

언어 병리학

로열 노스 쇼어 및 라이드 병원 (Royal North Shore and Ryde Hospitals)

방사선요법/화학요법 도중 삼킴 문제

방사선요법과 화학요법으로 인해 귀하의 입과 목구멍에 영향을 미칠 수 있습니다. 그렇게 되면 먹고 마시는 것이 어려워지고 다음과 같은 문제가 생길 수 있습니다.

- 영양 부족
- 체중 감소
- 만성 피로감

치료의 처음 2-3주가 지난 후부터 이러한 부작용을 느끼기 시작할 수 있습니다. 부작용이란 치료의 원치 않는 증상입니다. 귀하의 치료가 끝나면 부작용이 사라지기 시작할 것입니다. 어떠한 부작용은 몇 개월 후에 나아지는 반면 일부는 1년까지 지속될 수도 있습니다. 흉터(섬유증)와 같은 일부 부작용은 시간이 지나면서 차츰 나타나게 되어 수 년이 지난 후에 삼키는 것이 어려워지기도 합니다. 귀하의 치료로 인한 부작용이 염려된다면 귀하의 담당의와 상의하는 것이 중요합니다.

영양보급관을 사용하게 되면 치료 도중의 체중 감소를 막는 데 도움이 될 수 있습니다. 두 가지 종류의 영양보급관이 있습니다.

1. RIG (방사선학적으로 삽입한 위루 형성술)
2. PEG (경피 내시경적 위루 형성술)

영양보급관은 먹거나 마시기가 어려울 때 우리 몸이 필요로 하는 영양분을 채울 수 있도록 합니다. “식사 대응 액체”를 관에 넣습니다. 관을 통해 해당 액체를 귀하의 위로 보내 줍니다. 영양보급관이 있다 해도 여전히 먹고 마실 수 있습니다.

환우들이 치료 도중 먹거나 마시는 것을 어렵다고 느끼는 이유는 다음과 같습니다 :

- 통증 (연하통)
- 미각 상실 (무미각증/미각장애)
- 입안 건조 (구강 건조증)
- 걸쭉하고 끈적거리는 침
- 삼키는 데 필요한 근육 및 입과 목구멍 일부분의 부기 그리고/또는 비대화. 그렇게 되면 안전하게 삼키는 것이 어려워질 수 있습니다. 예를 들어, 음식 또는 음료가 잘못하여 기도로 내려가거나 삼킨 후에 목구멍에 음식이 걸려 있는 것처럼 느낄 수 있습니다. 이와 같은 삼킴 문제를 모두 ‘연하 장애’라고 칭합니다
- 배고픔이 느껴지지 않거나 먹고 싶지 않은 기분

치료 중에는 먹고 마시는 것이 어려워질 확률이 높습니다.

연구 및 우리 임상 경험에 따르면 치료를 받는 동안 먹고 마시는 것을 계속 유지하게 되면 치료 이후 다시 최적의 먹고 마시는 상태로 돌아갈 수 있다고 합니다.

귀하의 먹고 마시는 기능에 영향을 미치는 문제가 발생하면 곧바로 그 문제를 해결하는 것이 중요합니다. 발생 가능한 문제를 최대한 예방하려고 노력하는 것이 최선입니다. 먹고 마시는 것과 관련하여 어떠한 문제라도 알아차리면 귀하의 언어 병리학자와 상의하시기 바랍니다.

통증

- 치료를 받게 되면 두부와 경부에 통증을 느끼게 될 수 있습니다. 약을 먹는 등 통증을 줄여줄 수 있는 다양한 방법이 있습니다. 이를 통증 관리라고 합니다. 치료 중의 통증은 먹고 마시지 못하게 할 수 있기 때문에 잘 관리하는 것이 중요합니다. 통증을 관리한다는 것은 귀하가 조금 더 편하게 느낄 수 있고 조금 더 쉽게 삼킬 수 있게 된다는 의미입니다. 통증을 느끼자마자 곧바로 파나돌을 먹고 (4-6시간마다 1-2개) 귀하의 담당의 또는 간호 상담사와 상의하시기 바랍니다.
- 귀하의 통증 관리 플랜을 따르는 것이 중요합니다. 진통제를 먹는 것은 괜찮습니다. 이는 귀하의 치료와 회복에서 중요한 부분입니다.
- 또한 귀하의 통증을 관리하기 위해 국소마취 젤을 사용할 수도 있습니다. 이는 귀하의 입과 목구멍을 조금 더 편하게 만들어주어 먹는 데 도움이 될 것입니다. 먹거나 마시기 15분 전까지 국소마취 젤을 사용하여 통증을 일부 완화시킬 수 있습니다.
- 야구창은 칸디다 박테리아가 입과 목구멍에서 발생하는 것으로 화학/방사선요법 도중 흔히 일어납니다. 그런 경우 고통스러울 수 있으며 잇몸 또는 혀에 하얀 반점이 많이 있는 듯 보입니다. 혹시 어떠한 변화를 알아채면 귀하의 의학 치료팀에 알려 주시기 바랍니다. 귀하의 의료팀은 야구창을 치료할 수 있는 가장 좋은 방법과 건강 상태가 조금 더 나아질 수 있는 방법을 귀하께 말씀드릴 것입니다.

미각 상실

- 일부 환우는 치료 도중 미각의 변화를 경험합니다. 변화는 보통 아주 짧은 시간 동안에만 지속됩니다. 대다수 환우들의 미각은 치료가 끝나면 대부분 돌아옵니다. 일부 환우들은 미각이 돌아오는 데 시간이 조금 더 걸릴 수도 있습니다. 만일 치료를 받는 동안 미각에 변화를 느낀다면 할 수 있는 것이 몇 가지 있습니다.
- 평소에는 그렇게 즐겨 먹지 않았을 음식을 포함하여 음식의 색다른 맛을 시도합니다. 예: 단 맛, 짠 맛, 신 맛 또는 쓴 맛 등을 다양하게 시도합니다.
 - 음식의 온도에 변화를 주는 것도 도움이 됩니다. 예: 좋은 향이 나는 따뜻한 음식이 더 식욕을 돋게 할 수 있습니다.
 - 쇠내가 나지 않도록 하기 위해 식사 시간에는 금속 식기류의 사용을 피합니다

입안 건조

- 치료 중에는 입과 목구멍이 마른 것처럼 느껴지는 것이 보통입니다. 입을 가능한 깨끗하고 촉촉하게 유지하는 것이 중요합니다.
- 치과적 조언은 모두 따르십시오 (타액 감소는 충치에 직접적으로 관련이 있음) - 하루 2-3번 이상 양치를 하는 것을 목표로 합니다 칫솔을 사용하기 전에 따뜻한 물로 흐르는 물에 60초 동안 두면 칫솔이 부드러워져서 양치로 인한 통증이 덜합니다. 그렇지 않으면 아동용 칫솔은 부드러워서 치료 중 사용하기에 이상적일 수 있습니다.
 - 물을 많이 마십니다. 하루 종일 규칙적으로 조금씩 계속 마시고 식사와 함께 물을 마십니다.
 - 알코올은 마시지 않습니다. 알코올은 입과 목구멍을 더 많이 건조하게 느끼게 하며 치료의 효과를 낮게 만들 수 있습니다.

- 자일리멜츠 (XyliMelts, 구강 접착 디스크)가 입안의 건조함을 조금 덜 하게 느낄 수 있게 해 줍니다. 입 안이 너무 건조하다고 느낄 때는 밤 시간에 수면하는 동안 이것을 사용할 수 있습니다. 어떻게 사용하는지에 대해 저희에게 조언을 구하시기 바랍니다.
- 적어도 하루 네 번 이상, 특히 식사 후에 그리고 치료 시작부터 탄산수소나트륨 구강세척제를 사용합니다. 그렇게 하면 입 안을 깨끗하게 유지하여 구강 궤양의 발생을 막아줄 것입니다. 양치하는 것이 고통스러울 때에도 구강세척제를 사용하는 것이 좋습니다
- 소다수와 같은 탄산수 또는 거품이 이는 음료를 마시도록 합니다. 거품이 이는 음료는 걸쭉한 타액/가래를 분해하는 데 도움이 됩니다 (가글/헹굼- 빨기/삼키기). 이는 방사선요법이 끝난 후에 더 효과적일 수 있습니다.
- 분무기를 사용하거나 김이 나는 물을 담은 그릇 위에 머리를 대는 식으로 하면 걸쭉한 타액/가래를 부드럽게 해 주어 상기 이동이 더 쉬워질 수 있습니다.
- 특히 밤에는 아쿠아스프레이(간호사실에 구비) 또는 기타 구강 건조용 제품을 사용합니다.
- 껌 씹기/무가당 사탕 빨기 등을 통해 입 안에 타액이 더 많이 생성되게 할 수 있습니다 (*주의 사항: 껌을 씹으면 배고픔을 느끼지 못하게 될 수 있습니다)

삼킴 문제 (즉 “연하 장애”)

음식을 씹거나 음식 또는 음료를 삼키는 것이 어려워질 수 있습니다. 때로 환우들은 이러한 느낌을 음식 또는 음료가 “기도로 잘못 내려간다”라고 설명합니다. 이를 흡인이라고 합니다. 흡인의 징후는 심한 기침, 거슬리게 젖은 음성 등이 될 수 있으며 그 결과 폐렴에 이르게 될 수도 있습니다.

또한 음식이나 음료를 삼킨 후에 목구멍에 남아 있는 것처럼 느낄 수도 있습니다. 이런 현상은 많은 사람들에게 발생합니다. 목구멍을 깨끗하게 하기 위해 2-3번을 삼켜야 하는 경우도 있을 수 있습니다. 또한 음식이 목구멍에서 씻겨 내려가게 하기 위해 물을 마셔야 하는 경우도 있을 수 있습니다.

삼키는 것이 어렵다고 느껴진다면 언어 병리학자에게 곧바로 알리는 것이 중요합니다. 언어 병리학자는 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- 문제가 무엇인지 파악
- 더 쉽고 안전하게 삼킬 수 있는 음식 및 음료의 종류 목록 제공
- 더 쉽고 안전하게 삼킬 수 있는 방법 및 훈련법 등 제시

식욕 상실

치료 중에 배고픔을 느끼지 못할 수 있습니다. 그 이유는 다음과 같을 수 있습니다.

- RIG/PEG 영양보급 - 이를 통해 영양분을 주입하기보다 정맥 주사를 이용하는 경우에 대해 영양사와 상의합니다 RIG/PEG
- 식사 시간에는 항상 먼저 먹고, 그런 다음 충분히 먹지 못했거나 식사 시간이 너무 느리다고 느껴질 때 RIG/PEG 영양보급으로 “보충”하도록 합니다.
- 더딘 식사 - 씹고 삼키는 것이 더 쉬워질 수 있도록 부드럽고 촉촉한 음식을 많은 소스 또는 그레이비와 함께 먹도록 합니다. 또한 소량으로 더 자주 먹어서 지나치게 피곤해지지 않게 할 수도 있습니다. 항상 식사와 함께 음료를 마십니다
- 미각 상실 - 다양한 맛 또는 향을 시도합니다

추가 정보

하단의 링크에서는 미각의 변화나 피로감, 식욕 상실 등과 같은 암 치료의 흔한 부작용에 대한 정보와 조언을 제공하는 다양한 비디오 모음을 제공합니다.

- <https://www.nslhd.health.nsw.gov.au/HealthInformation/nutritiontalks/Pages/default.aspx>

“호주 두경부암”은 간병인과 가족 친구 및 의료 전문가들을 위해 암 진단, 치료, 건강 및 웰빙, 그리고 일반 정보에 대한 소식과 지원을 제공하는 웹사이트입니다.

- <https://www.headandneckcancer.org.au/>

우려 사항이나 의문 사항이 있다면 다음의 전화 번호를 이용해 언어 병리학 부서 (Speech Pathology Department)로 연락 주시기 바랍니다.

RNSH - 02 9463 1622

Ryde - 02 9858 7812