

Q

덤핑증후군이라고 하는데 어떻게 해야 할까요?

위의 크기가 작아지고 위 배출을 조절하는 유문이 제거됨에 따라 당도가 높은 음식물이 소장으로 급격히 내려가면서 생기는 증상들을 덤핑증후군이라고 합니다.

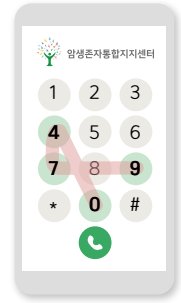
종류	발생 시점	증상
조기 덤핑 증후군	식후 30분 정도	심장 두근거림, 설사, 매스꺼움 등
후기 덤핑 증후군	식후 2~3시간 뒤	식은땀, 현기증 등 저혈당 증상

덤핑증후군은 식이습관 조절로 예방할 수 있습니다.

덤핑증후군을 예방하는 방법

- 소량씩 자주, 꼭꼭 씹어서 천천히 식사합니다. 고단백, 적절한 지방, 저탄수화물 음식을 섭취합니다.
- 수술 후 1~2개월 정도까지 단순 당질(설탕, 꿀, 케이크, 아이스크림, 시럽 등)의 과다한 섭취는 제한합니다.
- 식사 후에는 바로 움직이지 말고 15~30분 정도 비스듬히 기대어 편안한 자세로 쉬는 것이 좋습니다.
- 위장 기능이 미숙한 상태여서 소화하기 어려우므로 섬유소가 많은 식품은 제한합니다.
- 음식물이 내려가는 속도를 빠르게 할 수 있으므로 식사 중 국물 등의 섭취는 가능한 한 피하고, 음료의 경우 식후 30분 정도 지나서 섭취하는 것이 좋습니다.

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하거나 권역암생존자통합지지센터로 방문하시면, 참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

위암생존자를 위한 건강한 식생활



위의 대표적인 기능은 음식을 저장하는 역할입니다.

그런데 위암을 치료하기 위해 수술로 위를 잘라낸 후에는 위의 일부분 혹은 전체가 없어 지므로 저장하는 기능을 잘못하게 됩니다.

또한, 수술 후에는 신경 절단 등으로 인해 위의 운동기능이 떨어지며 장이 붓고 유착이 생기는 등의 변화가 생길 수도 있습니다. 위의 기능 저하로 음식물의 소화 흡수가 원활하지 못해 식후 불편감이 느껴질 수 있습니다.

하지만 소화 흡수 능력은 환자의 적응 정도에 따라 조금씩 회복이 됩니다.

위절제술 후엔 식사량이 적어지고 소화 흡수율도 낮아져 체중이 줄고 영양 상태가 저하될 수 있기 때문에 양질의 단백질 식품을 비롯한 다양한 종류의 음식을 골고루 섭취하여 몸에 필요한 영양분을 충분히 공급하는 것이 중요합니다.

Q 잘 먹어도 체중이 늘지 않아요.

걱정 안 하셔도 됩니다.

위절제술을 받은 대부분의 환자는 식사량의 감소로 체중이 빠지는데, 수술 후 3~6개월 동안 원래 체중의 약 10%까지 감소합니다. 이후 서서히 회복되지만 2~3년 내에 수술 전 몸무게로 돌아가는 일은 드뭅니다. 수술 후 3년 또는 5년이 경과하여 체중이 증가하는 분들도 있습니다. 따라서 단순히 현재의 체중을 수술전과 비교할 필요는 없으며, 현재 내 상태에 맞는 체중인지를 확인하는 것이 중요합니다.

Q 설사를 자주합니다.

수술 후 약 10~20% 정도의 환자가 설사를 경험합니다. 특히 평소보다 과식하거나, 음식을 급하게 먹거나, 먹지 않던 음식을 먹거나, 자극적인 음식을 먹을 때 더욱 빈번히 나타납니다. 원인으로서는 신경 절단에 따른 장 운동 장애, 지방의 흡수 장애, 덤핑증후군으로 인한 빠른 위 배출, 장내 세균의 과잉성장 등이 있습니다. 다행히 대부분은 시간이 경과 하면서 점차 해소 되지만, 증상이 심할 경우에는 일시적으로 약물 처방이 필요할 수 있으니 전문의와 상의해야 합니다.

Q 트림이 많아졌어요.

나쁜 증상은 아니니 걱정 안 하셔도 됩니다.

위 절제 후 남은 위는 운동 능력이 현저하게 저하됩니다.

이로 인해 음식물이 하루 이틀 위에 머물러 있는 위 정체(정체)가 자주 발생합니다. 소화가 덜 된 음식이 위에 오랫동안 잔류하면 가스가 역류하는 트림이 자주 발생하고 가끔은 역한 냄새가 동반되기도 합니다. 대부분은 시간 경과와 더불어 소화 기능이 개선됨에 따라 감소하나 평생 동반되는 경우도 있습니다.

Q 수술 후 상황버섯, 차가버섯 같은 약용식품이나 건강기능식품을 먹어도 되나요?

약용식품이나 건강기능식품은 저장이나 추출 과정을 거치면서 독성이 강해질 수 있어 장기간 섭취 시 간 기능저하나 간 독성을 나타낼 수 있습니다.

특히 위암 수술 후에는 항암제나 소화제, 빈혈약 등 다양한 약물들을 복용하는 경우가 많아 이러한 약물들과 상호 작용해, 예기치 않은 부작용을 일으킬 수 있으므로 섭취를 제한하는 것이 좋습니다.

※ 출처: 대한위암학회 [위암, 궁금합니다 Q&A Book] www.kgca-i.or.kr

한국인 위암 예방 건강수칙

1 싱겁게 먹습니다.

짠 음식을 많이 섭취한 사람은 적게 섭취한 사람보다 위암 발병 위험도가 4.5배 더 높습니다.

2 가공식품과 훈제식품 섭취를 줄입니다.

건조, 훈제, 염장 식품, 방부제 사용 식품에 함유된 아질산염 및 질산염은 장기간 섭취할 경우 위암 발생의 원인이 될 수 있습니다.

3 불에 태운 고기 섭취를 줄입니다.

고기나 생선을 태우면 발암물질이 생깁니다.

4 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.

항산화 물질이 풍부하게 함유된 신선한 채소와 과일의 섭취는 위암 예방에 도움이 됩니다.

5 알코올 섭취를 줄입니다.

하루 3잔 이상의 알코올 섭취는 위 점막에 손상을 주고 위암 발생의 위험도를 증가시킵니다.

6 식사 후 바로 눕지 않습니다.

식사 후에 바로 눕거나 자는 습관은 음식물의 위 배출 시간을 지연시켜 포만감, 더부룩함 등 각종 소화기 증상을 유발할 수 있습니다.

7 개인 접시를 사용합니다.

헬리코박터 파일로리균에 감염된 사람은 그렇지 않은 사람보다 위암에 걸릴 위험이 약 2.8~6배 증가합니다.

헬리코박터 파일로리균은 음식을 같이 먹을 때 침에 의한 감염의 가능성이 있으므로 개인 접시 사용을 권장합니다.

