



흉부 방사선 치료 알아야 할 사항

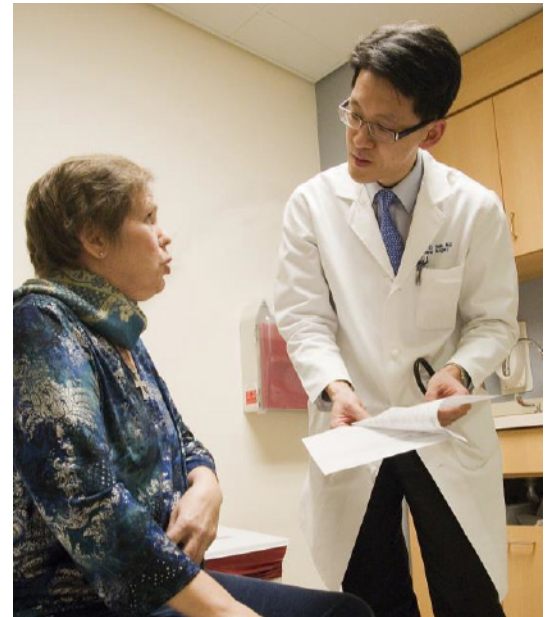
본 안내자료는 흉부 방사선 치료를 받은 후 예상되는 일에 관한 설명입니다.

부작용

흉부 방사선 치료는 치료부위에 부작용을 일으킬 수 있습니다. 이러한 부작용은 개인에 따라 다릅니다. 대부분은 단기간 지속되다가 방사선 치료가 끝나면 사라집니다.

흉부 방사선 치료 후 가장 흔한 부작용:

- 피부 반응
- 목구멍이 건조하고 따가움
- 기침
- 삼킴장애
- 속쓰림
- 피로



방사선 요법이나 부작용에 관해 의문 사항이 있으면 담당 의사와 상담하십시오.

피부 반응

흉부에 방사선 치료를 받는 동안에 피부반응이 있을 수도 있습니다. 방사선이 피부를 통과하여 중앙에 도달해야 하기 때문에 피부반응이 일어납니다. 치료 부위의 피부에 특수치료를 하면 피부반응을 예방하거나 줄이는 데 도움이 됩니다. (“방사선 치료 중의 피부 치료” 안내자료를 요청하십시오.)

목구멍이 건조하거나 따가움

이 부작용은 치료 2주 또는 3주 후에 발생할 가능성이 가장 큽니다. 목구멍이 건조하거나 따가울 때 완화법:

- 매일 적어도 8잔에서 10잔의 물(8온스씩)을 마십시오.
- 딱딱한 사탕이나 민트사탕을 빨아먹거나 껌을 씹어 입 안에 수분이 많게 하십시오. 무설탕 껌 및 사탕을 선택하십시오.

- 식사 전후, 그리고 필요에 따라 자주 입을 헹구거나 가글링을 하십시오. 2컵의 미온수에 소금 반 티스푼과 베이킹소다 반 티스푼을 혼합하십시오. 시판용 구강청결제는 사용하지 **마십시오**. 그런 제품들은 목구멍을 건조하게 합니다.
- 담배, 시가 또는 파이프 흡연을 하지 **마십시오**. 씹는 담배를 쓰지 **마십시오**.

기침

기침약 사용에 관해 담당 의사와 간호사와 상의하십시오. 가래가 많으면 반드시 물을 많이 마십시오. 물을 마시면 가래가 묽어져서 뱉어내기가 더 쉬워집니다.

삼킴 장애

치료 중과 회복기에 식도(목구멍과 위 사이의 관)의 기능을 잘 유지하는 것이 중요합니다. 적당량의 식사를 하는 것은 식도 건강을 유지하는 데 도움이 될 것입니다.

이런 이유로 귀하가 음식을 먹고 삼키는 데 영향을 주는 부작용을 줄이려고 합니다. 그러한 부작용 증상:

- 삼킬 때 식도에 작열감이 있습니다.
- 팽만감이나 혹이 있는 것처럼 느껴질 수도 있습니다.

이러한 부작용은 치료를 하고 2-3주 후에 생길 가능성이 큼니다. 이러한 증상을 개선시키는 방법:

- 부드럽고 연하며 촉촉한 음식을 먹습니다. 그런 음식들은 삼키기 쉽습니다.
- 냉장되었거나 상온의 음식을 섭취하십시오. 그런 음식들이 삼키기에 더 편합니다.
- 음식을 삼키기 더 쉽도록 국물이나 소스 등의 액체를 첨가하십시오.
- 크래커, 너트, 감자칩, 프레첼과 같은 마르고 거친 음식과 생과일과 생야채를 피하십시오.
- 오렌지, 토마토와 같은 자극적이고 신 음식은 피하십시오.
- 술과 담배는 피하십시오. 그런 것들은 목구멍과 식도(위로 연결된, 음식물이 지나가는 관)에 자극을 줍니다.
- 소량의 음식을 자주 드십시오. 하루 4회 내지 6회 소량의 식사를 하는 것이 3회 다량의 식사를 하는 것보다 더 낫다는 사람들이 있습니다.
- 건강에 좋은 부드러운 음식을 드십시오. 모든 식품의 종류를 골고루 드십시오. 방사선 요법 동안에는 체중 감량을 하지 마십시오.
- 삼키는 데 도움을 주는 약이 있습니다. 이에 관해 담당 간호사나 의사에게 문의하십시오.

속쓰림

방사선 치료 2-3주 후에 속쓰림이나 위산역류가 있을 수 있습니다. 이런 증상이 있을 경우 위산을 줄이는 일반의약품(비처방약)을 복용하는 것은 괜찮습니다.

화학요법도 받고 있다면, 일부 속쓰림 약이 효과가 없을 수도 있습니다. 어떤 약이 본인에게 가장 좋을지 담당 간호사나 의사에게 문의하십시오.

피로

방사선 요법 동안 신체는 많은 에너지를 사용하게 됩니다. 피로를 가중시키는 것들에는 질병과 관련된 스트레스, 치료를 위한 통원, 그리고 방사선이 정상세포에 미치는 영향이 있습니다. 피로를 줄이기 위해서는 식사를 잘하고 활동적인 생활을 하고 스트레스 관리에 최선을 다해야 합니다.

피로의 정도는 개인마다 다르고 방사선 치료가 끝나면 시간이 흐르면서 사라질 것입니다. 활동의 정도를 잘 조절하시고 너무 피로해지지 않도록 자주 휴식을 취할 것을 권합니다.

다른 사람에게 집안 청소, 장보기와 식사준비에 도움을 청하십시오. 누군가가 도와주겠다고 하면, 그 도움을 받으십시오. 혼자 살고 있고 너무 피로해서 요리를 할 수가 없으면 냉동식품을 드셔 보십시오. 칼로리, 지방, 또는 염분이 너무 많지 않은 영양가 있는 음식을 선택하십시오. 또는 식사 배달 서비스(Meals on Wheels)와 같은 지역사회의 서비스를 이용할 수도 있습니다.

다른 부작용

그 외 덜 흔한 부작용이 있을 가능성도 있습니다. 다른 증상이 있다면 의사나 간호사 또는 치료사에게 알려십시오.

질문이 있습니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려 사항이 있으시면 담당 의사나 의료진에게 연락해 주십시오.

평일 오전 8시부터 오후 5시까지 UWMC 암센터, 206.598.4100번으로 전화해 주십시오. 전화가 연결되면 1번을 누르십시오.

근무시간 후, 주말과 휴일에는 206.598.6190에 전화하신 다음 방사선 종양 전문의 당직 레지던트의 호출을 요청하십시오.

Radiation to the Chest

What you should know

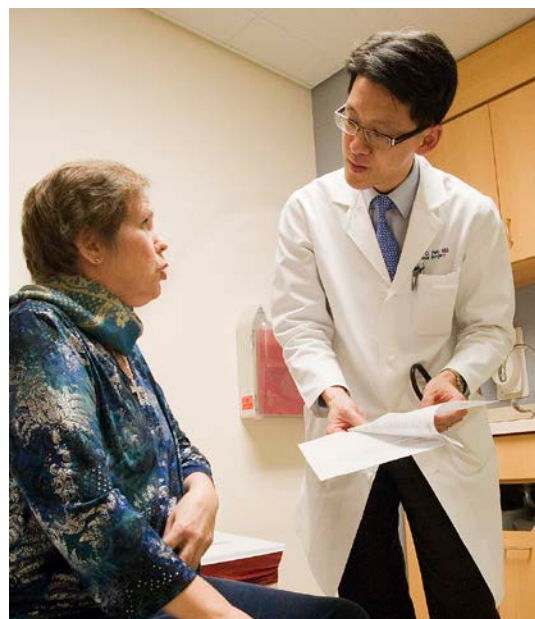
This handout explains what to expect after having radiation treatments to the chest.

Side Effects

Radiation therapy to your chest can cause side effects to the area. These side effects vary from person to person. Most last only a short time and will go away after your radiation treatments are done.

The most common side effects after radiation therapy to the chest are:

- Skin reactions
- Dry or sore throat
- Cough
- Difficulty swallowing
- Heartburn
- Fatigue



Talk with your doctor if you have any questions about your radiation treatment or side effects.

Skin Reactions

You may have skin reactions while you are having radiation to your chest. Skin reactions occur because radiation must pass through your skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps prevent or lessen skin reactions. (Ask for our handout “Skin Care During Radiation Therapy.”)

Dry or Sore Throat

This side effect is most likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help a dry or sore throat:

- Drink plenty of fluids, at least 8 to 10 glasses (8 ounces each) every day.

- Try sucking on hard candies or mints, or chewing gum to increase moisture in your mouth. Choose sugarless gums and candies.
- Rinse or gargle before and after eating, and as often as needed. Mix $\frac{1}{2}$ teaspoon salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda in 2 cups of warm water. Do **not** use commercial mouthwashes. They will dry your throat.
- Do **not** smoke cigarettes, cigars, or a pipe. Do **not** chew tobacco.

Cough

Your nurse and doctor will talk with you about using cough medicine. If you have a lot of mucus, make sure you are drinking enough fluids. Fluids help keep mucus thin so that you can cough it up more easily.

Difficulty Swallowing

It is important to keep your *esophagus* (the tube between your throat and your stomach) working well during your treatment and recovery time. Drinking and eating normal amounts will help keep your esophagus healthy.

Because of this, we want to reduce any side effects that affect how you eat and swallow. These side effects include:

- It may burn when you swallow.
- You may have a feeling of fullness or a lump.

These side effects are more likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist. They are easier to swallow.
- Eat foods at cool or room temperature. They are more comfortable to swallow.
- Add liquids such as gravies and sauces to make foods easier to swallow.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, nuts, potato chips, pretzels, and raw fruits and vegetables.
- Avoid spicy foods and acidic foods, such as oranges and tomatoes.
- Avoid alcohol and tobacco. They will irritate your throat and *esophagus* (the tube that carries food to your stomach).
- Eat smaller amounts of food more often. Some people find that eating 4 to 6 small meals is better than eating 3 large meals a day.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- There are medicines that can help you swallow. Ask your nurse or doctor about these.

Heartburn

You may have heartburn or acid reflux after 2 or 3 weeks of radiation treatment. If you have these symptoms, it is OK to take an over-the-counter (non-prescription) medicine that reduces acid.

If you are also having chemotherapy treatment, some heartburn medicines may not work. Ask your nurse or doctor about what medicines will work best for you.

Fatigue

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. Other things that add to fatigue are stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on normal cells. To reduce fatigue, eat well, stay active, and do your best to manage your stress.

The amount of fatigue varies with each person and will likely go away over time after your radiation treatment is finished. We suggest that you pace your activities and plan to rest often so that you do not get too tired.

Ask someone to help you clean the house, shop, and cook meals. If someone offers to help, accept their help. If you live alone and are too tired to cook, try frozen dinners. Choose options that provide good nutrition without too many calories, fat, or salt. Or, you might want to use a community service such as Meals on Wheels.

Other Side Effects

It is possible that other less common side effects may also occur. Tell your doctor, nurse, or therapist if you have any other symptoms.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206.598.4100. Press 1 after the call goes through.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask for the Radiation Oncology resident on call to be paged.