

## 03 의료진에게 알려야 하는 경우

**탈수 증상**

- 24시간 동안 아무 것도 먹지 못한 경우
- 탈수 증상(소변량 감소, 심한 갈증, 혀나 구강 점막의 건조, 일어날 때 발생하는 현기증, 무기력, 의식 저하 등)

**복부 통증 및 팽만감**

- 구토 전 복부 통증이 있는 경우
- 배가 부풀어 오르고 팽만감이 느껴지는 경우

**소변 양상의 변화**

- 소변의 색이 진한 노란색으로 변한 경우
- 평소 보다 소변량이 현저하게 줄어든 경우

**항구토제 효과**

- 항구토제 복용 후 약물 부작용이 있는 경우
- 항구토제 복용 후에도 오심과 구토가 계속되는 경우

# 항암화학요법 자가관리 오심 및 구토

## ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터



**서울아산병원 암교육정보센터**

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : [www.cancer.amc.seoul.kr](http://www.cancer.amc.seoul.kr)



## 01 증상은 왜 나타나나요?



항암제는 구토를 조절하는 뇌 중추와 위 점막에 영향을 주어 메스꺼움(오심)이나 구토를 유발할 수 있습니다.

보통 항암제 투여 즉시, 또는 수 시간 후에 오심, 구토 증상이 나타날 수 있으며 주입 후 3일 이상 지속되기도 합니다.

일반적으로 항암제 투여가 끝난 후 1주일 이내에 대부분의 환자에서 오심, 구토 증상이 완화됩니다.

오심, 구토 증상이 나타나는 정도는 항암제의 종류와 개인에 따라 차이가 큼니다. 증상을 거의 느끼지 않는 경우도 있지만 심하게 나타날 수도 있습니다. 이 경우는 의료진과 상의하여 다른 보조제의 도움을 받을 수 있습니다.



구토 증세가 너무 심하여 수일 동안 거의 먹지 못할 때는 탈수의 위험이 있으므로 반드시 의료진과 상담이 필요합니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법  
자가관리



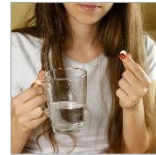
오심 · 구토  
애니메이션



메스꺼운 증상 시  
영양 관리



## 02 대처 방안



처방받은 항구토제를 꾸준히 복용합니다. 울렁거림이 없더라도 항구토제를 복용하면 위장 운동이 촉진될 수 있습니다.



항암제 투약 1~2시간 전부터 많은 양의 식사는 피하도록 합니다. 항상 입안을 청결하게 유지합니다.



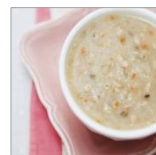
미숫가루, 죽과 같은 담백한 음식이나 누룽지, 빵튀기, 크래커 등과 같은 마른 음식, 가벼운 차(녹차, 과일 차), 신선한 야채, 과일 등을 먹습니다.



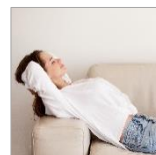
기름진 음식, 튀긴 음식, 짜고 매운 음식, 지나치게 단 음식은 피합니다.



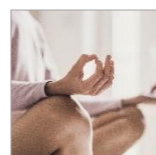
물 종류만 먹을 수 있다면 꿀물, 설탕 물, 이온 음료 등을 먹습니다.



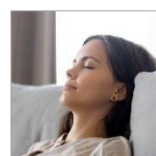
항암제 주사 후 오심, 구토가 있는 기간 동안 데워서 먹을 수 있는 음식을 미리 요리해서 냉동시켜 둡니다.



식후에는 조용한 환경에서 편안한 자세로 휴식을 취합니다. 이때 똑바로 눕는 것보다 상체를 약간 높이는 것이 오심과 구토를 예방하는데 도움을 줍니다.



긴장이나 심한 불안은 증상을 더욱 심하게 할 수 있으므로 기도, 명상, 산책 등 평소 안정을 취할 수 있었던 방법을 시도해 봅니다.



눈을 감고 천천히 깊게 숨을 들이쉬면서 기분이 좋았던 때를 떠올려 봅니다. 독서, 음악 감상, TV시청 등 다른 활동을 통해 주위를 전환하는 것도 도움이 됩니다.