

설사는 불편감의 유무와 관계없이 하루에 여러 번 묽은 변이나 물이 섞인 변을 보는 것을 말합니다. 설사는 장(결장 또는 창자)의 수분이 체내로 다시 흡수되지 않을 때 발생합니다. 설사는 체중 감소, 체액 손실, 복통, 피부 자극, 및 쇠약으로 이어질 수 있습니다.



설사는 다음이 원인일 수 있습니다.

- 화학 요법, 표적 요법, 또는 면역 요법
- 복부(배)에 가하는 방사선 요법
- 감염
- 몇몇 약
- 몇몇 종류의 암
- 장의 일부를 제거하는 수술
- 스트레스
- 본인에게 맞지 않는 음식 섭취
- 장의 일부가 막혀서 액체 변만 통과하는 경우



설사를 하는 경우 할 수 있는 일

담당 암 진료팀에게 어떤 이유로든 설사 증상을 겪을 가능성이 있는지 문의하십시오. 설사 증상을 겪으면,

다음과 같은 유용한 조언 중 몇 가지가 도움이 될 수도 있습니다.

다음과 같은 것을 섭취하려고 하십시오.

- 물, 연한 차, 사과즙, 맑은 국물, 및 맑은 젤라틴과 같은 맑은 액체
- 국물, 수프, 스포츠 음료, 크래커, 및 프레첼과 같은, 짭짤한 음식
- 과일 주스 및 과즙, 스포츠 음료, 껍질을 벗기지 않은 감자, 및 바나나와 같은, 칼륨 함량이 높은 식품
- 밥, 국수, 껍질을 벗긴 칠면조 및 닭고기, 흰빵 토스트, 으깬 감자, 및 잘 익힌 달걀과 같은, 소화가 잘 되는 소량의 식사

다음과 같은 것을 섭취하려고 하지 마십시오.

- 아주 뜨겁거나 매운 음식
- 견과류, 씨앗류, 통곡물, 콩과 완두콩, 말린 과일, 생과일, 및 채소와 같은 고섬유질 식품
- 튀기거나 기름기가 많은 음식과 같은 고지방 식품
- 카페인이나 알코올이 함유된 음료
- 무설탕 검 및 당 알코올(예: 소르비톨, 만니톨 또는 자일리톨)로 만든 사탕류
- 페이스트리, 사탕, 유지방이 많은 디저트, 및 젤리류
- 우유 또는 유제품. 요구르트와 버터밀크는 보통 괜찮습니다.
- 담배



증상을 완화하기 위해 할 수 있는 일

- 하루 종일 수분을 조금씩 섭취하여 탈수를 예방합니다. 아이스 바, 젤라틴, 및 아이스 칩을 먹어 봅니다. 담당 암 진료팀에게 안전한 수분 섭취량이 어느 정도인지 문의합니다.

- 낮 동안 소량의 식사와 간식을 자주 먹습니다.
- 묽은 변을 본 후에는 최소 1컵의 수분을 섭취하려고 합니다.
- 배변 후에는 순한 비누로 항문을 닦고, 따뜻한 물로 잘 헹구고, 두드려 말립니다. 또는, 무향의 아기용 물티슈로 닦습니다.
- 비타민 A&D 연고나 바셀린과 같은, 발수성 연고를 항문에 바릅니다.
- 따뜻한 물이 담긴 욕조나 좌욕탕에 앉습니다.



기타 조언

- 배변 활동을 기록하여 담당 암 진료팀에 보고합니다.
- 담당 진료팀의 처방에 따라 설사약을 복용합니다.
- 일반 설사약을 복용하기 전에 담당 암 진료팀과 상의하십시오.
- 설사가 심해지면(24시간 동안 7~8회 묽은 변을 본다는 의미) 즉시 담당 암 진료팀에 알려십시오.
- 설사가 멈추면, 조금씩 규칙적인 식사를 시작합니다. 이때 섬유질이 포함된 음식을 천천히 섭취하기 시작하십시오.



다음과 같은 경우 담당 암 진료팀에 알려십시오.

- 담당 암 진료팀이 그 증상을 예상했다고 알려 주지 않은 한 하루에 여러 번 묽은 변을 보는 경우.
 - 어지럽거나 기절할 수 있겠구나 하는 느낌이 드는 경우.
 - 또한 담당 암 진료팀이 처방한 약을 복용하는 동안 설사가 나아지지 않거나 더 심해지는 경우.
 - 대변이나 항문 주위에 피가 묻어 있는 경우.
 - 12시간 이상 소변(오줌)을 보지 않는 경우.
 - 24시간 이상 액체를 마시지 못한 경우.
 - 새로 복통이나 경련이 있거나 배가 부어오른 경우.
 - 열이 있는 경우. 담당 암 진료팀이 체온이 몇 도이면 열이 있는 것인지 알려줄 것입니다.
 - 며칠 동안 변비가 있다가 물이 섞인 소량의 변을 보기 시작한 경우.



암에 관한 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, cancer.org에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 1-800-227-2345번으로 우리에게 문의하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.