

# 항암치료 시 오심과 구토

## Nausea and Vomiting with Cancer Treatment

Nausea is a sick, uncomfortable feeling in your stomach that often comes before vomiting. Nausea and vomiting are possible side effects of cancer treatments. Some people are more affected by nausea and vomiting than others.

Chemotherapy medicines can cause nausea and vomiting. Medicines to prevent nausea are often given with chemotherapy. These medicines can be given before treatment or during treatment. Your doctor will tell you when you should take these medicines. Radiation therapy to the chest, stomach or back may also cause nausea and vomiting. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

Nausea and vomiting may also occur from other medical problems.

### What to do

It is best to treat nausea early. This can help prevent problems caused by prolonged nausea or too much water loss called dehydration. Signs of dehydration include:

- Dry mouth
- Cracked lips
- Dizziness
- Dry eyes
- Less urine output
- Very dry skin

**Call your doctor or nurse if you are too nauseated to drink liquids or if you have more than two episodes of vomiting in 24 hours. Do not wait.**

오심은 위가 아프고 불편하여 토할 것 같은 기분을 말하며, 구토하기 전에 경험하는 증세입니다. 오심과 구토는 항암치료의 부작용일 수 있습니다. 어떤 사람들은 그 정도가 다른 사람들보다 훨씬 더 심할 수 있습니다.

화학치료 약들은 오심과 구토를 유발합니다. 화학치료할 때 오심 방지 약들을 함께 줍니다. 이러한 약들은 치료 전 또는 치료 중에 줍니다. 언제 복용해야 하는지 의사가 알려줄 것입니다. 가슴, 위, 또는 등에 방사선 치료도 오심과 구토를 유발할 수 있습니다. 문제가 있으면 의사나 간호사에게 말하십시오.

오심과 구토는 또한 다른 건강 문제로 생길 수도 있습니다.

### 대처방법

오심은 일찍 치료할수록 좋습니다. 이렇게 하여 오심이 지속되는 것을 예방할 뿐 아니라 탈수로 수분을 너무 많이 잃는 것을 막을 수 있습니다. 탈수 증세는 다음과 같습니다:

- 입 안이 마른다.
- 입술이 갈라진다.
- 어지럽다.
- 눈이 건조하다.
- 소변량이 적다.
- 피부가 매우 건조하다.

오심이 너무 심해 물을 마실 수도 없거나 **24시간 안에 구토를 2회 이상 했으면** 의사나 간호사에게 연락하십시오. 그냥 나아질 때까지 기다리지 마십시오.

## Eating and drinking tips

During this time, you may eat and drink anything that you like. You may find these tips helpful:

- Eat only a light meal before chemotherapy.
- Eat small meals every few hours instead of 3 bigger meals each day.
- Drink at least 6 to 8 glasses of liquids each day.
- Limit drinking liquids with caffeine such as soft drinks, coffee and tea.
- Use popsicles, mints, tart hard candies, citrus flavored drinks or ginger ale. They may help get rid of the bad taste in your mouth after chemotherapy.
- Eat bland foods such as saltine crackers, toast, skim milk, sherbet, fruit, baked potatoes or plain vegetables.
- Avoid spicy, fatty, greasy or fried foods.
- Let someone else cook to avoid smelling strong odors.
- Avoid alcohol while taking medicine for nausea and vomiting.
- Avoid lying down right after eating. Sit up or rest with your head raised on pillows.

## Medicines to prevent nausea and vomiting

Medicines can help prevent nausea and vomiting. Take all medicines as ordered by your doctor.

- Make sure you know if your medicine should be taken with or without food.
- Tell your doctor or nurse if the medicine is not helping you or if you cannot keep the pills down. There are other medicines that may work better.

## 음식을 먹거나 마실 때 참고 사항

이런 경우, 어떤 음식이든지 먹거나 마셔도 됩니다. 아래와 같은 도움말을 참조하십시오 :

- 화학치료 전에 가벼운 식사를 한다.
- 많은 양의 식사를 하루 세 번 하는 것보다 몇 시간마다 조금씩 음식을 먹는다.
- 하루에 최소한 6에서 8컵의 물을 마신다.
- 탄산음료, 커피, 차 등 카페인이 들어있는 음료는 섭취량을 제한하도록 한다.
- 팝시클, 민트, 사탕, 오렌지 향 음료 또는 진저에일을 먹는다. 이렇게 단 것을 먹으면 화학치료 후에 입안에 쓴 맛을 없애는 데 도움이 된다.
- 짭짤한 크래커, 토스트, 무지방 우유, 셔벗, 과일, 구운 감자, 채소 같이 자극이 적은 음식을 먹는다.
- 짜거나 매운 음식, 지방이 많은 든 음식 또는 튀긴 음식을 피한다.
- 다른 사람에게 음식 조리를 부탁해 강한 냄새 맡는것을 피한다.
- 멀미나 구토약을 먹는 동안 술을 금한다.
- 식사를 한 다음에는 바로 눕지 않는다. 머리를 높이하고 침대에서 앉아 있다.

## 오심이나 구토 예방 약

오심과 구토를 예방하는 약들이 있습니다. 모든 약을 의사의 지시에 따라 복용하십시오.

- 약을 음식과 함께 먹어야 하는지 또는 음식 없이 먹어야 하는지 알아본다.
- 약을 먹어도 도움이 안 되거나 먹고 토할 경우, 의사나 간호사에게 말한다. 다른 약들을 복용하면 괜찮을 수 있다.

- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.

## Other ways to help

- Slow, deep breathing through your mouth or swallowing may help nausea pass.
- Avoid unpleasant sights, sounds and smells that may trigger nausea.
- Brush your teeth and rinse your mouth after each meal and before meals if you have a bad taste in your mouth.
- Open a window to get fresh air.
- Avoid sudden movements that may make you dizzy.
- Relax with music or activities you enjoy.
- Sit up or turn on your side when vomiting. This prevents fluid from getting into your lungs.

**Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.**

- 오심과 구토 약을 먹으면 힘이 없거나, 어지럽거나, 졸릴 수 있다.

## 그 밖에 도움이 되는 것들

- 입으로 숨을 천천히 그리고 깊게 쉬거나 삼키는 행동을 반복하면 오심 증상이 사라질 수 있다.
- 오심을 유발할 수 있는 불쾌한 장면이나, 소리 또는 냄새를 피한다.
- 입맛이 쓰면 식사 전후에 칫솔질을 하고 입안을 헹군다.
- 창문을 열어 신선한 공기가 통하게 한다.
- 갑자기 움직이면 어지러울 수 있으니 삼가도록 한다.
- 음악이나 평소 즐기는 활동으로 마음을 안정시킨다.
- 구토할 때 바로 앉거나 옆으로 눕는다. 이렇게 해야 액체가 폐로 들어가는 것을 방지한다.

**궁금한 점이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상담하십시오.**