

두경부 방사선 치료 중 영양

두경부암과 그에 따른 치료로 인해 먹고 마시는 능력에 변화가 생길 수 있습니다. 특히 부작용으로 인해 변화할 수 있으며 이는 치료를 받음으로 인해 원치 않게 그리고 계획하지 않은 상태로 생기는 변화입니다.

영양사와 언어 병리학자는 귀하가 치료를 받는 동안 필요한 돌봄과 조언을 제공해 드릴 것입니다.

방사선 치료를 받는 중에 우리의 몸은 더 많은 에너지(칼로리 또는 킬로줄)와 단백질을 필요로 합니다. 치료 받는 동안의 목표는 체중을 유지하는 것입니다. 골고루 잘 먹게 되면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 체중을 유지합니다
- 면역 체계를 지켜 줍니다
- 회복과 치유를 돕고, 영양 실조나 탈수로 인한 병원 입원의 위험을 줄여 줍니다

방사선 치료의 부작용

방사선 치료의 부작용은 사람마다 각기 다릅니다.

대다수는 치료 중 혹은 치료 후에 일부 부작용을 경험합니다. 부작용의 예는 다음과 같습니다.

- 입 또는 목의 통증
- 음식이나 음료가 기도로 넘어가거나 목구멍에 걸려서 삼키기 곤란
- 피로 (피곤함을 느낌)
- 구강 건조 또는 탁하거나 끈적한 침
- 미각의 변화
- 식욕 부진



목 또는 입에 통증이 있을 때 유용한 팁:

치료 중 혹은 심지어 치료 시작 전에도 통증이 나타날 수 있습니다. 통증이 나타나면 먹고 마시는 것이 힘들어 질 수 있기 때문에 통증을 관리하는 것이 중요합니다. 또한 통증으로 인해 정신 건강에도 영향이 있을 수 있습니다.

- 담당의 처방에 따라 통증 완화제를 복용합니다
- 먹거나 마시기 10분 전 즈음에 국소마취 크림을 바르거나 국소마취제를 활용합니다. 그렇게 하면 입과 목의 통증을 완화해 주어 더 편하게 먹고 마실 수 있게 해 줍니다
- 통증 일지를 작성합니다. 그렇게 하면 치료팀이 귀하의 통증을 더 잘 관리할 수 있도록 하는 데 도움이 됩니다.
- 부드럽고 촉촉한 음식을 섭취하고 딱딱하고 아삭아삭한 음식은 피하도록 합니다
- 식초나 향신료, 짠 음식, 매운 음식, 알코올/알코올성 구강 세척제, 매우 뜨거운 음식이나 음료, 감귤류 과일이나 주스, 그리고 토마토를 기반으로 한 음식

음식물을 삼키는 데 어려움이 있을 때 유용한 팁:

음식물을 삼키는 데 어려움이 있다면 언어 병리학자와 상의하시는 것이 중요합니다. 음식물을 더 안전하고 쉽게 삼킬 수 있는 음식이나 음료의 종류를 언어 병리학자가 안내해 드릴 수 있습니다.

피로를 느낄 때 유용한 팁:

항암 치료를 하는 동안 신체적, 감정적 스트레스를 경험할 수 있습니다. 스스로를 잘 돌볼 수 있어야 하며 필요할 때는 휴식을 취해야 합니다.

- 가족이나 친구들에게 도움을 요청하세요
- 할 수 있을 때 음식을 대량으로 준비해 놓고 요리를 하고 싶지 않을 때 먹을 수 있도록 얼리거나 보관하세요
- 식자재 세트나 미리 자른 후 간편 포장된 야채, 시판용 병소스, 포장 향신료 등 간편한 음식 재료를 사용하세요
- 냉동 식품이나 만두, 간식, 음료 등 즉석 조리 식품이나 사전 준비된 식품 등을 이용하세요
- 다양한 지원 옵션과 가능한 서비스 등에 대해 보건 전문의와 상의하세요



구강이 건조하고 침이 탁하거나 끈적할 때 유용한 팁:

두경부에 방사선 치료를 받게 되면 구강이 건조해질 수 있습니다. 입안을 가능한 깨끗하고 촉촉하게 유지하는 것이 중요합니다.

- 의료진이 권장하는 대로 정기적으로 구강 관리를 해 줍니다
- 소스와 그레이비 등으로 음식에 수분을 충분하게 해 줍니다
- 수프나 스투, 찜 또는 죽과 같이 좀 더 부드러운 음식을 선택합니다
- 하루 종일 수분을 조금씩 자주 섭취하고 식사 시 음료를 함께 마십니다
- 무설탕 껌을 씹어주면 침을 더 많이 만들어낼 수 있습니다
- 의료진이 권고하는 구강 건조 제품을 사용합니다
- 알코올이나 카페인이 많이 함유된 음료 등과 같은 탈수 음료는 피합니다
- 소다수나 포도 주스, 파파야 등을 마시면 탁한 점액질을 없애 줄 수 있습니다
- 흡입기를 사용하면 점액질이 조금 더 부드럽게 되어 점액질을 빨아내어 깨끗하게 하기가 더 쉬워집니다 (이것이 귀하에게 적합한지 여부는 의료진에게 상의하세요)



미각에 변화가 있을 때 유용한 팁:

일부 두경부 치료를 받으면 음식의 맛을 느끼는 데 영향을 미칠 수도 있습니다. 음식이 더 쓴 맛이 나거나, 금속성 맛이 나거나 풍미를 충분히 느끼지 못할 수 있습니다. 음식 맛이 정상으로 돌아오는 데까지 몇 개월이 소요될 수도 있으며, 또는 아주 영구적인 문제가 될지도 모릅니다.

- 미각을 잃었다면 허브나 향신료, 향미 등을 추가하도록 해 봅니다
- 육류는 생강이나 마늘로 재우고, 간장이나 매실 소스와 미소 된장 등과 같은 소스와 향미를 추가하도록 해 봅니다
- 무설탕 민트나 껌으로 입 안을 상쾌하게 하고, 식사/음료 전후에 이를 닦고 구강 청결제를 사용합니다



입맛이 없을 때 유용한 팁:

상기 언급한 모든 부작용은 먹거나 마시고자 하는 욕구에 영향을 미칠 수 있습니다.

- 식욕에만 의존하는 대신 2-3시간마다 먹거나, 혹은 많은 양으로 하루 세 끼를 먹는 대신 매일 소량으로 6-8끼 식사를 합니다
- 영양가 있는 식사와 간식을 섭취함으로써 드시는 모든 음식이 의미 있는 섭취가 되게 합니다. 이렇게 영양가 있는 음식은 단백질과 열량이 높은 음식입니다. 예: 육류/닭고기/달걀/두부/콩류/수프에 넣는 만두/스튜/ 죽 등. 또는 치즈와 비스킷이나 요거트 같은 간식
- 물/차/블랙 커피/다이어트 음료 등과 같이 영양분이 부족한 음료보다는 우유/두유/주스 등과 같이 영양분이 충분한 음료를 섭취합니다

영양 보충 음료를 시도합니다. 이런 영양 보충 음료는 꼭 필요한 영양분을 섭취할 수 있게 합니다. 적합한 옵션이 무엇인지 영양사와 상의하세요

추가 정보 및 실용적인 팁을 원하시면 저희 북부 시드니 지역 보건 지부 (NSLHD) 영양 토크 시리즈를 확인하세요. 구강 통증, 피로, 구강 건조 및 미각의 변화 등 다양한 주제를 다룹니다: [영양 토크 시리즈-북부 시드니 지역 보건 지부 \(NSLHD\)](#)

관을 통한 음식 공급:

귀하가 받으실 치료 계획에 따라 치료를 시작하기 전에 관을 삽관하여 음식을 공급해야 할 필요가 있을 수 있습니다.

이 관은 치료를 받는 동안, 그리고 대개는 치료가 끝난 후 몇 개월 동안 그대로 둡니다. 영양사가 정기적으로 팔로우업하여 귀하의 회복 속도나 체중, 음식 섭취 등에 맞춰 관을 언제 제거할 수 있는지 직접 결정할 것입니다.

영양사가 음식 공급을 위해 관을 어떻게 사용할 수 있는지 직접 보여드릴 것이며 귀하의 질문에 답해 드릴 것입니다.

음식 공급 계획에 대한 추가 정보가 필요하시면 제공해 드린 “가정에서 관으로 음식 공급하기” 책자를 참고하시기 바랍니다.

영양 담당 부서

로열 노스 쇼어 병원

전화번호: 9463 1666

이메일: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

영양사:.....