

치료법과 약물이 원인인 설사를 치료하는 방법 How to Treat Diarrhea Caused by Your Treatments and Medications

설사란? What is diarrhea?

설사는 무른 변이나 물변(“똥”)을 하루에 세 번 이상 보는 것입니다. 설사는 변비(굳거나 횡수가 드문 대변)의 반대입니다.

설사는 급성(단기 지속)이나 만성(장기 지속)일 수 있습니다.

약물성 설사의 원인 What causes medication-related diarrhea?

설사는 암 치료법의 일반적인 부작용입니다. 다음은 설사의 원인일 수 있습니다.

- 창자 근처 방사선 치료
- 일부 화학 요법
- 표적 치료

항생제 같은 일부 약물도 설사를 유발할 수 있습니다.

설사를 관리하는 것이 매우 중요합니다. 설사는 다음의 원인일 수 있습니다.

- 탈수(물 부족)
- 체내 염분 급감(몸 안의 염분이 충분하지 않음)
- 힘이 없음
- 몸무게 감소
- 피부 통증
- 영양실조

또한, 설사는 암 치료를 지연시킬 수 있습니다.



진료팀에 언제 이야기해야 하나요? When should I talk to my health care team?

설사를 하시면 진료팀에 알려주세요. 진료팀은 함께 설사의 원인을 알아내고 관리 방법을 알려드릴 것입니다.

다음 경우 진료팀에 즉시 연락하세요. Call your health care team right away if:

- 대변에 혈액이나 점액이 있음.
- 물변을 하루에 세 번 이상 봄.
- 체온이 38°C(100.5°F) 이상임.
- 아주 아픈 경련 및/또는 아주 아픈 위(복부) 통증이 있음.
- 구토(토함)를 많이 하고 먹거나 마시면 꼭 토함.
- 목이 너무너무 마름.
- 어지럽고 힘이 없음.
- 소변(“오줌”)이 짙은 노란색이며 평소처럼 자주 나오지 않음.
- 오른쪽 위 복부, 갈비뼈 아래에 통증이 있음.

설사 치료법 What are the treatments for diarrhea?

지사제를 복용하기 전에 진료팀에 말씀하세요.
진료팀은 설사의 원인이 감염인지 확인하여야 합니다.

진료팀이 로페라미드(loperamide)(Imodium®)라는 약을 권할 수 있습니다. 이 약은 약국에서 처방전 없이 살 수 있습니다.

로페라미드 복용 방법 How to take loperamide

1. 설사를 하시면 로페라미드 4mg을 복용합니다.
2. 로페라미드 복용 4시간 후에도 여전히 설사가 나오면 2mg 더 복용합니다. 최초 4mg을 복용하고 4시간이 지나도 여전히 설사가 나올 때만 로페라미드를 더 복용하세요.
3. 설사가 계속 나오면 로페라미드 2mg을 4시간마다 복용합니다.

전체 24시간 사이에 14mg을 초과하는 로페라미드를 복용하지 마세요.

로페라미드 포장에 있는 복용법은 다를 수 있습니다. 그것 대신 이 안내지의 복용법을 따르세요.

로페라미드를 24시간 복용한 후에도 설사가 지속되면 진료팀에 연락하세요. 로페라미드 용량을 늘려야 하거나 다른 약이 필요할 수 있습니다.

변비에 걸린 후 물변이 나오기 시작하면 곧창자(“직장”)에 굳은 대변이 걸려 있기 때문일 수 있습니다. 이를 숙변(impaction)이라고 합니다. 이 경우 설사약을 복용하시면 안 됩니다. 진료팀에 연락하세요. 이 안내지의 지침을 따라도 설사가 여전히 조절되지 않으면 BC Cancer 영양사를 만나고 싶다고 하세요.

몸무게가 줄거나 식욕이 없으시면 BC Cancer 영양사를 만나고 싶다고 하세요.

자가 대처 방법 What can I do for myself?

설사를 하시면 다음을 직접 하셔도 됩니다. If you are having diarrhea, here are some things you can do:

- 침대에 계셔야 한다면 가능하면 침대 옆에 이동식 양변기(commode)를 두고 사용하세요.
- 배변(“똥 누기”) 관련 내용 및 섭취 식품을 기록하세요.
- 문제를 더 일으키는 식품의 목록을 적어두고 그런 식품을 멀리해보세요.
- 음식을 섭취하면 종종 대변을 보게 됩니다. 활동 일정을 잡을 때 계획된 활동 전에 대변을 볼 시간 여유를 충분히 두도록 하세요.

피부 관리 Take care of your skin

설사를 할 때는 항문 주위 피부가 자극을 받아 헐 수 있습니다.

피부를 보호하려면 항문 부위를 비누와 물로 닦아 청결을 유지하세요.

피부가 혈면(피부가 짓무르거나 트면) 특수 청결제를 사용하시면 됩니다. 무슨 청결제를 사용하여야 할지 모르시면 진료팀에 문의하세요.

좌욕(따뜻한 물에 하반신만 담그는 목욕)으로 해당 부위를 달래셔도 됩니다. 이에 관한 자세한 사항은 진료팀에 문의하세요.

설사 치료에 도움이 되는 식품 Food ideas to help with diarrhea

다음 영양 정보가 도움이 될 수 있습니다.

- 매일 1.5~2리터(6-8컵) 이상의 음료를 마시세요. 그러면 수분 유지에 도움이 됩니다. 음료를 조금씩 천천히 마시면 도움이 될 수 있습니다.
- 음료의 예로는 물, 주스, 영양 음료(예: Ensure®), 스포츠 음료, 수프, 국물, 허브 차 등이 있습니다. 카페인과 알코올 음료는 제한하세요. 이런 음료는 장을 자극할 수 있습니다.
- 끼니와 간식을 소량으로 자주 드세요. 2~3시간마다 드시려고 해보세요.
- 섬유질이 많은 식품(예: 온알곡 빵 및 밀기울,

견과류, 씨앗류가 들어간 시리얼)을 너무 많이 섭취하지 마세요. 흰 빵이나 파스타, 흰밥, 육류, 가금류, 달걀, 두부를 드세요.

- 과일과 채소에서 껍질, 씨, 섬유질을 제거하세요.
- 옥수수, 브로콜리, 콩, 녹색 잎 채소, 말린 자두, 베리, 말린 과일, 병아리콩, 렌틸콩을 너무 많이 섭취하지 마세요.
- 양념이 진하거나, 튀기거나, 기름진 음식을 섭취하지 마세요.
- 설사가 심해지면 우유와 유제품을 섭취하지 마세요. Lactaid® 우유나 우유 대용식(예: 콩 음료)이 더 나올 수 있습니다.

무엇을 드셔야 할지 잘 모르시면 진료팀에 말씀하세요.

중증 탈수 환자는 정맥 주입 수액(튜브에 바늘을 달아 정맥 안으로 투여하는 액체)을 맞아야 할 수도 있습니다.

이 안내지의 지침을 따라도 설사가 여전히 조절되지 않으면 BC Cancer 영양사를 만나고 싶다고 하세요.

몸무게가 줄거나 식욕이 없으시면 BC Cancer 영양사를 만나고 싶다고 하세요.

8-1-1로 전화하여 HealthLink BC의 암 환자 전문 영양사와 상담하셔도 됩니다.

활생균 Probiotics

활생균 사용을 지지하는 충분한 증거는 없습니다. 활생균이 유익할 수도 있지만, 호중성 백혈구 감소증(neutropenia: 낮은 백혈구 수치) 환자에게는 위험합니다.

호중성 백혈구 감소증이 있으면 면역계가 제대로 작동하지 않습니다. 활생균 내 세균이 감염을 일으킬 수 있습니다.

추가 정보 Where can I learn more?

- BC Cancer 도서관 변비 및 설사 관련 권장 웹 사이트:
bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel
- BC Cancer 안내지 - 설사 관리에 도움이 되는 식품 선택:
www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf
- BC Cancer 안내지 - 저섬유질 식품 선택:
www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf
- BC Cancer 지지 요법 서비스:
www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care

