



환자 및 간병인 교육

MSK Precise™ 전립선 프로그램 안내

이 정보는 귀하가 전립선에 대한 MSK Precise 방사선 치료에 대비하는데 도움이 될 것이며 치료 전, 치료 도중 및 치료 후에 알아 두어야 할 정보가 포함되어 있습니다. 또한 부작용에 대해 알게 되고 치료 중에 자신을 돌보는 방법도 배우게 됩니다.

MSK Precise 를 시작하기 전에 이 자료를 최소한 한 번 꼼꼼히 읽은 다음, 치료일까지 남은 기간 동안 이것을 참고 자료로 활용하면 준비하는 데 도움이 될 것입니다. 이 자료를 시뮬레이션 (모의 치료)을 하는 날 및 향후 모든 방사선 종양학과 의사와의 약속 때 가지고 와서 귀하와 의료 팀이 이것을 참조할 수 있도록 하십시오.

MSK Precise 소개

방사선 치료에서는 암을 치료하기 위해 고에너지 광선을 사용합니다. 암 세포를 손상시켜서 그들이 번식하기 어렵게 만드는 것입니다. 그러면 신체가 이렇게 손상된 암세포를 자연적으로 제거할 수 있습니다. 방사선 치료는 정상 세포에도 영향을 줍니다. 그렇지만 정상 세포는 암 세포가 할 수 없는 방식으로 스스로 회복될 수 있습니다.

MSK Precise는 종전의 방사선 치료와 다릅니다. MSK Precise는 정위적 방사선 수술이라고 하는 정밀한 고선량 형태의 방사선 치료를 사용하여 고선량의 방사선을 종양에 정확하게 조사합니다.

정상적인 몸의 움직임이 치료 중 또는 치료와 치료 사이에 전립선을 약간 움직이게 할 수 있기 때문에, 의료 팀이 전립선에 표지자를 삽입합니다. 표지자가 의사들에게 전립선의 정확한 위치를 알 수 있게 해주므로 의사들이 전립선에 고선량 방사선 치료를 할 수 있습니다. “위치 표지자와 직장 스페이서” 절을 읽으면 표지자에 대해 더 자세히 알 수 있습니다.

각 치료 세션에서 고선량의 방사선을 조사 받게 되므로, 표준 방사선 치료보다 치료 과정이 짧아집니다. 귀하의 치료는 5 세션일 것입니다.

방사선 치료의 효과가 나타나는 데는 시간이 걸립니다. 며칠이나 몇 주가 지나야 암 세포가 죽기 시작하고, 방사선 치료가 끝난 후에도 몇 주일이나 몇 달 동안 계속 죽습니다.

MSK Precise를 단독으로 사용해서 암을 치료할 수 있고, 근접 치료 또는 호르몬 요법과 같은 다른 형태의 요법과 병행할 수도 있습니다.

방사선 치료 팀에서 귀하의 역할

귀하는 적절한 의료 서비스를 제공하기 위해 협력하는 의료 제공자들로 구성된 팀을 가지게 됩니다. 귀하는 팀의 일원이며 다음과 같은 역할을 수행합니다.

- 모든 방사선 치료 세션에 시간 맞춰 도착합니다.
- 질문을 하고 우려되는 점에 대해 이야기 합니다. 이 자료의 말미에 귀하가 하고 싶을 수 있는 질문의 목록이 포함되어 있습니다.
- 부작용이 나타나면 방사선 치료 팀의 누군가에게 알립니다.
- 통증이 있을 경우 담당 의사나 간호사에게 알립니다.
- 집에서 스스로 자신을 돌봅니다.
- 담배를 피운다면 금연합니다. 금연을 원하면 본원의 담배 치료 프로그램, 212-610-0507로 전화하십시오.
- 의료 팀의 지시에 따라 피부를 관리합니다.
- 물 종류를 지시대로 마십니다.
- 방사선 치료 팀이 제안하는 음식을 먹습니다.
- 체중을 유지합니다.

위치 표지자와 직장 스페이서

MSK Precise를 시작하기 전에 위치 표지자, 직장 스페이서 또는 두 가지 모두를 배치하기 위한 시술을 해야 합니다.

□ 위치 표지자는 아주 작은 금속 물체입니다 (쌀 한톨 정도의 크기). 이 표지자들은 의사가 방사선 줄기를 배열하여 방사선 요법이 매번 정확히 같은 방법으로 전달될 수 있도록 합니다. 그러면 방사선 줄기가 종양만 표적으로 삼고 건강한 조직은

피하게 됩니다. 이 위치 표지자는 치료가 끝난 후에도 귀하의 전립선에 남아 있습니다.

- 직장과 전립선 사이에 간격을 두기 위해 SpaceOAR® 히드로겔 직장 스페이서를 전립선과 직장 사이에 배치합니다. 이는 방사선으로부터 직장을 보호하고 방사선 치료의 일부 부작용을 줄여 줍니다. 직장 스페이서는 약 3 개월 동안 그대로 있습니다. 그 후에는 신체에 흡수되어 소변으로 배출됩니다.

귀하의 위치 표지자와 직장 스페이서 배치를 위한 시술은 다음과 같이 예약되어 있습니다.

날짜: _____ 시술 의사: _____

전립선 방사선 치료를 위한 위치 표지자와 직장 스페이서 배치 (*About the Placement of Fiducial Markers and Rectal Spacers for Radiation Therapy to Your Prostate*) (www.mskcc.org/pe/fiducial_markers_rectal_spacers) 라는 자료를 읽어 보십시오. 이 자료에는 귀하가 시술 전에 알아야 할 중요한 정보가 들어 있습니다.

시뮬레이션

치료를 시작하기 전에 시뮬레이션이라고 하는 치료 계획 절차를 하게 됩니다. 시뮬레이션을 하는 이유는 다음 사항을 확인하기 위해서입니다.

- 치료 부위가 정해졌는지.
- 알맞은 선량의 방사선을 조사받는지.
- 근접 조직에 닿는 방사선의 양이 최소한으로 적는지.

시뮬레이션을 하는 동안 이미징을 하고 (아래 참고) 피부에 작은 문신 점들을 표시합니다. 이 표시는 치료 받을 부위를 알아보게 해줍니다.

시뮬레이션에는 4 시간 정도가 걸리지만, 담당 의사가 귀하의 치료를 어떻게 계획했느냐에 따라 더 길어질수도 있고 더 짧아질 수도 있습니다.

시뮬레이션을 위한 준비

다음 소모품을 구입하십시오. 이 물품들은 지역 약국에서 처방전 없이 구입할 수 있습니다.

- 실리엄 (Metamucil®) 또는 메틸셀룰로스 (Citrucel®) 분말 1병
- 시메티콘 (Gas-X®) 정제 1팩
- Fleet® (식염수) 관장제 6개

시뮬레이션 3일 전

3일 전부터 매일 실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제를 복용하십시오. 아래의 지시를 따라 하십시오.

- 수북하게 1 티스푼의 실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말을 물 8 온스에 섞으십시오. 다른 약을 복용하기 2 시간 전이나 2 시간 후에 이 물을 마시십시오.
- 시메티콘을 하루 두 번 식후에 2 알씩 복용하십시오. 즉, 하루에 4알을 복용하는 것입니다.



실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제를 지금부터 치료가 끝날 때까지 매일 복용해야 한다는 점을 잊지 마십시오.

시뮬레이션 당일

- 예약된 시뮬레이션을 위해 집을 나서기 2-3 시간 전에 Fleet 관장을 하십시오.
- 잊지 말고 실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제를 복용하십시오.
- 가벼운 식사를 하는 것은 괜찮습니다.
- 시뮬레이션을 하는 동안에는 한 위치에 오래 누워 있게 됩니다. 가만히 누워 있는 것이 불편할 것 같다고 생각되면 시뮬레이션 전에 아세트아미노펜 (Tylenol®)이나 평상시 복용하는 진통제를 복용할 수 있습니다. 시술 중에 불안을 느낄 것 같다고 생각되면 약물이 도움이 될 것인지에 대해 담당 의사와 상의하십시오.
- 병원 가운데로 갈아입어야 하므로 입고 벗기 쉬운 편안한 옷을 입고 오십시오. 장신구를 착용하거나 파우더 또는 로션을 바르지 마십시오.

어떤 절차로 진행되나

방사선 치료 팀원이 귀하를 확인합니다. 이름과 생년월일을 말하고 적으라는 요청을 여러 번 받을 것입니다. 이것은 본 병원의 표준 신원확인 과정의 일부로서 귀하의 안전을 위한 것입니다. 귀하와 이름이 같거나 비슷한 사람들이 같은 날 같은 시술을 받을 수도 있습니다.

예약 시간에 도착하면 방사 치료사가 귀하를 맞이하고 얼굴 사진을 찍습니다. 이 사진은 치료 기간 내내 귀하를 식별하는 데 사용됩니다.

방사 치료사가 시뮬레이션을 검토하고 설명해 드릴 것입니다. 아직 동의서에 서명하지 않았다면 방사선 종양학과 의사가 귀하와 함께 모든 것을 검토하고 서명을 요청할 것입니다.

시뮬레이션 중에

시뮬레이션을 위해 가운데로 갈아입어야 합니다. 신발은 신고 있어야 합니다. 시뮬레이션을 하기 전에 물을 마시라는 요청을 받을 수 있습니다. 방광을 채우기 위해서입니다. 시술하는 동안 방광에 카테터를 삽입해야 할 수도 있습니다. 이 카테터는 시뮬레이션이 끝나면 제거됩니다.

치료사가 치료대에 눕는 것을 도와주고 최선을 다해 귀하의 편안함과 프라이버시가 보장되도록 합니다.

시트가 덮여 있기는 하지만, 치료대는 딱딱하고 쿠션이 없습니다. 진통제를 복용하지 않았는데 복용해야 한다고 생각되면 시뮬레이션을 시작하기 전에 치료사에게 말하십시오. 또한, 치료실은 대개 춥습니다. 언제든지 불편함을 느끼면 치료사에게 알려 주십시오.

시뮬레이션을 하는 동안 치료대가 다른 위치로 이동하는 것을 느낄 것입니다. 방의 조명이 켜졌다 꺼졌다 하고, 각 벽에 붉은 레이저 광원이 보일 것입니다. 치료사는 치료대 위에 귀하의 위치를 정할 때 이 레이저 광원을 가이드로 이용합니다. 붉은 광선을 똑바로 쳐다 보지 마십시오. 눈이 상할 수 있습니다.

시뮬레이션을 하는 동안 치료사가 치료실을 들락날락 하더라도, 항상 누군가가 귀하를 지켜보고 귀를 기울일 것입니다. 치료사들이 일하면서 서로 이야기하는 것이 들릴 것입니다. 그들은 귀하에게 무엇을 하고 있는지 설명해줄 것입니다. 시뮬레이션이

시작되면 움직이지 마십시오. 귀하의 위치가 바뀔 수 있기 때문입니다. 그렇지만 불편하거나 도움이 필요하다면 치료사에게 말하십시오.

시간을 보내는 데 도움이 되도록 치료사가 음악을 틀어줄 수 있습니다.

위치 정하기

귀하가 치료대에 누워 있는 동안 하체의 틀을 제작합니다. 방사 치료사가 엉덩이와 허벅지 부위에 따뜻하고 젖은 플라스틱 시트를 놓습니다. 이 시트를 눌러 귀하의 몸에 맞게 모양을 만듭니다. 이 틀이 식으면 단단해집니다. 이 과정은 15분 정도 걸립니다.

시뮬레이션 도중, 그리고 모든 치료일에 이 틀이 귀하의 위에 놓입니다. 이 틀은 귀하가 눕는 치료대에 첨부됩니다. 이것은 귀하가 매번 치료를 받을 때마다 올바른 위치에 있도록 하는데 도움이 됩니다.

이미징

귀하가 제 위치에 누워 있는 동안 치료할 부위의 CT 스캔을 합니다 (그림 1 참고). 이 스캔은 귀하의 치료 부위를 정하는 데만 사용됩니다. 진단하거나 종양을 찾기 위해 사용되지 않습니다. 또한 시뮬레이션 과정 중에 전립선의 자기공명영상 (MRI) 검사를 할 수도 있습니다. 그밖의 이미징이 필요하다면 간호사가 설명해줄 것입니다.

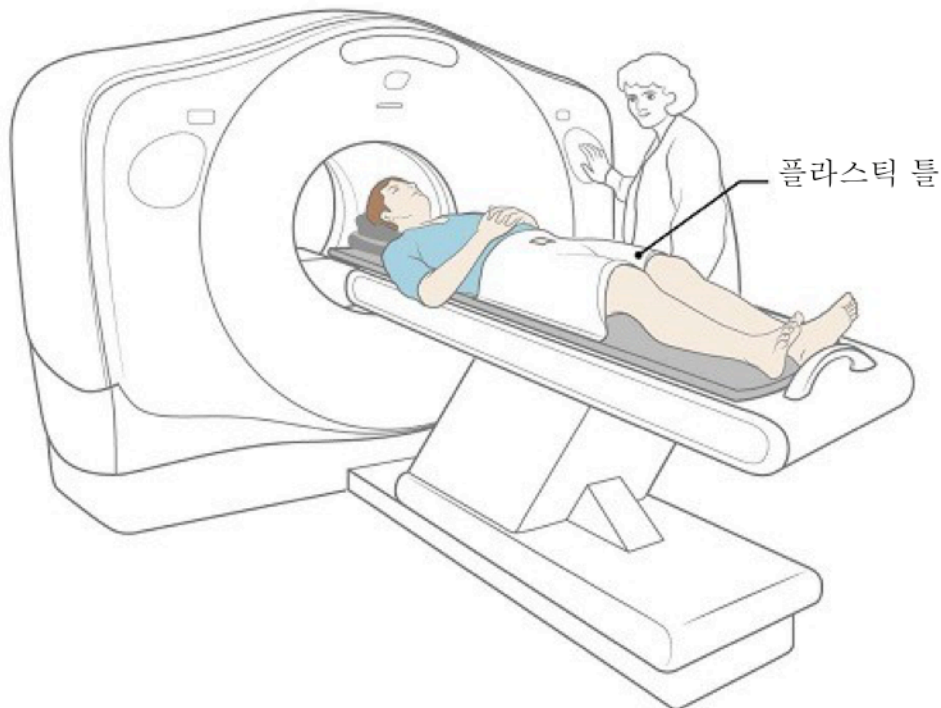


그림 1. 컴퓨터 단층 촬영 (CT) 스캔 기계

CT 스캔에서 직장에 가스가 차 있는데 가스를 배출시키지 못하고 있다는 사실이 드러나면 작은 고무 카테터 (가늘고 유연한 튜브)를 직장에 삽입할 수 있습니다. 카테터 삽입은 고통스럽지 않습니다.

CT 스캔은 45분 정도 걸립니다. 스캔하는 동안 기계가 켜지고 꺼지는 소리가 들릴 것입니다. 소음이 크더라도 귀하가 말을 하면 치료사가 들을 수 있습니다.

피부 표시 (문신)

치료사가 치료받는 부위의 피부에 펠트 마커로 선을 그리고 4~6 개의 영구적인 표시를 만드는데 이것을 문신이라고 합니다. 치료사가 멸균 바늘과 잉크를 사용해서 문신을 합니다. 이 때 느끼는 감각은 바늘로 콧속 찌르는 것 같습니다. 문신 표시는 바늘의 머리보다 크지 않습니다. 펠트 마커로 그린 선은 시뮬레이션 후에 씻어낼 수 있습니다. 문신은 영구적이고 지워지지 않습니다. 방사선 치료의 일부로서 문신을 받는 것이 걱정된다면 담당 의사와 상의하십시오.

문신이 끝나면 치료사가 시뮬레이션 위치에 있는 귀하의 사진을 여러 장 찍을 것입니다. 이 사진과 문신 표시는 각 치료일에 귀하가 정확하게 치료대 위 위치에 자리잡게 하는데 사용됩니다.

시뮬레이션 후

시뮬레이션이 끝날 때 셋업 절차와 첫 치료를 위한 예약을 합니다.

치료 일정 계획

방사선 치료는 월요일에서 금요일까지 격일로 하게 됩니다. 귀하의 치료는 어느 요일에나 시작될 수 있으며, 하루 걸러씩 총 5 회의 치료를 받습니다.

치료가 예정된 날마다 병원에 와야 합니다. 예약된 치료를 건너뛰거나 놓치면 치료가 효과적이지 않을 수 있습니다. 예기치 않은 상황으로 인해 추가 시간이 필요할 경우 방사선 종양학과 의사가 알려드릴 것입니다. 어떤 이유에서든 치료받으러 올 수 없는 경우에는 방사선 종양학과 의사 진료실에 전화해서 의료 팀에게 이 사실을 알려야 합니다. 어떤 이유에서든 치료 일정을 변경할 필요가 있을 경우에는 방사 치료사와 의논하십시오.

치료 계획

방사선 종양학과 의사는 시뮬레이션 후부터 치료를 시작할 때까지의 기간에 팀원들과 함께 귀하의 치료 계획을 세웁니다. 시뮬레이션 때의 스캔 결과를 사용해서 방사 광선의

각도와 모양을 계획합니다. 세부 사항들을 신중하게 계획하고 점검합니다. 이 절차에는 최고 2 주일이 걸릴 수 있습니다.

비타민과 식이 보충제

치료 중의 비타민제 복용에 대해 질문하는 사람들이 많습니다. 원한다면 매일 종합비타민제를 복용할 수 있습니다. 어떤 비타민이든, 하루 권장량 이상을 복용하지 마십시오. 의사와 상의 없이는 다른 비타민이나 어떠한 보충제도 복용하지 마십시오. 여기에는 영양제 및 허브 보충제도 포함됩니다.

실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제를 치료가 끝날 때까지 계속해서 매일 복용하는 것을 잊지 마십시오.

셋업 절차와 최초 치료

셋업 절차와 최초 치료 당일

셋업 절차와 최초 치료를 위해 집을 나서기 2-3 시간 전에 Fleet 관장을 하십시오. 잊지 말고 실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제도 평상시처럼 복용하십시오.

어떤 절차로 진행되나

셋업 절차와 최초 치료는 90 분 가량 걸립니다. 시뮬레이션 중에 진통제가 도움이 되었다면 이 절차 전에 복용하면 좋을 것입니다.

셋업 절차를 위해 병원에 오면 탈의실로 안내되어 가운으로 갈아 입습니다. 그 다음 치료사가 귀하가 매번 치료를 받을 치료실로 데려갑니다. 그리고 귀하를 치료대에 올립니다. 귀하는 시뮬레이션 때와 똑같이 눕게 됩니다.

귀하의 위치와 치료받는 부위가 정확한지 확인하기 위해 빔 필름이라는 특수 영상 (x-선 또는 CT 스캔)을 촬영합니다. 치료하는 동안 이 빔 필름을 반복합니다. 이 필름은 귀하의 종양이 어떻게 치료에 반응하는지 보기 위해 사용하는 것이 아닙니다. 빔 필름은 치료사가 방사선 빔이 정확히 귀하의 전립선과 정렬되는지 확인하는 데 도움이 됩니다.

셋업 절차가 끝나면 첫 번째 치료를 받게 됩니다.

치료 중

치료받는 날마다 집을 나서기 2-3 시간 전에 Fleet 관장을 하십시오. 실리엄 또는 메틸셀룰로스 분말과 시메티콘 정제를 치료가 끝날 때까지 매일 복용하는 것을 잊지 마십시오.

어떤 절차로 진행되나

접수 창구에서 접수한 후 대기실에서 기다리십시오. 귀하의 차례가 되면 방사 치료사가 가운데로 갈아입으라고 할 것입니다. 치료받는 동안 신발을 신고 있어야 합니다.

치료를 받으려면 방광이 가득 차 있어야 하는 사람들이 있습니다. 담당 의사가 귀하의 방광이 가득 차 있어야 한다고 결정했다면 치료사가 얼마나 많은 물을 언제부터 마셔야 하는지 말해줄 것입니다.

방사 치료사가 귀하를 치료실로 데려가 치료대 위에 눕는 것을 도와줍니다 (그림 2 참고). 셋업 절차 때 누웠던 것과 똑같은 방식으로 위치를 정합니다. 위치가 올바르게 정해지면 치료사는 방에서 나가 문을 닫고 치료가 시작됩니다.

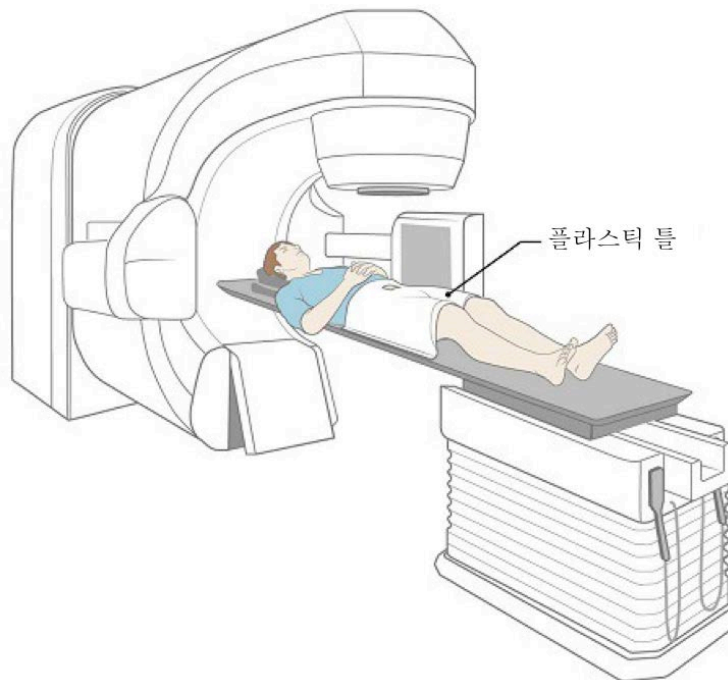


그림 2. 치료 중

방사선 빔은 치료 기계의 개구부에 있는 다수의 작은 텅스텐 (금속의 한 종류) 잎에 의해 형성됩니다. 컴퓨터로 이 잎들을 각기 다른 위치로 이동시켜 방사선을

차단합니다. 잇들 사이의 개구부를 통과하는 방사선이 환자의 신체로 향하는 빔을 만들어 냅니다. 빔이 통과하는 동안 잇들이 이동합니다. 이것은 빔의 강도가 서로 달라지게 해서 환자에게 방사선 종양학과 의사가 규정한 선량이 정확하게 조사되도록 보장합니다.

귀하는 방사선을 보거나 느낄 수 없지만, 기계가 자신의 주위를 이리저리 이동하고 켜지거나 꺼지는 소리를 들을 수 있습니다. 귀하는 치료 계획에 따라 15-45 분 동안 치료실에 있게 됩니다. 이 시간의 대부분은 귀하를 올바른 위치에 자리잡게 하는데 사용됩니다. 사실상의 치료는 단 몇 분밖에 걸리지 않습니다.

귀하는 치료 중에 혼자 치료실에 있게 되지만, 치료사는 항상 모니터를 통해 귀하를 보고 인터콤을 통해 소리를 듣고 있습니다. 방사 치료사가 치료를 받는 동안 편안함을 느끼도록 해드릴 것입니다. 치료하는 동안 숨을 정상적으로 쉬되 움직이지는 마십시오. 그렇지만 불편하거나 도움이 필요할 경우에는 치료사에게 알려주세요. 치료사는 필요하다면 언제든지 기계를 끄고 귀하를 살펴보러 올 것입니다.

치료 중이나 치료 후 귀하의 몸과 의복에는 방사능이 남아있지 않습니다. 그러므로 다른 사람들과 어울려도 괜찮습니다.

상태 점검 방문

귀하의 방사선 종양학과 의사와 간호사가 치료 기간 동안 귀하를 한 번 만나서 우려 사항에 대해 이야기하고, 있을지도 모르는 부작용에 대해 묻고, 질문에 대답해 줍니다. 이 방문은 치료 전 또는 치료 후에 이루어집니다. 이 날은 예정 시간보다 한 시간 정도 더 머무를 계획을 해야 합니다.

이 방문 외에 방사선 종양학과 의사나 간호사와의 상담이 필요하다면 방사선 종양학과 의사의 진료실에 전화하거나, 치료를 위해 병원에 왔을 때 담당 직원이나 치료사에게 의사나 간호사에게 연락해 달라고 요청하십시오.

부작용

일부 사람들에게는 방사선 치료로 인한 부작용이 나타납니다. 부작용의 종류와 심각한 정도는 치료 부위, 방사선의 선량, 치료 횟수, 환자의 전반적 건강 상태 등의 여러가지 요인에 좌우됩니다. 호르몬 요법도 받고 있는 경우에는 부작용이 더 좋지 않을 수 있습니다. 아래는 MSK Precise에서 가장 흔히 발생하는 부작용들입니다. 이 부작용들이 모두 나타날 수도, 이 중 몇 가지가 나타날 수도, 전혀 나타나지 않을 수도 있습니다.

소변 변화

치료 중에 전립샘이 부풀어 오르고 방광 내벽이 자극될 수 있습니다. 단지 몇 회의 치료 후에도 다음과 같은 증상이 생길 수 있습니다.

- 소변 보기가 어려움.
- 소변 빈도 증가.
- 밤에 소변이 자주 마려움.
- 별안간 소변이 마려움.
- 소변 볼 때 화끈거림.

아래는 이러한 증상들을 관리하는 데 도움이 되는 지침입니다.

- 하루에 6-8 컵의 물을 마시십시오.
- 오후 8시 이후에는 수분 섭취를 줄이십시오.
- 방광을 자극시킬 수 있는, 아래와 같은 음식이나 음료를 삼가하십시오.
 - 카페인 (커피, 차, 탄산 음료 등)
 - 알코올
 - 매운 음식 (특히 소변 볼 때 화끈거림이 있을 경우)
 - 산성 과일 주스 및 과일 제품 (토마토, 토마토 주스 등)
- 소변에 변화가 있을 경우에는 의사에게 말하거나 간호사가 알도록 하십시오. 그들이 식습관 변경을 추천하거나 도움이 될만한 약물을 처방할 수 있습니다.

배변 변화

직장의 벽이 자극될 수 있습니다. 몇 회의 치료 후 다음과 같은 증상이 생길 수 있습니다.

- 배변 횟수가 더 잦아지고 변이 물러짐.
- 치질 증상의 악화.
- 직장의 불편감.
- 점액질 분비물.

- 소량의 직장 출혈.
- 가스 증가.
- 급작스러운 배변 충동의 증가.

이러한 증상들은 대개 경증입니다. 방사선 치료를 시작할 때, 섭취하는 음식에 대한 제한은 없습니다. 이 중에서 어떤 증상이 나타난 경우, 어떻게 식습관을 변경하면 증상을 줄일 수 있는지에 대해 간호사와 상담하십시오. 여전히 불편하다면 의사나 간호사에게 알려십시오. 그들이 도움이 되는 약물을 처방해줄 수 있습니다.

이러한 증상들은 보통 치료가 끝나고 약 1-2 개월 후에 호전됩니다. 대부분의 사람들은 치료 후 일정 기간 동안 배변 변화를 치료하기 위한 약물을 계속 복용합니다. 증상이 나타나면 저희에게 알리고, 또한 귀하가 어떻게 대처하고 있는지도 계속 알려주는 것이 중요합니다.

성적 건강

암 및 방사선 치료가 성생활에 미치는 영향이 우려될 수 있습니다. 귀하에게는 방사능이 남아있지 않습니다. 귀하는 다른 사람에게 방사선을 옮겨줄 수 없습니다. 그러므로 다른 사람들과 긴밀히 접촉해도 괜찮습니다.

방사선 종양학과 의사가 다른 지시를 내리지 않은 한, 방사선 치료 중에 성관계를 할 수 있습니다. 그러나 임신할 수 있는 여성과 성관계를 하는 경우에는 임신을 방지하기 위해 산아 제한(피임)을 해야 합니다. 방사선에 의해 정자가 손상되었을 수 있기 때문입니다.

더 자세한 정보는 *암 치료 중의 성생활: 남성을 위한 정보 (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men)*

(www.mskcc.org/pe/sexual_activity_treatment_men) 라는 자료를 참고하십시오. 또 하나의 훌륭한 자료로 미국 암학회 (American Cancer Society)에서 발간한 *암에 걸린 남자의 성생활 (Sexuality for the Man With Cancer)*이라는 책자가 있습니다.

800-227- 2345에 전화하거나

www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf 에서 사본을 구할 수 있습니다.

일부 남성들은 사정 중에 화끈거리는 감각을 느낍니다. 대부분은 치료가 끝나고 1-2 개월 후에 이 증상이 사라집니다.

일부 남성에서는 치료가 끝난 후 성적 변화가 일어납니다. 다음과 같은 증상이 있을 수 있습니다.

- 발기 부전 (발기 또는 발기의 유지가 어렵거나 불가능 함).
- 오르가슴 감각의 변화.
- 사정의 양 또는 농도의 변화.

이러한 성적 변화는 치료가 끝나고 여러 달 후, 심지어는 수년 후에도 발생할 수 있습니다. 발기 부전의 경우 치료법이 있습니다. 저희가 이러한 문제를 다루는 의사를 소개해드릴 수 있습니다.

메모리얼 슬론 케터링 (Memorial Sloan Kettering, MSK) 암센터에는 질병 및 치료가 성적 건강에 미치는 영향에 대처하는 사람들을 돕는 남성 성 의학 및 생식 의료 프로그램 (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)이 있습니다. 치료 전, 치료 도중 또는 치료 후에 전문가들을 만날 수 있습니다. 저희가 소개해드릴 수도 있고, 귀하가 646-888-6024에 전화해서 약속을 정할 수도 있습니다.

생식 건강

고환이 방사선에 노출되면 정자 생산 및 미래에 자녀를 가질 수 있는 능력에 영향이 있을 수 있습니다. 생물학적 자녀를 가질 수 있는 능력을 유지하기 원한다면, 치료를 시작하기 전에 정자 은행에 정자를 보관할 것을 권합니다. 여기에는 정자의 채집, 동결 및 저장 과정이 관여됩니다. 정자는 원하는만큼 오래, 심지어 수년 동안 보관할 수 있습니다. 더 자세한 정보는 *정자 은행 (Sperm Banking)*

(www.mskcc.org/pe/sperm_banking)과 *암 치료 후 가족 이루기: 남성을 위한 정보 (Building Your Family After Cancer Treatment: Information for Men)* (www.mskcc.org/pe/building_family_men)를 참고하십시오.

가임 여성과 성생활을 하고 있다면 치료 중 및 치료가 완료된 후 1년 동안 피임을 해야 합니다. 방사선에 노출되어 손상되었을 수 있는 정자로 임신하게 되면 출생 결함이 초래될 가능성이 있는데, 그러한 일을 방지하기 위해서입니다.

피부 및 모발 반응

치료 중에는 아마도 치료 부위의 피부에 어떠한 변화도 의식하지 못했을 것입니다. 그러나 음모가 일부 또는 전부 빠질 수 있습니다. 모발은 대개 치료가 끝난 후 3-6 개월이면 다시 자라지만 색깔과 질감이 달라질 수 있습니다.

아래는 치료 중 피부 관리에 도움이 되는 지침입니다. 이 지침은 방사선으로 치료받는 부위의 피부에만 관련이 있습니다.

청결한 피부 유지

- 따뜻한 물과 Neutrogena®, Dove®, 유아용 비누, Basis®, 또는 Cetaphil® 등의 순하고 향기가 없는 비누로 매일 목욕이나 샤워를 하십시오. 피부를 잘 헹구고 부드러운 수건으로 가볍게 두드려 말리십시오.
- 치료받는 부위의 피부는 조심스럽게 씻으십시오. 목욕 타월, 때밀이 수건, 또는 브러시를 사용하지 마십시오.
- 치료 전에 새긴 문신 표시는 영구적인 것으로 씻어도 지워지지 않습니다. 치료 중에 보라색 펠트 사인펜으로 그린 치료 부위의 윤곽 같은 다른 표시가 있을 수 있습니다. 이러한 표시는 치료사가 괜찮다고 하면 미네랄 오일로 지울 수 있습니다.
- 치료받는 부위의 피부에 알코올이나 알코올 패드를 사용하지 마십시오.

치료 부위 피부 자극을 피한다

- 치료받는 부위에 면으로 된 헐렁한 옷을 입으십시오. 피부에 마찰하는 딱 끼는 옷을 입지 마십시오.
- 의사나 간호사가 권장하는 보습크림, 크림 또는 로션만 사용하십시오.
- 피부가 가려울 경우 긁지 마십시오. 보습크림을 바르십시오. 간호사에게 가려움증을 완화하는 방법에 대한 조언을 부탁드립니다.
- 치료 부위 피부가 극도의 고온이나 냉온에 접촉하지 않도록 하십시오. 여기에는 온수 욕조, 물병, 난방 패드 및 얼음 팩이 포함됩니다.
- 치료 중 피부 반응이 없으면 염소 처리 된 수영장에서 수영할 수 있습니다. 그렇지만 반드시 수영장에서 나오자마자 염소를 씻어내십시오.
- 치료 중은 물론 앞으로 평생 동안 피부를 햇볕에 그을리거나 태우지 마십시오. 햇빛에 노출될 때는 알레르기 유발 물질인 PABA가 없는, SPF 30 이상의 자외선 차단제를 사용하십시오. 또한, 가능한 한 몸이 많이 덮이는 헐렁한 옷을 입으십시오.

피로

피로는 피곤하거나 힘이 빠지고, 아무 것도 하고 싶지 않고, 집중할 수 없거나, 활기가 없어지는 느낌입니다. 치료 후 2-3 주에 피로가 발생할 수 있으며, 그 정도는 경증에서

중증까지 다양합니다. 피로는 치료가 끝난 후 6 주에서 12 개월까지 지속될 수 있습니다.

치료 중에 피로 증상이 나타나는 데는 여러가지 이유가 있는데, 다음과 같은 것들이 포함됩니다.

- 신체에 대한 방사선의 영향.
- 치료를 위해 병원에 오가는 일.
- 밤에 편안한 잠을 충분히 자지 못함.
- 단백질과 칼로리를 충분히 섭취하지 않음.
- 통증이나 기타 증상이 있음.
- 불안하거나 우울한 기분.
- 특정 약물.

하루 중 특정 시간에 피로가 더 심해지는 것을 발견하게 될 것입니다. 다음은 피로를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 제안입니다.

피로 관리 방법

- 일을 하고 있고 컨디션이 괜찮다면 일을 계속하십시오. 그러나 일을 덜하면 에너지가 증가할 수 있습니다.
- 일상 활동을 계획하십시오. 자신에게 필요하고 가장 중요한 일들을 골라 가장 에너지가 많을 때 하십시오. 예를 들어 출근은 하지만 집안 일은 하지 않을 수 있고, 또는 자녀의 스포츠 경기를 관람하지만 외식하러 나가지는 않을 수 있습니다.
- 하루 중 휴식 시간을 정하거나, 특히 더 피곤함을 느낄 때는 잠시 낮잠을 자십시오 (10-15분). 낮잠은 한 번에 1 시간 이내로 하십시오.
- 매일 밤 적어도 8 시간씩 자도록 노력하십시오. 이것은 방사선 치료를 시작하기 전에 필요했던 것보다 긴 수면 시간일 수 있습니다. 또한 밤에 일찍 자고 아침에 늦게 일어나는 것이 도움이 될 수 있습니다. 밤에 단잠을 잘 수 있는 한 가지 방법은 낮에 활동적으로 생활하는 것입니다. 예를 들어, 운동을 할 수 있다면 산책이나 요가를 할 수 있을 것입니다. 밤에 단잠을 잘 수 있는 또 한 가지 방법은 자기 전에 긴장을 풀고 휴식을 취하는 것입니다. 책을 읽거나, 조각 그림 맞추기를 하거나, 음악을 듣거나 심신이 안정되는 취미활동을 할 수 있습니다.

- 가족과 친구들에게 쇼핑, 요리, 청소 같은 일을 도와 달라고 부탁하십시오. 보험 회사가 자택 요양 서비스를 제공하는지 확인하십시오.
- 어떤 사람들은 운동을 할 때 더 많은 에너지를 얻습니다. 걷기나 스트레칭, 또는 요가 같은 가벼운 운동을 할 수 있는지 의사에게 물어보십시오. 자전거 타기는 전립선 부위에 압박을 줄 수 있으므로 치료 중에는 삼가하십시오.
- 단백질과 칼로리가 높은 음식을 드십시오. 간호사에게 *암 치료 중과 치료 후의 바른 식습관 (Eating Well During and After Your Cancer Treatment)* (www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment)이라는 자료를 요청하십시오.
- 통증, 메스꺼움, 설사, 수면 장애, 또는 우울증이나 불안감 같은 다른 증상들도 피로를 증가시킬 수 있습니다. 그밖의 다른 증상을 겪고 있다면 담당 의사나 간호사에게 도움을 청하십시오.

정신 건강

암의 진단과 치료는 매우 많은 스트레스와 압박감을 줄 수 있는 사건입니다. 다음과 같은 감정을 느낄 수 있습니다.

불안감	분노	초조함
두려움	우울함	망연자실
외로움	무력감	걱정
이중적 태도	좌절감	

이러한 것들은 모두 자신 또는 사랑하는 사람이 중대한 병에 걸린 경우 예상되는 감정들입니다. 또한 고용주에게 자신이 암에 걸렸다고 말하는 일, 또는 부담해야 할 의료비가 걱정될 수도 있습니다. 가족 간의 관계가 어떻게 달라질 것인지, 암 치료가 몸에 어떤 영향을 줄 것인지, 또는 자신이 여전히 성적으로 매력이 있는지에 대해 걱정할 수 있습니다. 암이 재발할까봐 걱정될 수도 있습니다. 저희가 도와드리겠습니다.

감정을 다스리는 방법

- 다른 사람들과 대화하십시오. 사람들이 감정을 숨김으로써 서로를 보호하려고 하면 심하게 외로움을 느낄 수 있습니다. 대화는 주변 사람들이 귀하가 무엇을

생각하고 있는지 아는데 도움이 됩니다. 신뢰하는 사람에게 자신의 감정에 대해 이야기하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 대화 상대로 배우자나 파트너, 친한 친구, 가족 구성원, 사제, 간호사, 사회복지사 또는 심리학자를 선택할 수 있습니다. 방사선 치료를 받고 있는 사람, 또는 비슷한 치료를 받았던 암 생존자나 간병인과 이야기하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 저희 환자 대 환자 지원 (Patient-to-Patient Support) 프로그램을 통하면 예전 환자 및 간병인과 이야기할 기회를 가질 수 있습니다. 이 서비스에 대해 자세히 알아보려면 212-639-5007로 전화하십시오.

- 지원 단체에 가입하십시오. 다른 암 환자들을 만나는 것은 자신의 감정에 대해 이야기하고 같은 걱정거리를 가진 다른 사람들의 이야기를 들을 수 있는 기회일 것입니다. 다른 사람들이 어떻게 암과 그 치료에 대처하는지 알게 됩니다. 담당 의사와 간호사, 또는 사회복지사가 귀하가 관심을 가질만한 지원 단체에 대해 알려줄 수 있습니다.
- 긴장 풀기와 명상을 시도해 보십시오. 좋아하는 장소에서 천천히 호흡하면서 각각의 호흡에 집중하거나 마음을 달래주는 음악이나 소리를 들으면서 자신에 대해 생각해 볼 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 기도가 또 다른 명상 방법이 됩니다. 이러한 종류의 활동은 안정감과 차분함을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 운동. 많은 사람들이 걷기, 자전거 타기, 요가, 또는 수중 에어로빅 같은 가벼운 운동이 기분이 나아지는데 도움이 된다고 합니다. 귀하가 어떤 종류의 운동을 할 수 있는지에 대해 담당 의사나 간호사와 상의하십시오.

우리는 모두 자신만의 방식으로 어려운 상황에 대응하고 있습니다. 대개 과거에 효과가 있었던 방식을 사용합니다. 하지만, 때로는 이것만으로 충분하지 않습니다. 우려되는 점에 대해 담당 의사, 간호사 또는 사회복지사와 상담하시기 바랍니다.

치료 후

치료가 끝날 때, 귀하가 추적조사를 위해 얼마나 자주 담당 의사를 만날 것인지 알려드릴 것입니다. 추적조사를 위한 방사선 종양학과 의사와의 약속을 반드시 지키도록 하십시오. 의사는 귀하의 치료 반응을 평가할 것입니다. 이 방문 중에 혈액 검사, x-선, 스캔 및 생검을 받을 수 있습니다. 병원에 오기 전에 질문과 우려되는 점들을 적으십시오. 이것과 귀하가 복용하는 모든 약의 목록을 가져오십시오. 질문과 우려되는

점이 있으면 치료가 끝난 후 언제든지, 또는 추적조사 방문 사아에 담당 의사나 간호사에게 연락할 수 있습니다.

후기 부작용

귀하가 추적조사 방문 약속을 지키는 것은 저희가 치료 이후 뒤늦게 나타나는 부작용을 확인하는데 도움이 됩니다.

방사선은 방광과 장에 영구적 부작용을 초래할 수 있습니다. 많은 사람들이 이 변화를 인식하지 못하고 어떠한 증상도 보이지 않습니다. 그렇지만 일부 환자들은 치료 후 4개월 또는 그 이후에 증상을 보입니다. 이러한 부작용은 치료 중에 나타난 것과 비슷한 것일 수 있습니다. 그러나 다른 부작용이 생겼을 아주 적은 가능성이 있습니다. 매우 드물지만 다음과 같은 증상들입니다.

- 방광의 입구가 좁아짐
- 소변 통제 기능 상실
- 혈뇨
- 직장 출혈

이러한 증상들은 시간이 지나면서 나타났다가 사라질 수 있습니다. 잘 없어지지 않고 만성적이 될 수도 있습니다. 어떠한 후기 부작용도 나타나지 않았지만 방광과 직장의 조직이 치료에 의해 영향을 받았을 수 있다는 점을 기억하십시오. 다음의 경우 귀하의 방사선 종양학과 의사에게 연락하십시오.

- 비뇨기, 방광 또는 장에 새로운 증상이 있음.
- 대장내시경 검사를 해야 함. 치료 후 첫 해에는 대장내시경 검사를 삼가십시오.
- 어떤 종류의 직장 시술을 해야 함.

치료 전에 비타민제를 복용하고 있었다면 치료가 끝나고 1개월 후부터 다시 복용하기 시작할 수 있습니다. 식이 요법이나 보충제에 대해 영양사와 이야기하고 싶다면 간호사에게 주선해 달라고 요청하십시오.

자료

이 지침에 수록된 자료는 대부분 인터넷에서 찾아볼 수 있습니다. 컴퓨터가 없거나 인터넷 사용법을 모를 경우에는 지역의 공공 도서관이나 지역사회 센터에 문의하십시오.

MSK 지원 서비스

상담소 (Counseling Center)

646-888-0200

많은 사람들이 상담이 도움이 된다는 사실을 알고 있습니다. 저희는 개인, 커플, 가족 및 단체 상담은 물론, 불안감이나 우울한 기분이 들 경우의 약물에 대한 상담도 제공하고 있습니다.

통합 의료 서비스 (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

MSK의 통합 의료 서비스는 환자에게 전통적인 의학적 처치를 보완 하기 위한 여러가지 서비스를 제공하고 있습니다. 여기에는 음악 치료, 심신 요법, 춤과 동작 요법, 요가, 점측 요법 등이 포함됩니다.

남성 성 의학 및 생식 의료 프로그램 (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

이 프로그램은 발기 부전 등 암과 관련된 성적 건강 문제에 대응하고 있는 남성 환자들을 돕습니다.

영양 서비스 (Nutrition Services)

212-639-7312

MSK의 영양 서비스는 공인 영양사와의 영양 상담을 제공합니다. 이 영양사는 귀하의 현재 식습관을 검토하고 치료 중과 치료 후에 어떤 음식을 먹을 것인지 조언해 줄 것입니다.

환자 및 간병인 지원 프로그램 (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

비슷한 치료를 받았던 암 생존자나 간병인과 이야기를 나누면 위로가 될 수 있습니다. 저희는 환자 및 간병인 지원 프로그램을 통해 예전의 환자 및 간병인과 대화를 나눌 기회를 제공해 드릴 수 있습니다.

암 후의 삶을 위한 자료 (**Resources for Life After Cancer [RLAC] Program**)

646-888-8106

MSK에서는 적극적 치료를 마쳤다고 해서 환자 서비스가 끝나는 것이 아닙니다. 암 후의 삶을 위한 자료 프로그램은 치료를 마친 환자와 그 가족들을 위한 것입니다. 이 프로그램에는 세미나, 워크샵, 지원 단체, 치료 후의 삶에 대한 상담, 보험 및 고용 문제에 대한 도움 등 여러가지 서비스가 있습니다.

담배 치료 프로그램 (**Tobacco Treatment Program**)

212-610-0507

MSK에는 금연하기 원하는 사람들을 도와줄 수 있는 전문가들이 있습니다. 위의 번호로 전화하여 자세한 정보를 알아보십시오.

외부 리소스

미국 암학회 (**American Cancer Society, ACS**)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

암을 치료하는 동안 환자와 간병인들이 무료로 머물 수 있는 Hope Lodge를 포함하는 다양한 정보와 서비스를 제공합니다.

미국 치료방사선학 및 종양학회 (**American Society for Therapeutic Radiology and Oncology**)

www.rtanswers.org

800-962-7876

방사선 요법을 사용하는 환자 치료를 전문으로 하는 방사선 종양학 전문가들의 단체입니다. 방사선을 사용하는 암 치료에 관한 상세한 정보 및 해당 지역 방사선 종양학과 의사들의 연락처 정보를 제공합니다.

암 케어 (**CancerCare**)

www.cancercare.org

800-813-HOPE (800-813-4673)

275 Seventh Avenue (West 25th와 26th Streets 사이) New York, NY 10001

상담, 지원 단체, 교육 워크샵, 출판물 및 재정 지원을 제공합니다.

암 지원 공동체 (**Cancer Support Community**)

www.cancersupportcommunity.org

암에 걸린 사람들에게 지원과 교육을 제공합니다.

국립 암연구소 암 정보 서비스 (National Cancer Institute [NCI] Cancer Information Service)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

암에 걸린 사람들과 그 가족에게 교육과 지원을 제공합니다. 출판물은 온라인 및 인쇄물로 제공받을 수 있습니다.

주 전립선암 연대 전국 연합 (National Alliance of State Prostate Cancer Coalitions [NASPCC])

www.naspcc.org

전립선암 재단 (Prostate Cancer Foundation)

www.pcf.org

US Too 국제 전립선암 교육 및 지원 네트워크 (US Too International Prostate Cancer Education and Support Network)

www.ustoo.org

연락처 정보

궁금한 점이나 우려되는 점이 있으면 의료 팀원과 상의하십시오. 의료 팀에는 월요일 - 금요일 오전 9시부터 오후 5시까지 아래 전화번호로 연락할 수 있습니다.

방사선 종양학과 의사: _____

전화 번호: _____

방사선 간호사: _____

전화 번호: _____

오후 5시 이후, 주말 및 휴일에는 _____로 전화하여

당직 방사선 종양학과 의사와의 연락을 요청하십시오. 목록에 번호가 없거나 확실하지 않은 경우에는 212-639-2000으로 전화하십시오.

담당 의사나 간호사에게 하는 질문

담당 의사나 간호사를 방문하는 중에 할 질문을 적어두는 것이 좋습니다. 나중에 다시 검토해볼 수 있도록 방문 중에 받은 답변을 적어 두십시오.

다음은 귀하가 할 수 있는 질문의 몇 가지 예입니다.

저는 어떤 종류의 방사선 치료를 받게 되나요?

몇 번이나 치료 받나요?

방사선 치료 중에 어떤 부작용을 예상해야 합니까?

방사선 치료를 마치면 이런 부작용들이 없어지는지요?

방사선 치료 후에 어떤 후기 부작용을 예상해야 합니까?

자료가 더 필요하시면 www.mskcc.org/pe 에서 가상 도서관을 검색해 보십시오.

MSK Precise™ 전립선 프로그램 안내 – Generated on April 24, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center