주 원주민 의학요법처럼 전통 의학요법.

일부 CAMs는 화학요법 치료를 방해할 수 있다.

따라서 암 치료를 시작하기 전에 CAMs를 포함, 복용하고 있는 모든 의약품을 담당 의사에게 알려 주어야 한다. 모든 의약품의 복용 중단과 시작은 담당 의사와 상의를 거친 후 결정한다.

예방접종

화학요법 치료 기간 중 예방접종

화학요법 치료 기간, 안전하게 접종받을 수 있는 백신과 그렇지 않은 백신이 있다. 독감 예방접종은 안전하다.

치료 기간은 물론 치료 후 최소 6개월 동안은 생 백신을 함유한 예방접종을 피해야 한다. 생 백신을 함유한 예방접종으로는 BCG(결핵), 수두, 대상포진, MMR(홍역, 유행성 이하선염, 풍진) 등이 있다.

가족 예방접종

치료 기간 중이라도 다른 가족들은 위의 다섯 가지 백신을 포함, 정상적으로 예방접종을 받아야 한다.

로타바이러스는 6개월 이하의 영아들에게 실시되는 예방접종이다. 예방접종 후 백신의 일부 성분이 아기의 대변(똥)에 2주 동안 남아 있을 수 있다. 해당 예방접종을 한 아기를 돌보아야 한다면, 치료 기간 중 아기의 기저귀 가는 일은 다른 사람에게 부탁하도록 한다.

임신과 모유 수유

여성이 화학요법 치료를 받을 경우 치료 기간 모유 수유를 하면 안 된다.

본인이 화학요법 치료를 받고 있는 동안 간호자가 임신 중이거나 모유 수유를 하고 있다면, 화학요법 약품을 만지거나 화학요법 약물이 함유되어 있을 수 있는 체액을 처리하는 일 등을 하도록 하면 안 된다.

정상적인 식사 활동

치료 기간 동안 기운을 잘 유지할 수 있도록 식사를 제 때 하는 것이 중요하다.

- 균형 잡힌 건강식을 섭취하도록 노력한다.
- 물을 충분히 마신다-하루 8컵 또는 2리터 (건강 상의 이유로 수분 섭취를 제한해야 한다면 담당 의사에게 마실 수 있는 물의 양을 확인한다).
- 치료 기간 동안 술을 마셔도 되는지 담당 의사나 간호사에게 문의한다.

식품 안전

일부 식품에는 병균이 있어 감염을 일으킬 수 있다.

- 치료 기간 먹어도 되는 안전한 음식과 이러한 음식의 안전한 준비 방법 및 조리법을 알아 둔다.

식사와 부작용

일부 화학요법의 경우, 부작용으로 인해 음식 및 음료 섭취가 어려워질 수 있으며, 다음과 같은 증상이 나타날 수 있다:

- 메스꺼움과 구토
- 입이나 목이 아프거나 마르다
- 미각과 후각이 달라진다.

이러한 문제들을 어떻게 관리해야 하는지 담당 의사나 간호사에게 문의한다. 음식 섭취에 문제가 있을 때에는 영양사와 상담할 수도 있다.

성생활과 생식 능력

이는 나이와 관계는 물론, 활발한 성 생활을 유지하고 있는지의 여부에 따라 달라진다.

치료 기간에는 성 관계를 갖고 싶지 않을 수도 있다. 이런 증상은 물리적, 감정적 원인에 기인한 것일 수 있기 때문에, 걱정이 된다면 담당 의사나 간호사에게 문의하도록 한다.

화학요법 약물은 태아에게 해로울 수 있기 때문에 본인이나 파트너가 임신할 가능성이 조금이라도 있다면 피임을 하는 것이 중요하다. 어떤 피임법이 적합한지 담당 의사나 간호사와 상담하도록 한다.

일부 화학요법의 경우 생식 능력에 영향을 끼칠 수 있다. 향후 아이를 가질 계획이라면 치료를 시작하기 전에 상담을 하는 것이 중요하다.

유의사항: 본인의 치료에 대해 문의 사항이 있으면 담당 의사나 간호사에게 상의한다.

연락 번호:

주간:

야간/주말:

암으로 인한 충격을 완화하기 위한 협력

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

전화: +61 (0)2 8374 5600 팩스: +61 (0)2 8374 3600 이메일: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

