

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. 걱정할 필요는 없습니다. 이런 증상을 조절하는 효과적인 약이 많이 있습니다.



오심과 구토를 야기하는 것은 무엇입니까?

암에 걸린 사람에서 오심과 구토는 많은 것들이 원인일 수 있습니다. 대부분 그 증상들은 단기적 문제이고 치료가 끝나면 사라집니다. 치료가 끝난 후에도 증상이 지속되거나, 약을 먹어도 나아지지 않거나, 음식을 먹거나 마시기 힘들어지면 즉시 담당 암 진료팀에 알려주세요.



오심과 구토는 문제를 야기할 수 있습니까?

오심과 구토가 심하거나 오래 지속되면, 해야 할 일을 하는 데 고생할 수 있습니다. 또한 필요한 암 치료를 받는 것도 어려울 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 에너지를 유지하고 치료 계획의 변경을 피하기 위해 즉시 대처해야 합니다.



오심과 구토는 어떻게 치료합니까?

항오심제/항구토제는 보통 정기적으로 또는 “주야로” 투여됩니다. 이런 경우에, 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.



할 수 있는 일

암 치료를 받는 경우 오심과 구토를 줄이기 위해:

- 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 낫게 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 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, 당신이 사용해 볼 수 있는 다른 방안들에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오.

암 치료 중에는 가능한 한 잘 먹으려고 하십시오.

- 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 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.

잘 먹는 것은 치료하는 동안에도 중요하고 치료한 후에도 중요합니다. 항오심제/항구토제로 인한 부작용이 있다면 담당 암 진료팀과 상의하십시오.



담당 암 진료팀과 상의하십시오.

오심과 구토는 암 치료의 부작용일 수 있지만, 억제할 수 있습니다. 오심과 구토의 원인, 이에 대해 할 수 있는 일에 대해 담당 암 진료팀과 상의하십시오. 무엇이 증상을 개선하거나 악화시키는지 알려주십시오. 당신에게 맞는 항오심제/항구토제를 알아내기 위해 기꺼이 담당 암 진료팀과 함께 노력하십시오.

오심과 구토 때문에 음식이나 수분을 삼킨 채로 유지할 수 없는 경우 즉시 담당 암 진료팀에 연락하십시오.



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.