

언어 병리학 (Speech Pathology)

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

방사선 치료 후 경구 식사로의 전환

식사 방법을 더 폭넓게 하게 되면 기분도 더 좋아지게 되고, 또 PEG/RIG를 더 빨리 제거할 수 있을 것입니다. 다이어리를 작성하여 구강 섭취량(PEG를 통하지 않은)을 기록합니다. 먹거나 마시기 힘들었던 것은 무엇이든 적어 놓습니다 (예: 통증, 맛의 변화 등).

1단계

하루 물 섭취량을 1 리터까지 늘립니다



- 마시는 양을 측정할 수 있는 병을 사용합니다
- 기침을 한다면 소량으로 시작합니다
- 만일 물 마시기가 어렵다면 따뜻하게 데워서 마셔보거나 레몬 또는 포도 주스를 소량 추가해서 마셔 봅니다. 본인에게 잘 맞는 것이 무엇인지 찾을 때까지 다양하게 시도해 봅니다.

2단계

다양성을 늘립니다



- 수프
- 요거트/커스터드/아이스크림
- 다양한 맛의 음료 (예: 코디얼, 주스, 우유)
- 음료의 온도에 변화를 줍니다

3단계

식감을 더합니다



- 다진고기를 넣은 찜요리
- 부드러운 시리얼 (예: 죽, 윗빅스(Weet-Bix) 등)
- 소스에 넣은 작은 파스타
- 소스와 익힌 생선요리
- 으깬 촉촉한 감자요리
- 소스에 넣은 쌀 또는 쿠스쿠스
- 리코타 치즈
- 부드럽게 익힌 야채 (예: 가지, 토마토, 버터 또는 기름으로 익힌 호박)
- 익힌 과일
- 부드러운 싱싱한 과일 (예: 파파야, 수박)
- 수란 및 스크램블 에그

4단계

온전한 경구 식사



- 더 많은 맛과 향신료를 추가합니다
- 익힌 후 잘게 자른 (튀레는 아님) 고기와 곁들이는 부드럽게 조리한 야채
- 드레싱을 추가합니다
- 식당 음식을 시도합니다

5단계

보통의 식사에 근접



피해야 할 음식

- 그릴에 구운 고기
- 샐러드
- 부드럽고 쫄깃쫄깃한 빵
- 커다랗게 자른 고기
- 익히지 않은 단단한 과일 및 야채

치료를 마치고 3개월 후, 화요일 헤드 앤 넥 클리닉(Tuesday Head and Neck Clinic)에서 의사 선생님이 정식으로 재검토해 줄 것입니다. 만일 지속적인 문제가 있다면 언어 병리학자를 만나게 될 것입니다. 방사선 치료 후에 삼킴 문제에 변화가 있거나 혹은 상태가 더 악화된다면 이는 우려할 만한 사항입니다.

질문 사항이나 우려 사항이 있으시면, 다음 번호를 이용해 언어 병리학 부서(Speech Pathology Department)로 연락 주시기 바랍니다. RNSH - 02 9463 1622, Ryde - 02 9858 7812