

구강과 인후의 통증/건조(점막염)

구강에 통증이 느껴지거나 삼키기 어려움, 부종, 궤양 또는 말하기 힘든 현상이 생기면 치료팀에게 알리도록 하십시오.

치료전이나 치료 중에 치과의사나 언어치료사의 진료를 받을 수 있습니다.

일상적인 구강관리:

1. 일상적 치아 / 틀니 청소

매 식사후 부드러운 치솔과 비연마성 불소 치약을 사용 하십시오. 치과팀으로 부터 불소기반 제품 사용에 대해서 조 언을받을수도 있습니다.

2. 식사후나 양치후에 입 /틀니 행구기 :

소금 /베이킹소다로 입 행구기 - 끈적한 침을 씻어 내고 구강내 산도를 낮추는데 도움이 됩니다. 1/2 티스푼 소금 + 1/2 티스푼 베이킹소다를 끓여서 식힌 물에 녹여서 만듭니다. 가글하고 행구기.



3. Difflam 진통성 구강 세척제

10ml 을 사용하여 식전에 행구어 통증과 불편함을 줄이십시오.

필요에 따라 매시간 30초 또는 1분씩 가글을 하십시오. 입을 행굴때 틀니를 빼고 하십시오.

진한 타액

치료중에 침에 변화가 생길 수 있습니다.

예.진하고, 끈끈하고, 끈적한.

- 소량의 물을 자주 마십니다..
- 구강 세정제 참조
- 가슴기는 구강과 목을 촉촉하게 하는데 도움이 됩니다.- 간호사나 종양전문과 논의 하십시오.

식습관 변화 및 체중 감소

- 치료기간 동안 영양사로 부터 영양공급을 유지 할 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다.
- 입맛이 일시적으로 변할 수 있습니다.음식이 싱겁거나 불쾌하거나 전혀 맛이 없을 수도 있습니다.
- 3번의 많은 양의 식사 보다 적은 양의 식사를 규칙적으로 하십시오.

Tips to help with mouth problems

구강 청결	치료 시작 초기에 구강관리를 시작 하세요. 구강과 치아를 정기적으로 깨끗이 관리하기(이전 페이지 참조)
구강 보호	흡연을 줄이거나 끊을 것. 립밤(입술 크림), 얼음조각, 또는 소량의 물을 마시며 입과 입술을 촉촉하게 유지 하세요.. 입이 건조하면 인공 타액, 무설탕 사탕 그리고 구강 보습제를 사용 하세요.
구강 체크	매일 거울을 밝은 곳에 대고 궤양, 붉거나 흰 부분 또는 출혈이 있는지 구강을 확인 하세요.
치아 관리	치료 전과 치료 중에 치과의사의 진료를 받게 됩니다.
통증 관리	처방된 진통제를 특히 식사 전에 복용 하세요.
식사	밥, 으깬 감자, 스크램블 에그 그리고 요거트 같은 부드럽고 촉촉하고 삼키기 쉬운 음식으로 식사 하세요. 그레비나 소스를 사용하여 음식을 촉촉하게 하세요. 바삭하고, 시거나 매운 음식은 삼가세요. 술이나 신맛이 나는 주스는 피하세요. 매우 뜨겁거나 차가운 음료는 피하세요.

eviQ, ID: 3099 v.4 - adapted form

References

SCoR—The Society and College of Radiographers, 2021. <https://www.sor.org/news/scor-updates-radiation-dermatitis-guidelines>

Illustrated panels from the above reference

eviQ— Patient and carers, patient information sheets, managing side effects, ID: 3099 v.4, last reviewed 11 July 2019, eviQ Cancer treatments Online, Cancer Institute NSW, <https://www.eviq.org.au/patients-and-carers/patient-information-sheets/managing-side-effects/3099-mouth-problems-during-cancer-treatment>

머리& 목 : 방사선 치료 부작용

Head & Neck

방사선 치료는부작용을 유발 할 수 있으며, 환자 마다 다르게 나타 날 수 있습니다. 방사선 치료사가 동의서를 받는 동안 나타 날 수 있는 부작용에 대해서 환자와 함께 논의를 하게 될 것입니다.

이 소책자에 단기 부작용에 대해서 설명되어 있습니다. 이러한 증상은 치료기간 동안 나타날 수 있으며,치료가끝난1 - 2 주후에 최고조에 달 할 수 있습니다. 이러한 증상들은 치료 후약 6주정도에안정이될것입니다.

종양학 간호사와 함께 치료 1 일 차 또는 2 일 차에 염려되는부분에 대해 논의 할 수 있습니다. 추가로 필요한 검사가 이 과정에서 준비 될수있습니다.

연락처

지역 혈액 및 암 서비스

Building 8, Level 4, 오클랜드 시내 병원

오클랜드 보건지국

전화 : 09 307 4949

리셉션 ext 22631

간호사 ext 22837

급성종양과ext 23826(월 -금 8-4pm)

Haere Mai Welcome | Manaaki Respect
Tūhono Together | Angamua Aim High

가장 흔히 나타나는 부작용

- 피로감
- 피부반응
- 구강 및 인후통
- 구강 및 인후 건조증
- 질은 타액
- 미각 /식욕 상실
- 체중저하
- 통증 및 부기 - 약간의 부종이 치료중에 나타날 수 있으며, 불편함과 통증을 유발 할 수 있습니다. 필요하다면 파라세타몰을 복용 하십시오 .파라세타몰 복용 중에도 통증이 지속되면 치료팀과 상의 하십시오.
- 탈모 - 치료 부위에만 나타남 - 대체로 영구 적이지 않음
- 메스꺼움 -약물 함양치료를 같이 받는 경우에 더 흔하게 나타납니다. 치료팀에게 조언을 구하세요.

화학요법 치료를 받고 있는 중이며, 방사선 치료로 인하여 부작용이 있는 경우 팀에게 말씀 하십시오.

저희가 도와 드리겠습니다!

매일방사선치료가환자의상태에대해서 물어 볼 것 입니다. 주저하지말고염려되는것있으면말씀하십시오.이러한부작용이있는경우 (리스트에국한되지않음),종약학간호사에게 의뢰하여 상의 할수 있도록 해 드 릴수있습니다.

치료기간 동안 치과의사,영양사, 언어치료사,전문 간호사 그리고 종양학 전문의의 도움을 받을 수 있습니다.

피로감

치료를 유발하는 많은 요인이 있습니다.

- 치료가 정상세포에 미치는 영향
- 질병에 관한 스트레스
- 매일 치료 받으러 가는 일
- 치료 이외의 삶의 균형

제안:

- 균형잡힌 식사 (종양학 팀에서 처방되지 않은 보조제는 권장되지 않음),
- 충분한 수분 섭취
- 휴식과 가벼운 운동 (운동)
- 자기관리 연습 (긴장 풀기에 도움되는 개인 방법 적용)
- 타인의 도움 수용하기

피부반응

얼굴과 목의 피부에 반응이 나타나게 될겁니다. 즉시 나타 나지않지만치료과정동안점진적으로진행되는경향이 있으며, 일반적으로 치료가 끝난 후 2-4 주 후에 안정되 기시 작합니다.



서서히 연봉게 되거나 질게 됨



건조하거나 조이는 느낌과 통증



발진과 가려움



수포와 벗겨짐

피부관리 조언

피부반응을 예방 할 수는 없지만 좀 더 편안함을 느끼도록 할 수 있는 방법은 있습니다.

방사선 치료사나 간호사에게 평소 피부관리 방법에 대해 얘기하고 혹시 바뀌어야 할 내용이 있으면 조언을 따 르십시오.



피부에 수포가 생기거나 벗겨지지 않으면 수영을 해도 됩니다. 염소와 소금기를 즉시 씻어내고 보습제를 바르세요.



헐렁한 옷을 입는 것이 좀 더 편안 할 것입니다.



치료 부위에 직사광선을 피하세요. 치료 중에는 자외선 차단제를 사용하지 마세요.

위생과 보습

- 간호사가 치료 도중에 사용 할 보습제를 지급 해 드립니다. 혹시 선호하는 제품이 있으면 가지고 와서 간호사에게 보여 주십시오.
- 하루에 여러번 보습제를 사용하십시오. 치료 직 전 에는 바르지 마세요.
- 피부에 자극이 생기거나 물집이 생기고 벗겨지면 사함



씻고 목욕하기

물이 너무 뜨겁지 않은지 확인하세요: 평소에 사용하던 제품으로 피부를 부드럽게 씻고 가볍게 두드려 말리세요.



데오도란트(탈취제)/스프레이

피부에 자극이 생기지 않는 한 평소에 쓰던 탈취제를 사용하세요: 피부에 수포가 생기거나 벗겨지면 사용을 중단하세요.

치료부위에 하지 말아야 할 것 피해야 할 것



문지르 기



끈적한 테이프 사용



면도



왁스, 크림이나 면도기 사용



화장품 사용