



화학요법 치료를 받는 일부 환자의 경우, 메스꺼움과 구토가 발생하기도 한다. 방사선 치료나 표적 항암치료를 받는 사람들에게도 같은 문제가 발생할 수 있다.

메스꺼움과 구토 발생 시기

보통 치료 후 첫 한 두 시간에서 길면 며칠 동안 메스꺼움과 구토가 나타날 수 있다.

일부 환자의 경우, 치료를 하기 전에 메스꺼움과 구토 증상을 겪기도 한다. 이런 경우는 이전에 메스꺼움과 구토를 경험했기 때문에 다시 증상을 겪게 될 것에 대한 걱정으로 나타날 수 있다.

메스꺼움과 구토 관리법

담당 의사가 메스꺼움과 구토에 도움이 되는 구토 예방약을 처방해 줄 것이다.

의사의 지시에 따라 메스꺼운 느낌이 없더라도 해당 약을 복용해야 한다.

이렇게 함으로써 메스꺼움을 피하는 데 도움이 되고, 메스꺼움이 시작되기 전에 더욱 쉽게 해당 증상을 다스릴 수 있게 된다.

구토가 계속될 경우

구토를 하면 체내로부터 수분이나 체액이 빠져나간다. 구토를 많이 하게 되면 체액 손실이 심해지게 되고 그 결과 탈수증상이 발생하게 된다.

탈수 증상은 다음과 같다:

- 몽롱하거나 현기증, 혼란스러움을 느낀다
- 심장 박동이 매우 빠르게 느껴진다
- 심한 두통을 겪는다
- 소변 상태가 변한다. 예를 들어, 보통 때보다 횟수가 줄어들거나, 색깔이 매우 짙어진다.

주의사항

다음의 증상이 나타나면 담당 의사나 간호사에게 즉시 연락해야 한다:

- 38°C 이상의 고열이 있는 경우
- 오한, 땀, 떨림 증상이 있을 경우
- 메스껍고 구토가 계속될 경우(음식이나 음료를 금방 토한다)
- 탈수 증세가 나타날 경우

담당 의사나 간호사에게 연락이 안 될 경우, 가까운 응급실로 가서 도움을 요청한다.

탈수증은 매우 심각한 문제를 야기시킬 수 있다.

구토를 할 경우, 충분한 수분을 섭취하여 손실된 체액을 보충해야 한다.

그러나 '음료 제한' 처방을 받아 수분 섭취가 제한되는 경우 위의 방법으로 문제를 해결할 수 없게 된다. 이런 경우, 담당 의사에게 어떤 조치가 필요한지 문의해야 한다.

유의사항: 구토 예방 약을 올바른 시간에 복용한다 (메스꺼운 느낌이 없더라도 복용한다).

기타 메스꺼움과 구토 대처법

- 음식 섭취 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 영양사 상담을 요청한다.
- 불안감을 느끼는 경우, 음악을 듣거나 명상을 하는 등 긴장을 풀 수 있는 일을 시도해 본다.
- 손목에 침요법 밴드(여행 멀미 방지용)를 착용해 본다.

먹기	마시기
<ul style="list-style-type: none"> • 하루에 5 내지 6회 소식한다 • 천천히 잘 씹어 먹는다 • 음식을 차거나 따뜻하게 먹는다 (뜨거운 음식은 피한다) • 메스꺼울 때 요리를 하지 않는다 • 다른 사람에게 요리를 부탁한다 • 매우 달거나 튀긴 음식, 기름지거나 양념이 강한 음식, 냄새가 강한 음식은 피한다 • 페퍼민트나 페퍼민트 차를 마셔 본다 • 생강 비스킷, 생강 맥주와 같이 생강이 함유된 음식을 먹어 본다 	<ul style="list-style-type: none"> • 낮에 물을 많이 마신다 (음료 제한 처방이 있으면 제외) • 물을 조금씩 천천히 마신다 • 식사 전에 물을 많이 마시지 않는다 • 술을 마시지 않는다 • 카페인 음료를 마시지 않는다

화학요법 안전성과 올바른 처리법

화학요법에 사용된 약물은 환자의 구토물, 소변(오줌), 대변(똥) 등과 같은 체액에 치료 후 최장 7일까지 남아 있을 수 있다. 화학요법 약물은 건강한 사람에게는 위험할 수 있기 때문에 이러한 체액을 제대로 처리하는 것이 중요하다.

처리 방법

- 구토물이나 기타 체액을 청소할 때에는 장갑을 착용해야 하며, 사용한 장갑은 다른 용도로 재사용해서는 안 된다.
- 착용한 옷들은 비닐 백에 넣어 단단히 묶은 다음, 다시 다른 비닐 백에 넣어 버린다.
- 체액이 묻은 의복이나 침구류는 바로 세탁한다. 세탁기의 세탁 시간을 가장 긴 옵션으로 선택하여 세탁한다.
- 통에 구토를 한 경우, 물과 세제로 통을 씻는다. 그 통은 다른 용도로 사용하지 말고, 치료가 끝난 후 버린다.

자주하는 질문들

메스꺼움과 구토를 겪는 환자와 그렇지 않은 환자가 있는 이유는 무엇인가?

화학요법에 사용되는 약물의 종류가 다양하며 이들 중에는 환자들에게 구토를 더 많이 유발하는 약물들이 있다. 뿐만 아니라, 멀미를 하거나 불안감을 더 많이 느끼는 등 메스꺼움에 보다 취약한 사람들이 있다.

메스꺼울 때 음식을 먹어야 하는가?

속이 비어 있을 때 메스꺼움이 더 심하게 느껴질 수 있다. 메스꺼운 느낌이 드는데 아무 것도 먹지 않았다면 크래커나 토스트 한 조각 정도를 먹는 것이 도움이 될 수도 있다.

메스꺼움을 심하게 느끼게 되면 어떻게 해야 하는가?

메스꺼움 때문에 중요한 일이나 좋아하는 일들을 할 수 없을 정도라면 담당 의사나 간호사에게 문의해야 한다. 예방약을 바꾸어 줄 수도 있다.

담당 의사나 간호사에게 문의할 사항

- ✓ 어떤 문제가 있을 때 연락해야 합니까?
- ✓ 어떤 구토 예방약을 먹어야 합니까?
- ✓ 언제 먹어야 합니까?
- ✓ 어떤 음식과 음료를 먹어야 합니까?

연락 번호:

주간:

야간/주말:

용어

메스꺼움(Nausea) = 속이 거북함(구토할 것 같은 느낌)

구토(Vomiting) = 구역질 (토하기)

구토 예방약(Anti-sickness medicine) = 메스꺼움이나 구토를 멈추게 해주는 약(진토제anti-emetics라고도 함)

탈수(Dehydration) = 체내에 수분이나 체액(액체)이 충분하지 않은 상태

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

