Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

MSK Precise® 전립선암 방사선 치료 정보

이 정보는 MSK Precise 전립선 방사선 치료를 준비하는 데 도움이 됩니다. 방사선 치료로 예상할 수 있는 사항과 방사선 치료 전, 후와 치료 중 자신을 돌보는 방법도 안내합니다.

> 이 리소스는 많은 정보를 포함하고 있습니다. 각 섹션이 도움이 되는 상황은 때에 따라 다를 수 있습니다. 방사선 치료를 시작하기 전에 이 자료를 한 번 읽어 예상되는 사항을 파악해 두십시오. 그리고 방사선 치료 중 다시 참고할 수 있습니다.

이 정보는 일반적인 내용입니다. 방사선 치료 팀이 환자분만을 위한 치료 및 돌봄 계획을 마련해 드릴 것입니다. 따라서 일부 치료는 여기에 설명된 것과 다를 수 있습니다. 방사선 치료 팀이 예상되는 사항을 설명해 드릴 것입니다.

방사선 치료 소개

방사선 치료는 고에너지 방사선을 사용하여 암을 치료합니다. 이 치료법은 암세포를 손상시키고 증식을 어렵게 함으로써 작용합니다. 그러면 신체는 손상된 암세포를 자연적으로 제거할 수 있게 됩니다. 방사선 치료는 정상 세포에도 영향을 미치지만, 정상 세포는 암세포가 할 수 없는 방식으로 스스로를 회복시킬 수 있습니다.

방사선 치료는 효과가 나타날 때까지 시간이 걸립니다. 암세포가 죽기까지는 며칠 또는 몇 주간의 치료가 필요합니다. 방사선 치료가 끝난 후 몇 주 또는 몇 달 동안 계속해서 죽을 것입니다.

첫 방사선 치료 전에 모의치료라는 치료 계획 절차를 거칩니다. 모의치료 중에는 방사선 치료사가 영상 스캔을 실시하고 피부에 작은 문신 점들을 표시합니다. 이 절차를 진행하는 이유는 다음과 같습니다.

- 치료 부위를 매핑합니다.
- 적절한 선량(양)의 방사선을 적용합니다.
- 주변의 건강한 조직에 닿는 방사선의 양을 제한합니다.

MSK Precise 정보

MSK Precise는 전통적인 방사선 치료와는 다릅니다. 이 프로그램은 종양에 고선량의 방사선을 정확하게 전달하는 정위 신체 방사선(SBRT)이라고 불리는 정밀한 고선량 방사선 치료법을 사용합니다.

몸을 움직이고 숨쉴 때 전립선과 다른 장기들이 조금씩 움직이는 것은 정상입니다. 이는 치료 사이나 치료 중에 발생할 수 있습니다. MSK Precise를 시작하기 전에 전립선에 위치 표지자(영상 스캔에서 보이는 작은 금속 물체)를 배치할 있을 수 있습니다. 이 표지자는 방사선 종양학자가 치료 중 전립선이 어디에 있는지 정확히 알 수 있도록 도와줍니다. 이것은 방사선 종양학자가 높은 선량의 방사선을 전립선에 직접 조사하도록 조준하는 데 도움이 됩니다. 표지자에 대한 자세한 내용은 “위치 표지자 및 직장 스페이서 배치” 섹션에서 확인할 수 있습니다.

MSK Precise 방사선 치료 는 5회 실시됩니다. 치료 선량이 더 강하기 때문에 다른 유형의 방사선 치료보다는 더 적은 횟수입니다. 방사선 치료 동안 기계가 종양을 향해 방사선 빔을 직접 조준합니다. 빔은 신체를 관통하며 그 경로에 있는 암세포를 손상시킵니다. 방사선은 보거나 느끼지 못합니다.

MSK Precise는 단독으로 사용될 수도 있고, 근접 치료나 호르몬 치료와 같은 다른 형태의 전립선 치료와 함께 사용될 수도 있습니다.

방사선 치료 팀에서의 역할

방사선 치료 팀이 환자와 협력하여 치료에 도움을 드릴 것입니다. 해당 팀의 일원으로서 환자의 역할은 다음과 같습니다.

- 예약에 늦지 않게 도착합니다.
- 질문을 하고 우려사항을 말합니다.
- 부작용이 있을 때는 저희에게 말씀해 주십시오.
- 통증이 있으면 저희에게 말씀해 주십시오.
- 다음과 같이 자택에서 스스로를 보살핍니다.
    - 흡연 중이면 금연합니다. MSK에서는 도와드릴 수 있는 전문가를 보유하고 있습니다.금연 치료 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 212-610-0507로 전화하십시오. 간호사에게 프로그램에 대해 문의하실 수도 있습니다.
    - 지침에 따라 관장약을 복용합니다.

- 지침에 따라 액체류를 마십니다.
- 의료진이 제안한 음식과 음료를 먹거나 피합니다.
- 동일한 체중을 유지합니다.

MSK Precise 방사선 치료 전 진행 사항

위치 표지자 및 직장 스페이서 배치

MSK Precise를 시작하기 전에 위치 표지자나 직장 스페이서를 배치하거나 둘 다 배치하는 절차가 있을 수 있습니다.

- 위치 표지자는 작은 금속 물체입니다(쌀 한 톨 크기). 의료진은 이를 토대로 매번 동일한 방식으로 방사선 치료가 전달되도록 방사선 광선을 정렬할 수 있습니다. 이것은 의사가 종양을 표적화하고 건강한 인근 조직을 피하는 데 도움이 됩니다. 위치 표지자는 치료 후에도 전립선에 남아 있을 것입니다.
- 직장 스페이서는 SpaceOAR® 하이드로겔이라고 하는 젤로써, 전립선과 직장 사이에 배치되어 직장(결장 하단)과 전립선을 이격시킵니다. 이는 방사선으로부터 직장을 보호하고 방사선 치료의 일부 부작용을 줄여줍니다. 직장 스페이서는 약 3개월 동안 배치된 자리에 남아 있게 됩니다. 그런 다음에는 몸에 흡수되어 소변(오줌)으로 배출됩니다.

위치 표지자 또는 직장 스페이서를 배치받은 경우, 의료진이 예상되는 사항을 알려 드립니다. [***bXNrLW5vZGUtbGluazogMTM0MzU2**] 자료도 제공해 드릴 것입니다.

정자 냉동보존

방사선 치료 중 고환이 방사선에 노출됩니다. 그로 인해 방사선 치료 후 정자와 생물학적 자녀를 가질 수 있는 능력이 영향을 받을 수 있습니다.

생물학적 자녀를 갖기 원할 경우에는 치료를 시작하기 전에 정자 은행을 이용하실 것을 권장합니다. 자세한 내용은 *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) 및 *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)을 참조하십시오.

관장

모의치료 및 방사선 치료를 위해 체내에서 여분의 대변(똥)을 제거해야합니다. 이 절차를 관장이라고 합니다. 관장은 부작용 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.

관장 지침을 따르는 것이 매우 중요합니다. 모의치료와 치료 전에 장이 비워지지 않은 경우에는 추가적인 관장이 필요할 수 있습니다. 또한 모의치료 또는 치료가 지연될 수 있습니다.

관장으로 부작용 위험을 줄일 수 있는 이유

장은 소장, 대장(결장) 및 직장으로 이루어집니다. 직장은 대변이 신체에서 배출되기 전에 보관되는 곳입니다.

장은 얼마나 차 있는지에 따라 커지거나 작아집니다. 크기가 변할 때, 전립선과 방광을 포함한 주변 조직과 장기가 움직이게 됩니다.

관장은 장을 비우는 절차로, 모의치료와 치료를 위해 종양과 주변의 건강한 조직이 동일한 위치에 놓이도록 하는 데 도움이 됩니다. 또한 건강한 조직이 너무 많은 방사선에 노출되지 않도록 보호하는 데 도움이 되며 부작용 발생 위험도 줄여줍니다.

관장 용품

이러한 용품은 가까운 약국에서 구입하십시오. 처방전은 필요하지 않습니다.

- 시메티콘 125밀리그램(mg) 정제(예: Gas-X® Extra Strength).
- 비사코딜 5 mg 정제(예: 둘코락스®).
- 1병 이상의 식염수 관장액(예: 플리트® 식염수 관장액). 예약 1시간 이내에 배변(대변)을 하지 못할 경우 방사선 치료 전에 이 식염수 관장액을 사용하게 됩니다.

관장 지침

모의치료 3일 전에 시작:

- 매일 아침과 저녁 식사 후 시메티콘 2정(125 mg)을 복용합니다. 이 약을 복용하면 가스와 복부 팽만을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 매일 밤 비사코딜(둘코락스) 1정을 복용합니다. 이 약을 복용하면 규칙적인 배변에 도움이 됩니다.

치료 팀이 다른 지침을 제공하는 경우 그 지침을 따르십시오.

비사코딜은 완하제(대변을 볼 수 있게 돕는 약)입니다. 설사(연하고 묽은 대변)가 시작되면 치료 팀에게 말씀하십시오. 복용량을 조정하도록 도와 드릴 것입니다.

복부 팽만을 줄이기 위한 식단 가이드라인

장에 가스 또는 체액이 누적되어 복부 팽만이 유발될 수 있습니다. 장이 부풀어 오르면 치료 부위로 팽창해서 방사선에 노출될 위험이 있습니다. 이러한 경우 부작용이 발생하거나 기존 부작용이 악화될 수 있습니다.

이 가이드라인을 따라 방사선 치료 중 복부 팽만 발생 위험을 낮추십시오. 모의치료 2-3일 전에 시작하고 방사선 치료가 끝날 때까지 계속하는 것이 좋습니다.

- 음식을 천천히 잘 씹어서 먹습니다. 이렇게 하면 공기를 삼키는 것을 피하는 데 도움이 됩니다.
- 빨대를 사용하거나 병과 캔에 직접 입을 대고 마시는 것을 피하십시오. 이 방법도 공기를 삼키는 것을 피하는 데 도움이 됩니다.
- 소화될 때 가스를 분출하는 음식은 제한하거나 피합니다. 다음은 그러한 음식의 예입니다.

○ 아스파라거스 ○ 맥주 ○ 브로콜리 ○ 방울다다기 양배추 ○ 배추 ○ 콜리플라워 ○ 옥수수	○ 건조시킨 콩, 완두콩 및 기타 콩과 식물 ○ 마늘 ○ 리크 ○ 유당 불내증이 있는 경우, 우유 및 기타 유당(락토스)이 함유된 유제품 ○ 양파 ○ 자두

- 소다나 스파클링 워터와 같은 탄산(거품이 나는) 음료는 피합니다.
- 자일리톨, 소르비톨, 만니톨 등 당알코올은 제한하거나 피합니다. 간혹 무설탕 음식에 당알코올이 포함된 경우도 있습니다. 확실하지 않은 경우, 식품의 영양 성분표를 확인하십시오.
- 생야채보다는 조리된 야채를 선택합니다.
- 의료진이 증상에 따라 섬유질 섭취를 늘리거나 줄이라고 알려드릴 것입니다. 의료진의 지시를 따르십시오.

음식 섭취 내용을 기록해 두면 어떤 음식이 복부 팽만 또는 가스가 찬 느낌을 유발할 수 있는지 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 음식과 음료, 섭취한 시간, 복부 팽만을 느끼기 시작한 시간을 기록하십시오. 음식 섭취 내용을 기록한 자료를 내원시 가지고 오십시오. 의료진이 복부 팽만을 관리하는 데 도움을 드리기 위한 자료로 활용됩니다.

임상 영양사가 식단에 대해 얘기하고 적절한 식사 계획을 마련하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 임상 영양사와의 만남을 원하실 경우 방사선 종양학자나 간호사에게 추천해줄 것을 요청하십시오.

수분 유지를 위한 물 섭취

대부분의 경우 모의치료 및 방사선 치료 동안 방광이 편안한 상태로 가득 채워져야 합니다. 방광을 가득 채우면 치료 부위에서 소장을 밀어내는 데 도움이 될 수 있습니다. 이는 부작용이 시작되거나 악화되는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.

치료 팀이 병원 방문 전에 마셔야 하는 물의 양을 알려 드립니다. 또한 언제 마시기 시작하는지도 알려 드립니다.

병원 방문 전 며칠 동안과 방문 당일 수분을 충분히 유지해 주십시오. 치료 팀이 물 섭취량에 제한을 두지 않는 한, 하루에 걸쳐 약 64온스(8컵)의 물을 마시는 것이 좋습니다. 이렇게 하면 치료 팀이 병원 방문 전에 마시도록 알려준 물로 더 빠르게 방광을 채우는 데 도움이 됩니다. 신체 수분이 적절히 유지되고 있는 상태에서는 방광이 채워지기까지 약 30-60분이 소요됩니다. 탈수 상태에서는 더 오랜 시간이 걸립니다.

물을 마셔서 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 커피나 핫초콜릿, 차와 같은 다른 액체는 물만큼 방광을 채워주지 않습니다.

모의치료 예약

복용할 약

평상시 이용하던 약을 복용합니다.

모의치료 동안 한 위치에 누워 있을 것입니다. 가만히 누워 있는 게 불편할 것 같다는 생각이 들면 모의치료 1시간 전에 일반 진통제 또는 평상시 이용하던 진통제를 복용하면 됩니다. 미리 의료진과 상의하십시오.

모의치료 중 불안감이 생길 수 있다는 생각이 들면 미리 의료진과 상담하십시오. 의료진이 도움이 되는 약을 제안할 수도 있습니다.

식음료 섭취

의료진이 달리 지시하지 않는 한 가벼운 식사를 해도 괜찮습니다.

치료 팀이 예약 방문 전에 물을 마시는 것과 관련한 지침을 제공한 경우, 그 지침을 따르십시오.

복장 안내

탈의가 쉽고 편안한 옷을 입으십시오. 병원 가운으로 환복해야 합니다.

피부에서 기기 제거

귀하의 피부에 특정한 기기가 삽입되어 있을 수 있습니다. 기기 제조업체에서는 모의치료 또는 치료 전에 다음과 같은 몇몇 기기를 제거할 것을 권장합니다.

- 연속 글루코스 모니터(CGM)
- 인슐린 펌프

이러한 기기 중 하나를 사용하고 있다면 방사선 종양학자에게 기기 제거 여부를 문의하십시오. 제거하는 경우 모의치료 또는 치료 후에 부착해야 하는 추가 기기를 가져와야 합니다.

기기를 제거한 상태에서 글루코스를 어떻게 관리해야 하는지 잘 모를 수 있습니다. 그러한 경우 예약 전에 당뇨병 관리 담당 의료진에게 문의하십시오.

도착한 후 절차

병원에 도착하면 방사선 치료 팀원이 접수를 받을 것입니다. 이름과 생년월일이 적힌 신원 확인(ID)용 손목띠를 받게 됩니다. 진료 동안 많은 병원 직원들이 환자분의 ID 손목 밴드를 확인하고 이름과 생년월일을 물어보고 스펠링을 말해달라고 요청할 것입니다. 이것은 환자의 안전을 위해서입니다. 이름이 같거나 비슷한 사람이 환자와 같은 날에 치료를 받을 수 있기 때문입니다.

방사선 치료사는 모의치료 중에 예상되는 사항에 대해 설명합니다. 아직 방사선 치료 동의서에 서명하지 않은 경우에는 방사선 치료사가 환자와 함께 양식을 검토합니다. 환자의 질문에 답하고 서명하도록 요청할 것입니다.

또한 모의치료 전에 방광이 가득 차도록 방사선 치료사가 물을 마시도록 요청할 수도 있습니다. 마셔야 할 물의 양을 알려 드립니다.

모의치료 시간이 되면 병원 가운으로 환복합니다. 신발은 신고 있어야 합니다.

모의치료 중 예상되는 사항

방사선 치료사가 모의치료 테이블에 누울 수 있도록 도와줍니다. 테이블 위에 시트가 있기는 하지만 딱딱하며 완충감도 없습니다. 진통제를 복용하지 않았고 필요하다고 여겨지시면 모의치료가 시작되기 전에 방사선 치료사에게 말씀해 주십시오.

방사선 치료사가 모의치료에 적합한 위치를 잡을 수 있도록 도와줍니다. 머리 받침대에 머리를 둔 상태로 등을 대고 눕습니다. 방사선 치료사가 환자의 다리와 발을 하반신 고정 쿠션으로 옮깁니다(그림 1 참조). 이는 다리와 발을 제자리에 고정시키는 딱딱한 쿠션입니다. 매번 정확히 동일한 위치에 자리할 수 있도록 모의치료와 기타 모든 치료 중 이 쿠션을 사용하게 됩니다. 편안함을 위해 더 높은 머리 받침대 또는 무릎 쿠션이 필요하면 담당자에게 요청하십시오.

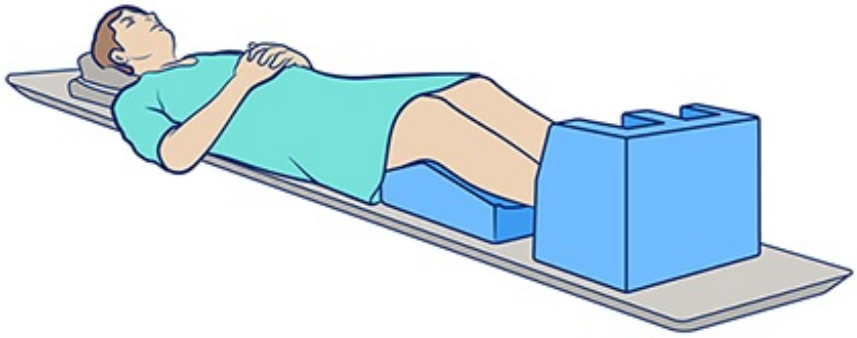

그림 1. 하반신 고정 쿠션

모의치료는 1-2시간 정도 걸립니다. 그러나 구체적인 치료 방법에 따라 짧아지거나 길어질 수 있습니다. 시간을 좀 더 쉽게 보내실 수 있도록 방사선 치료사들이 음악을 틀어드릴 수도 있습니다.

일단 모의치료가 시작되면 움직이지 마십시오. 동일한 위치를 유지하는 것이 중요합니다. 불편감이 느껴지거나 도움이 필요하시면 방사선 치료사에게 말씀해 주십시오.

식염수 관장액

모의치료 예약 당일에 방사선 간호사가 식염수 관장을 진행할 것입니다. 이는 모의치료 동안 장을 비워놓기 위함입니다. 방광을 가득 채우고 장을 비우면 건강한 조직이 방사선 빔에서 멀어지는 데 도움이 됩니다. 이는 부작용 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.

영상 스캔 및 자세 조정

방사선 치료사가 모의치료 내내 영상 스캔을 통해 환자의 자세를 확인하고 조정합니다. 이러한 영상에서 전립선 위치 표지자를 확인하게 됩니다. 또한 방광이 가득 차 있고 장이 비어 있는지도 확인합니다.

시뮬레이터라고 하는 X선 기계나 컴퓨터 단층촬영(CT) 스캔 기계에서 영상 스캔이 진행될 수 있습니다. 자기 공명 영상(MRI) 스캔을 할 수도 있습니다. **이러한 스캔은 치료를 계획하는 데만 사용됩니다. 종양 진단이나 발견에는 사용되지 않습니다.**

방광에 액체가 충분하지 않거나 장에 대변이나 가스가 너무 많을 경우, 방사선 치료사가 모의치료 테이블에서 내려올 수 있도록 도와줍니다. 이후 방광을 채우거나 장을 비울 시간을 갖게 됩니다. 방사선 치료사는 충분한 시간이 지난 후 모의치료실로 환자를 데려옵니다.

장에 가스가 너무 많이 차 있거나 직접 방출할 수 없는 경우, 방사선 치료사가 도와줄 수 있습니다. 튜브를 쉽게 넣을 수 있는 경우 윤활 처리된 작은 고무 튜브를 직장에 넣어 가스를 제거합니다.

모의치료 테이블이 스캐너에 들어가고 나오는 것이 느껴지며 기계가 켜지고 꺼지는 소리가 들릴 것

입니다. 시끄럽게 느껴지더라도 방사선 치료사는 환자와 얘기를 해야 할 때 환자의 목소리를 들을 수 있습니다. 치료사는 스캔 중에 모의치료실의 안과 밖을 왕래하지만, 모의치료실에는 마이크와 스피커 및 카메라가 구비되어 있어 항상 상황을 모니터링 할 수 있습니다. 환자를 보고 환자의 얘기를 들을 수 있는 직원이 항상 곁에 있습니다.

방사선 치료사는 모의치료 중 모의치료실의 불을 켜고 끕니다. 각 벽에 빨간색 또는 녹색 레이저 조명이 보일 것입니다. 방사선 치료사는 테이블에 환자가 쉽게 자리를 잡을 수 있도록 이 레이저 조명을 사용합니다.

피부 마킹(문신) 및 사진

방사선 치료사는 치료되는 부위의 피부에 매직으로 그림을 그립니다. 환자가 올바른 위치에 자리 잡았다는 것이 확인되면, 멸균 니들과 잉크 한 방울을 사용하여 몇 개의 작은 문신을 만듭니다. 각 문신 시마다 핀에 찔리는 듯한 느낌을 줄 것입니다. 문신은 핀 머리보다 크지 않습니다.

방사선 치료사는 또한 모의치료 위치의 환자를 여러 번 사진 촬영합니다. 사진과 문신은 각 치료 당일 테이블에 환자를 정확하게 위치시키는 데 사용됩니다.

매직은 모의치료 후 물로 씻어낼 수 있습니다. **문신은 영구적이며 물로 씻어낼 수 없습니다.** 방사선 치료 과정에서 수행되는 문신이 불편하시면 방사선 종양학자와 상의하십시오.

방사선 치료 예약

모의치료가 끝나고 귀가하기 전에 셋업 절차와 방사선 치료를 예약합니다.

MSK Precise 방사선 치료는 월요일부터 금요일까지 매일 또는 격일로 제공됩니다. 치료는 주중 어느 날에나 시작할 수 있습니다. 총 5번의 치료가 진행됩니다.

방광이 가득 차 있고 직장이 비어 있기만 하면 각 치료에 보통 20-30분 가량 소요됩니다. 방광을 채우거나 직장을 비워야 할 경우에는 더 오랜 시간이 걸립니다. 또한 상태 확인을 위해 방사선 종양학자와의 예약이 정해진 경우 치료가 더 오래 걸리게 됩니다.

어떠한 이유로든 치료받으러 오지 못하실 경우, 방사선 종양학자 진료실로 전화해 방사선 치료 팀에게 말씀해 주십시오. 어떠한 이유로든 예약을 변경해야 하는 경우, 방사선 치료사와 상의하십시오.

치료 일정 확인

환자 포털인 MSK MyChart에서 치료 일정을 확인할 수 있습니다. MSK MyChart 계정이 없다면 mskmychart.mskcc.org를 방문하여 등록하시면 됩니다. 또한 치료 팀에게 초대장을 보내도록

요청할 수도 있습니다.

MSK MyChart는 예약 시간을 확인하는 데 매우 유용합니다. 치료 일정을 조정해야 할 경우에는 환자분에게 연락을 드릴 것입니다.

치료 계획

모의치료와 첫 치료 시작 사이 기간 동안 방사선 종양학자는 팀과 협력하여 치료를 계획합니다. 이들은 모의치료 스캔을 사용해 방사선 빔의 각도와 형태를 신중하게 계획합니다. 또한 환자가 받게 되는 방사선 선량도 파악합니다. 이러한 세부 사항은 신중하게 계획 및 점검됩니다. 이 과정은 최대 2주가 소요될 수 있습니다.

치료 계획은 모의치료 시점의 신체 형태와 크기에 따라 달라집니다. 평상시 체중에서 5-10파운드(2.3-4.5킬로그램) 이상 벗어나지 않도록 하십시오. 이렇게 하면 방사선 치료 계획의 정확성을 유지하는 데 도움이 됩니다.

MSK Precise 방사선 치료 중 진행 사항

모의치료 후에 시메티콘(Gas-X)과 비사코딜(둘코락스) 정제의 복용을 중단한 경우, 첫 번째 방사선 치료 3일 전부터 다시 복용을 시작하십시오. 방사선 치료가 끝날 때까지 매일 계속 복용합니다.

팽만감을 줄일 수 있도록 방사선 치료가 끝날 때까지 식단 가이드라인을 따르십시오.

방사선 치료 예약

방사선 치료 예약 1시간 이내에 대변을 보도록 시도하십시오. 예를 들어, 예약 시간이 오전 9시인 경우 오전 8시부터 병원으로 출발하기 전까지 대변을 보도록 시도하십시오. 병원까지 이동하는 데 1시간 이상 걸리는 경우에는 치료 팀에게 어떻게 해야 하는지 문의하십시오.

복용할 약

평상시 이용하던 약을 복용합니다.

방사선 치료 시, 모의치료 때와 동일한 위치에 있게 됩니다. 모의치료 시 진통제나 항불안제가 도움이 될 것 같으면 방사선 치료 전에 복용해도 됩니다. 예약 시간에서 약 1시간 전에 복용하십시오.

예약 시간 1시간 이내에 대변을 보지 못한 경우, 병원으로 출발하기 전에 직접 식염수 관장을 진행합니다. 병원까지 이동하는 데 1시간 이상 걸리는 경우에는 치료 팀에게 어떻게 해야 하는지 문의하십시오.

복장 안내
탈의가 쉽고 편안한 옷을 입으십시오. 병원 가운으로 환복해야 합니다.

식음료 섭취
의료진이 달리 지시하지 않는 한 가벼운 식사를 해도 괜찮습니다. 식염수 관장을 진행한 경우, 이후에는 아무것도 먹지 마십시오. 물, 스포츠 음료(예: 게토레이®), 맑은 과일 주스와 같은 맑은 액체만 마십니다.

치료 팀이 예약 전에 물 마시기 지침을 알려 드렸을 수 있습니다. 치료 팀의 지침을 들은 경우, 해당 지침을 따르십시오.

도착한 후 절차
각 치료일마다 안내 데스크에서 접수를 하고 대기실에 앉아 기다립니다. 방사선 치료사가 마실 물의 양과 마시기 시작해야 하는 시각을 알려줄 것입니다.

방사선 치료사가 준비를 마치면 직원이 탈의실로 안내하고, 갈아입을 병원 가운을 드릴 것입니다. 신발은 신고 있어야 합니다.

방사선 치료사가 치료실로 안내해 드리며 치료 테이블 위에 눕는 것을 도와줍니다.

준비 시술 및 첫 번째 치료
첫 치료를 위해 내원한 경우, 치료 시작 전에 특수한 영상 스캔이 진행됩니다. 이를 셋업 절차라 합니다. 첫 치료를 위해 내원하는 경우 다른 치료 때보다 약간 더 시간이 걸리게 됩니다.

방사선 치료
방사선 치료사가 치료 위치를 잡을 수 있도록 도와줍니다. 그런 다음 치료실을 나가 문을 닫은 후 영상 스캔을 시작합니다. 환자는 X-선 스캔, CT 스캔 또는 두 가지 모두를 받게 됩니다.

치료 기간 내내 매번 이러한 영상 스캔을 받게 됩니다. 방사선 치료사는 이 영상 스캔을 통해 환자의 위치를 확인하고 조정합니다. 또한 방광이 가득 차 있고 장이 비어 있는지도 확인합니다. 또한 방사선 종양학자가 이러한 영상 스캔을 사용해서 치료 계획을 조정할 수도 있습니다.**종양이 치료에 어떻게 반응하는지를 알아보는 데는 사용되지 않습니다.**

치료 중에 정상적으로 호흡하되, 움직이지는 마십시오.방사선은 보거나 느끼지 못합니다. 기계가 주위를 움직이고 켜지고 꺼지는 소리가 들릴 수 있습니다. 불편감이 느껴지거나 도움이 필요하시면 방사선 치료사에게 말씀해 주십시오. 이들은 환자를 지켜 보고 환자의 말을 듣고 있습니다. 언제든지 필요에 따라 기계를 끄고 귀하의 상태를 확인하러 올 것입니다.

치료 계획에 따라 15-45분 정도 치료실에 머무르게 됩니다. 이 시간 대부분은 정확한 위치를 취하는 데 보내게 됩니다. 실제 치료는 약 10-15분 밖에 걸리지 않습니다.

치료 중 또는 치료 후 방사성을 띠게 되는 일은 없습니다. 다른 사람이나 애완동물과 함께 있어도 안전합니다.

상태 점검 내원

방사선 종양학자 또는 방사선 간호사가 치료 중 적어도 한 번 환자분과 함께 수속을 진행합니다. 이들은 우려사항을 상담해 드리고, 환자가 겪고 있는 부작용에 대해 질문하고, 질문에 답변해 드릴 것입니다. 이 상태 점검 내원은 치료 전 또는 후 원격 의료 방문일 수 있습니다.

상태 점검 내원 외에 방사선 종양학자나 간호사와의 상의가 필요할 경우에는 방사선 종양학자 진료실로 전화하십시오. 또한 치료를 받으러 와야 할 때 치료 팀에게 연락해 달라고 요청할 수 있습니다.

방사선 치료 중 비타민 및 식이 보충제

식이 보충제에는 비타민, 미네랄, 약초 또는 식물(식물성) 보충제가 포함됩니다.

방사선 치료 중 종합비타민제를 복용해도 됩니다. 치료 팀과 상의없이 다른 식이 보충제를 복용하지 마십시오.

MSK Precise 방사선 치료의 부작용

일부 환자들은 방사선 치료로 인한 부작용을 겪습니다. 일어나는 부작용과 심각도는 사람마다 다릅니다. 의료진은 귀하의 병력 및 특정 치료 계획에 따라 예상 효과에 대해 설명해 드릴 것입니다.

이 섹션에서는 MSK Precise 방사선 치료 시 가장 일반적으로 일어나는 부작용을 설명합니다.**이 중 전부를 경험하거나, 아무 부작용이 없을 수도 있습니다.** 이러한 부작용의 대부분은 방사선 치료를 마친 후 몇 주에서 몇 달 후에 사라집니다. 이러한 부작용이 발생할 경우 의료진이 자세한 정보를 제공하고 이를 관리하는 데 도움을 줄 것입니다.

소변 관련 변화

전립선이 부어 방광 내벽이 자극을 받을 수 있습니다. 이로 인해 일어날 수 있는 부작용은 다음과 같습니다.

- 배뇨(소변 배출)가 곤란해질 수 있습니다.

- 평소보다 더 자주 소변을 봐야 할 수 있습니다.
- 밤중에 평소보다 더 자주 소변을 봐야 할 수 있습니다.
- 갑작스러운 배뇨 욕구가 들 수 있습니다.
- 배뇨 시 작열감을 느낄 수 있습니다.

배뇨 변화가 있으면 방사선 종양학자나 간호사에게 알리십시오. 의사나 간호사가 식단의 변경을 권장하거나 도움이 될 수 있는 약을 처방해드릴 수 있습니다. 아래 가이드라인도 따를 수 있습니다.

- 하루에 걸쳐 물 6-8컵(8온스)을 마십니다.
- 오후 8시 이후에는 음료 섭취를 피합니다.
- 방광을 자극할 수 있는 다음과 같은 음식과 음료는 피합니다.
  - 커피, 차, 탄산음료 등의 카페인 함유 음료.
  - 주류.
  - 토마토, 감귤류의 과일과 주스, 탄산 음료 등의 산성 음식과 음료.
  - 매운 음식(특히 배뇨 중 작열감이 있는 경우).
- 골반저근(Kegel) 운동을 합니다. 방법은 *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)에서 확인하십시오. 치료 팀이 횟수와 빈도를 알려 드릴 것입니다.

배뇨 변화 관리에 대한 자세한 정보는 *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence)을 참조하십시오.

배변 관련 변화

직장 벽이 자극을 받을 수 있습니다. 몇 회의 치료 후에 일어날 수 있는 부작용:

- 평소보다 더 자주 대변을 봅니다.
- 평소보다 대변이 묽습니다.
- 직장에 불편감이 느껴질 수 있습니다.
- 항문에서 점액성 배출물이 나올 수 있습니다. 항문은 대변이 신체에서 빠져나오는 직장의 입구입니다.

- 직장에서 소량의 출혈이 있을 수 있습니다. 예를 들어, 화장지나 대변에 선홍색의 피가 보일 수 있습니다.
- 평소보다 가스가 더 많이 나올 수 있습니다.
- 배변 욕구가 평소보다 더 급박하게 느껴질 수 있습니다.

치질이 있는 경우 방사선 요법은 치질 증상을 악화시킬 수 있습니다.

이러한 증상은 대개 경미합니다.

이러한 부작용이 있으면 방사선 간호사에게 알리십시오. 관리를 위해 식단을 바꾸는 방법을 알려 드릴 수 있습니다. 그래도 불편감이 남으면 방사선 종양학자나 간호사에게 알려주십시오. 방사선 종양학자가 도움이 되는 약을 처방해 드릴 수 있습니다.

이러한 부작용은 방사선 치료를 마친 후 약 1-2개월 동안 지속될 수 있습니다. 일부 사람들은 방사선 요법을 마친 후에도 배뇨 변화를 치료하기 위해 계속 약을 복용합니다. 부작용이 생기면 의료진에게 말씀하시고 현황을 꾸준히 알려주시기 바랍니다.

성 및 생식 건강

방사선 종양학자가 다른 지침을 내리지 않는 한 방사선 치료 중에도 성적 활동이 가능합니다. 방사성을 띠거나 다른 사람에게 방사선을 옮기지 않습니다. 다른 사람과 밀접한 접촉을 해도 안전합니다.

사정 시 불편이나 작열감을 느낄 수 있습니다. 대부분의 경우 이 증상은 방사선 치료가 끝난 후 1-2개월 정도 지나면 사라집니다.

가임 연령의 여성과 성관계를 하고 있다면 치료 중과 치료 후 1년 동안 산아 제한법(피임법)을 사용하는 것이 매우 중요합니다. 방사선 치료 중에 방사선이 정자를 손상시킬 수 있습니다. 이 정자로 임신하면 아기에게 선천적 결함이 있을 수 있습니다. 피임법을 사용하면 이를 예방할 수 있습니다.

암 치료 중 성건강에 대해 자세히 알아보려면 *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)를 참조하십시오. 미국 암 학회는 암 치료 중 성건강이라는 주제에 관한 자료도 제공합니다. 온라인 웹사이트 www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects에서 확인하시거나 800-227-2345로 전화하셔서 인쇄물 자원을 요청하실 수 있습니다.

남성 성 및 생식의학 프로그램

MSK는 환자들이 암과 암 치료가 성건강에 미친 변화에 대해 이야기할 수 있도록남성 성 및 생식의학 프로그램을 운영하고 있습니다. 치료 전, 중, 후에 전문가를 만나볼 수도 있습니다. 전문가를 추천받거나 646-888-6024로 전화해 예약할 수 있습니다.

피부 및 모발 반응

치료 부위의 피부에 변화가 보이지 않을 수 있습니다. 음부의 털이 일부 또는 전부 빠질 수 있습니다. 모발은 대개 방사선 치료가 끝난 후 3-6개월에 다시 자라납니다. 모발의 색이나 질감은 다를 수 있습니다.

피로

피로는 매우 피곤하거나 약해진 느낌입니다. 피로를 느끼면 일을 하고 싶지 않을 수 있습니다. 집중하는 데 문제가 있거나 속도가 느려지거나 평소보다 기력이 부족할 수 있습니다.

치료 중 또는 치료 시작 후 몇 주 내로 피로감이 느껴지기 시작할 수 있습니다.경증(나쁘지 않음)에서 중증(매우 나쁨)까지 다양합니다. 하루 중 특정 시간에 더 악화될 수 있습니다. 피로는 치료가 끝난 후 6주-12개월 동안 지속될 수 있습니다.

방사선 치료를 받는 동안 피로를 느끼는 데에는 여러 가지 이유가 있을 수 있습니다. 피로를 느끼는 이유는 다음과 같습니다.

- 신체에 대한 방사선의 영향.
- 치료 예약 장소를 오가는 이동.
- 수면 부족.
- 단백질 및 열량 섭취 부족.
- 통증 또는 기타 증상 발생.
- 불안(신경질적) 또는 우울감(불행함).
- 일부 약의 부작용.

피로 관리 방법

- 일을 다니고 있고 기분이 좋다면 그대로 유지해도 됩니다. 그러나, 일을 줄이는 것이 기력을 늘리는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 일상 활동을 계획합니다. 해야 하거나 꼭 하고 싶은 일들을 선정해서 수행합니다. 기력이 가장 많을 때 이 활동들을 수행합니다. 예를 들어, 직장에는 출근하되 집안일은 하지 않기로 선택할

수 있습니다. 아이들의 운동 경기를 관람할 수는 있지만 저녁 외식은 하지 않습니다.

- 하루 중 특히 피곤한 때에 휴식이나 낮잠(10-15분) 시간을 계획합니다.
- 매일 8시간 이상 취침합니다. 방사선 치료를 시작하기 전에 필요했던 것보다 취침 시간이 늘어날 수 있습니다. 다음과 같은 방법도 도움이 될 수 있습니다.
  - 일찍 잠자리에 들었다가 아침에 늦게 일어납니다.
  - 낮에 활동을 많이 합니다. 예를 들어, 운동을 할 수 있는 경우, 산책을 하거나 요가를 하는 것도 가능합니다.
  - 취침 전에 긴장을 풉니다. 예를 들어, 독서를 하거나, 퍼즐을 풀어 보거나, 음악을 듣거나, 다른 정적인 취미를 즐길 수 있습니다.
- 가족과 친구들에게 집안일과 심부름을 도와달라고 요청하십시오. 보험사에 연락해서 재택 간호 서비스가 보장되는지 확인합니다.
- 운동을 하면 기력을 높일 수 있습니다. 방사선 종양학자에게 산책, 자전거 타기, 스트레칭, 요가 등 가벼운 운동을 해도 되는지 물어보십시오. 자세한 내용은 *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)을 참조하십시오.
- 열량과 단백질이 높은 음식물을 섭취합니다. 자세한 내용은 *암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)을 참조하십시오.

어떤 것들은 피로를 더 악화시킬 수 있습니다. 예는 다음과 같습니다.

- 통증
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌).
- 설사
- 수면 장애
- 우울하거나 불안한 느낌

이러한 증상이나 다른 증상이나 부작용이 있는 경우 방사선 종양 전문의나 간호사에게 도움을 요청하십시오.

정신 건강

암 진단 및 치료는 매우 높은 수준의 스트레스와 심적 부담감을 유발할 수 있습니다. 다음과 같은 감각을 느낄 수 있습니다.

• 불안 또는 우울감 • 두려움 • 외로움 • 화	• 우울 • 무력감 • 좌절감	• 무감각 • 불확실감 • 걱정

고용주에게 암에 걸렸다는 사실을 말하는 것이나 병원비 부담도 걱정거리일 수 있습니다. 가족 간 관계에 일어날 수 있는 변화나 암 재발 여부에 대해 걱정할 수 있습니다. 암 치료가 신체에 미치는 영향, 성적 매력의 유지 여부에 대한 걱정도 있을 수 있습니다.

이러한 모든 걱정은 정상적인 것입니다. 이 모든 감정들은 본인이나 본인의 가족이 중병을 앓는 경우에 정상적으로 겪게 되는 감정들입니다. 저희가 지원해 드리겠습니다.

감정에 대처하는 방법

다른 사람들과 대화를 나눕니다. 사람은 감정을 숨기고 나 자신을 보호하려고 할 때 매우 외롭다는 감정을 느낄 수 있습니다. 대화는 주변 사람들이 당신이 무슨 생각을 하는지를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 신뢰하는 사람과 감정에 관해 대화를 나누는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 배우자나 동거인, 가까운 친구, 가족과 대화를 나눌 수 있습니다. 사제(영적 조언자), 간호사, 사회복지사, 심리학자와도 대화를 나눌 수 있습니다.

지원 단체에 가입하십시오. 다른 암환자와의 만남은 내 감정을 얘기하고 다른 사람들로부터 배우는 기회를 제공합니다. 다른 사람이 암과 치료에 어떻게 대처했는지 이해하고 혼자가 아니라는 점을 알게 될 것입니다.

모든 암 진단과 암 환자가 같지 않다는 것을 알고 있습니다. 따라서 진단과 처지가 비슷한 분들을 위한 지원 그룹을 운영하고 있습니다. 예를 들어, 유방암 환자를 위한 지원 그룹이나 LGBTQ+ 암 환자 그룹에 참여하실 수 있습니다. MSK 지원 그룹에 대해 알아보려면 www.msk.org/vp를 방문하십시오. 방사선 종양 전문의, 간호사 또는 사회복지사와 대화를 나눌 수도 있습니다.

휴식과 명상을 취하십시오. 이러한 활동들은 긴장을 풀어주고 침착한 감정을 느끼게 하는 데 도움이 됩니다. 좋아하는 장소에서 나 자신에 대해 생각해 보는 방법도 있습니다. 이때 천천히 호흡하십시오. 호흡 하나하나에 집중하거나 긴장을 풀어주는 음악이나 소리를 들어보십시오. 누군가에게는 기도가 또 다른 형태의 명상이 될 수 있습니다. www.msk.org/meditations에서 통합 의학 및 웰빙 제공자가 안내하는 명상 프로그램을 찾아보십시오.

운동을 하십시오. 산책, 자전거, 요가, 수중 에어로빅과 같은 가벼운 활동은 많은 사람들에서 기분

을 개선하는 데 도움이 됩니다. 나에게 맞는 운동을 의료진과 상의하십시오.

우리 모두는 어려운 상황에 대해 나만의 대처 방법을 가지고 있습니다. 일반적으로는 과거에 효과가 있었던 방법을 활용합니다. 그러나, 그것만으로는 부족할 때도 있습니다. 고민거리가 있으면 의사, 간호사, 사회복지사와 대화하시기를 권장합니다.

MSK Precise 방사선 치료 후 진행 사항

후속 진료 예약

방사선 종양학자와의 모든 후속 예약에 내원하는 것이 중요합니다. 이 예약 동안 방사선 종양학자가 방사선 치료 후 환자의 회복 상황을 확인할 것입니다.

후속 내원 전에 질문과 우려 사항을 적어 두십시오. 이 메모와 복용 중인 모든 약 목록을 가져오십시오. 방사선 치료가 끝난 후, 또는 후속 내원 전후로 언제든지 방사선 종양학자나 간호사에게 전화하실 수 있습니다.

방사선 치료 후 비타민 및 식이 보충제

- 방사선 치료와 함께 다른 암 치료를 받을 수도 있습니다. 그러한 경우 해당 치료를 관리하는 의사에게 식이 보충제를 언제 다시 복용해도 되는지 문의하십시오. 몇몇 식이 보충제는 수술 전이나 화학 요법 도중에 복용하면 위험합니다.
- 다른 암 치료를 받지 않는다면 마지막 방사선 치료 1개월 후에 식이 보충제의 복용을 다시 시작할 수 있습니다.

식이 요법이나 보충제에 대해 임상 영양사와 상담하고 싶다면 방사선 간호사에게 문의하십시오.

소변 및 대변 관련 변화

치료 후 4개월 이상이 지난 뒤 부작용을 겪기 시작하는 사람도 있습니다. 이러한 부작용은 지연 부작용 또는 늦은 부작용이라고 합니다.

늦은 부작용은 치료 중에 경험한 것과 유사할 수 있습니다. 다른 부작용이 시작될 수 있는 가능성은 매우 적습니다. 예:

- 방광 입구가 더 좁아질 수 있습니다.
- 소변에서 피가 보일 수 있습니다.
- 직장에서 출혈이 있을 수 있습니다.

이러한 부작용들은 드뭅니다. 이러한 부작용은 생겼다가 시간이 지남에 따라 없어질 수 있습니다. 또는 지속적이고 만성적(오래 지속됨)일 수도 있습니다. 치료 팀이 이 문제를 관리하는 데 도움을 드릴 것입니다.

늦은 부작용이 생기지 않더라도 방사선 치료로 인해 방광과 직장 조직이 영향을 받았다는 것을 잊지 마십시오. 다음과 같은 경우 경우에는 방사선 종양학자에게 전화하십시오.

- 새로운 배뇨, 방광, 배변 문제가 발생하는 경우.
- 대장내시경을 받아야 하는 경우. 치료 후 1년간은 대장내시경을 피하십시오.
- 어떠한 유형이든 비뇨기계 또는 직장 시술이 필요한 경우.

성적 변화

어떤 사람들은 치료 후 성적 변화를 경험합니다. 예:

- 발기하거나 발기를 유지하는 것이 어려워지거나 불가능할 수 있습니다. 이를 발기부전(ED)이라 합니다.
- 성적 절정의 느낌이 달라질 수 있습니다.
- 사정 시 정액의 양이나 농도가 달라질 수 있습니다.

이러한 변화는 방사선 치료 후 몇 개월, 또는 몇 년 뒤에 발생할 수 있습니다. 그중 하나라도 발견되면 의료진에게 알리십시오. 이런 문제를 치료하는 의료진을 소개해 드릴 수 있습니다.

MSK 지원 서비스

상담 센터
www.msk.org/counseling
646-888-0200
많은 분들이 상담의 도움을 받고 계십니다. MSK 상담 센터는 개인, 커플, 가족 및 단체를 위한 상담을 제공합니다. 불안이나 우울감을 느낄 경우 도움이 될 만한 의약품도 처방해 드릴 수 있습니다. 상담을 받으려면 의료진에게 의뢰를 요청하거나 위 번호로 전화하여 예약하십시오.

통합 의학 및 웰빙 서비스
www.msk.org/integrativemedicine
MSK의 통합 의학 및 웰빙 서비스 프로그램을 통해 음악 요법, 정신/신체 요법, 춤 및 활동 요법, 요가, 촉각 요법 등 전통 의학을 보완 또는 병행하는 다수의 서비스를 제공하고 있습니다. 이러한 서

비스를 예약하려면 646-449-1010으로 전화하십시오.

또한 통합 의학 및 웰빙 서비스 팀 의료진과의 상담도 예약하실 수 있습니다. 건강한 생활 방식을 만들고 부작용을 관리하는 계획을 마련할 수 있도록 도와 드릴 것입니다. 예약하려면 646-608-8550으로 전화하십시오.

남성 성 및 생식의학 프로그램
646-888-6024
이 프로그램은 발기부전 등 암 관련 성건강 문제를 겪는 남성 환자들을 지원합니다.

영양 서비스
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
영양 서비스는 임상 영양사를 통해 영양 상담을 제공합니다. 임상 영양사가 환자의 식습관에 대해 이야기할 것입니다. 치료 중과 치료 후에 무엇을 먹어야 하는지에 대한 조언도 줄 수 있습니다. 상담을 받으려면 치료 팀에게 의뢰를 요청하거나 위 번호로 전화하십시오.

재활 치료 서비스
www.msk.org/rehabilitation
암과 암 치료로 인해 기운이 없거나 근육이 결리거나 뻐근한 느낌이 동반될 수 있습니다. 때로 림프부종(종창)이 유발될 수 있습니다. 재활전문의(재활의학과 전문의), 직업 치료사(OT) 및 물리 치료사(PT)가 일상 활동으로 돌아가도록 도와 드릴 수 있습니다.

- **재활의학과 전문의**는 몸을 움직이고 활동하는 방식에 영향을 미치는 문제를 진단하고 치료합니다. 재활 치료 프로그램을 설계하고 MSK나 자택과 가까운 곳에서 프로그램에 참여하도록 지원합니다. 자세한 정보가 필요하면 재활의학과(646-888-1929)로 전화하십시오.
- **OT**는 일상 활동에 어려움이 있는 분들에게 도움을 드리고 있습니다. 예를 들어, 일상 업무를 더 수월하게 처리할 수 있도록 돕는 도구를 권장합니다. **PT**는 근력과 유연성을 높이는 데 도움이 되는 운동을 지도할 수 있습니다. 자세한 정보가 필요하면 재활치료과(646-888-1900)로 전화하십시오.

방사선 종양학자에게 묻고 싶은 질문

예약 전에 묻고 싶은 질문을 적어 두면 도움이 됩니다. 그 예가 아래에 나와 있습니다. 나중에 다시 살펴볼 수 있도록 예약 진료 중에 답변을 적어 두십시오.

저는 어떤 방사선 치료를 받게 됩니까?

방사선 치료는 몇 번이나 받게 됩니까?

방사선 치료 중에 일어날 수 있는 부작용은 무엇입니까?

이 부작용들은 방사선 치료가 끝나면 없어집니까?

방사선 치료 후 뒤늦게 일어날 수 있는 부작용은 무엇입니까?

빠른 관장 가이드

모의치료 3일 전

날짜: _____

- 아침과 저녁 식사 후 시메티콘(Gas-X) 2정(125 mg)을 복용하기 시작합니다. 매일 복용하십시오.
- 밤에 비사코딜(둘코락스) 1정(5 mg)을 복용하기 시작합니다. 매일 밤 복용하십시오.

모의치료 예약 당일에 간호사가 식염수 관장을 진행할 것입니다.

치료 팀이 치료 계획을 세우는 중에는 모의치료 후 시메티콘과 비사코딜 정제의 복용을 중단해도 괜찮습니다.

첫 번째 방사선 치료 3일 전

날짜: _____

- 매일 아침과 저녁 식사 후 시메티콘(Gas-X) 2정(125 mg)을 다시 복용하기 시작합니다.
- 매일 밤 비사코딜(둘코락스) 1정(5 mg)을 다시 복용하기 시작합니다.

방사선 치료가 끝날 때까지 매일 시메티콘(Gas-X)과 비사코딜(둘코락스)을 복용합니다.치료 팀이 다른 지침을 제공하는 경우 그 지침을 따르십시오.

방사선 치료 중

- 방사선 치료 예약 1시간 이내에 대변을 보도록 시도하십시오. 예를 들어, 예약 시간이 오전 9시인 경우 오전 8시부터 병원으로 출발하기 전까지 대변을 보도록 시도하십시오. 병원까지 이동하는 데 1시간 이상 걸리는 경우에는 치료 팀에게 어떻게 해야 하는지 문의하십시오.
- 예약 시간 전 1시간 이내에 대변을 보지 못한 경우:
  - 모의치료 예약을 위해 출발하기 전에 식염수 관장을 진행합니다.
  - 관장을 진행한 후 고형 음식을 먹지 마십시오. 물, 맑은 스포츠 음료(예: 게토레이), 맑은 과일 주스와 같은 맑은 액체만 마십니다.

설사가 시작되면 치료 팀에게 말씀하십시오. 비사코딜 복용량 조정을 도와 드릴 것입니다.

이러한 지침을 따르고 있으나 여전히 치료 전마다 대변을 보지 못할 경우에는 치료 팀에게 알려주십시오. 치료 팀이 더 잘 맞는 관장 방법으로 조정할 수 있습니다.

유용한 알림

가스와 복부 팽만을 줄이려면:

- 천천히 먹고, 음식을 잘 씹고, 빨대를 사용하거나 병과 캔에 입을 대고 마시는 것을 피하십시오. 이렇게 하면 공기를 삼키는 것을 피하는 데 도움이 됩니다.
- 셀처, 소다, 맥주와 같은 탄산 음료를 피하십시오.
- 브로콜리, 방울다다기 양배추, 양배추, 콜리플라워, 케일, 양파, 마늘, 말린 과일, 우유와 유제

품(유당 불내증이 있는 경우)과 같이 소화가 될 때 가스를 생성하는 음식과 음료는 피하십시오. 전체 목록을 보려면 “복부 팽만을 줄이기 위한 식단 가이드라인” 섹션을 참조하십시오.

- 생야채보다는 조리된 야채를 선택합니다.

방광을 채우려면:

- 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 대부분의 경우 모의치료 및 방사선 치료 시에는 방광이 편안한 상태로 가득 채워져야 합니다.
- 다른 의료진이 물 섭취량에 제한을 두지 않는 한, 예약 당일까지 매일 64온스(8컵)의 물을 마실 것을 권장합니다.
- 모의치료 예약 중 방사선 간호사가 더 자세한 지침을 제공할 것입니다.

연락처 정보

궁금한 점이나 우려가 있으시면 방사선 치료 팀에게 연락해 주십시오. 아래 전화 번호로 연락하실 수 있습니다.

방사선 종양학자: _____
전화 번호: _____

방사선 간호사: _____
전화 번호: _____

월요일-금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지는 담당 치료 팀이 답변해 드릴 것이며, 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다