Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

말단 췌장절제술 관련 정보

이 가이드는 말단 췌장절제술을 준비하는 데 도움이 됩니다. 또한 회복 기간 중에 예상되는 사항을 파악하는 데에도 도움이 됩니다.

이 가이드는 수술을 며칠 앞둔 시점부터 참고로 활용하고, 수술 당일 가지고 오시기 바랍니다. 환자와 환자의 치료 팀은 회복 상황에 대해 자세히 알아볼 때 이 가이드를 사용하게 됩니다.

말단 췌장절제술 관련 정보

섹션 개요

췌장은 음식의 소화를 도와주고 혈당을 조절합니다. 말단 췌장절제술은 췌장의 몸통 또는 꼬리에서 종양을 제거합니다. 또한 종양이 혈관 가까이 있는 경우에는 비장을 제거할 수도 있습니다. 수술에는 약 2-4시간이 소요됩니다. 외과의가 어떤 수술 방법이 적합한지 설명해 드릴 것입니다. 수술 후, 치료 팀이 소화 또는 혈당의 변화를 관찰하고 소화와 혈당을 괸리하는 것을 도와줄 것입니다.

말단 췌장절제술은 췌장의 몸통 또는 꼬리에서 종양을 제거하는 수술입니다. 췌장은 복부(배) 뒤쪽의 위 뒤와 소장 위에 있습니다(그림 1 참조).

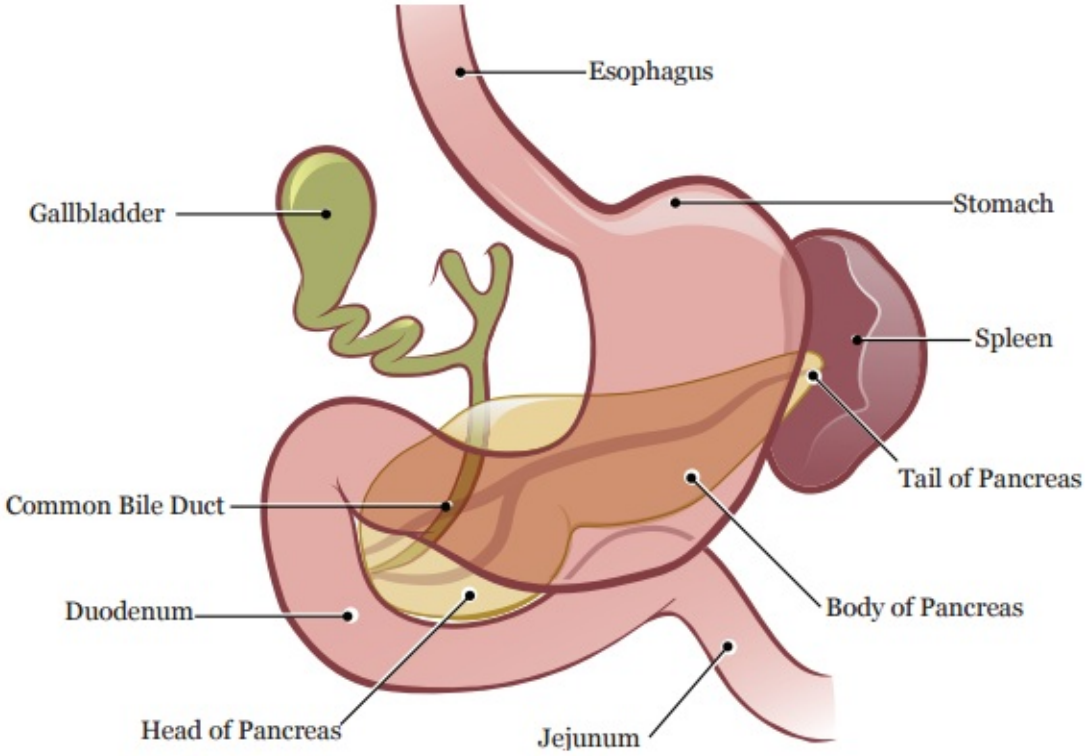


그림 1. 말단 췌장절제술을 받기 전의 췌장

췌장 및 비장 정보

췌장은 지방을 포함하여 섭취하는 음식의 소화를 도와주는 효소를 만들어냅니다. 또한 혈당 수치를 조절하는 데 도움이 되는 호르몬인 인슐린과 글루카곤을 만듭니다. 췌장은 꼬리, 몸통, 머리 등 세 부분으로 이루어집니다.

일반적으로 수술 중 췌장의 일부를 제거하더라도, 수술 후 호르몬(인슐린과 글루카곤)과 효소를 만들어낼 수 있을 만큼의 충분한 췌장이 남아 있게 됩니다.

- 수술 후 췌장이 충분한 소화 효소를 만들지 못하면 설사를 하게 될 수 있습니다. 이 경우, 식사 시 효소 보충제를 복용해야 할 수도 있습니다.
- 수술 후 췌장이 충분한 인슐린을 만들지 못하면 혈당 수치가 높을 수 있습니다. 이 경우는 매우 드뭅니다. 수술 후 혈당이 높은 경우에는 의료진이 도와드릴 것입니다.

비장은 췌장 옆에 위치해 있으며, 신체가 감염과 싸우는 데 도움이 되는 백혈

구를 만듭니다. 비장은 또한 혈액을 여과하고, 혈구를 보관하고, 오래된 혈구를 파괴합니다. 종양이 비장으로 혈액을 운반하는 혈관을 침범한 경우에는 비장을 제거해야 할 수도 있습니다.

수술 도중

췌장 절제술은 여러 가지 기법을 사용해서 수행할 수 있습니다. 담당 외과의가 환자에게 적합한 방법을 알려드릴 것입니다. 수술 유형에 따라 외과의가 1번 이상의 절개(수술 절단)를 하게 됩니다.

수술 중 외과의가 췌장과 비장을 살펴보고 얼마나 제거할지를 결정합니다. 췌장의 남은 부분은 봉합사(스티치)나 스테이플로 봉합됩니다(그림 2 참조).

수술은 2-4시간 정도 소요됩니다.

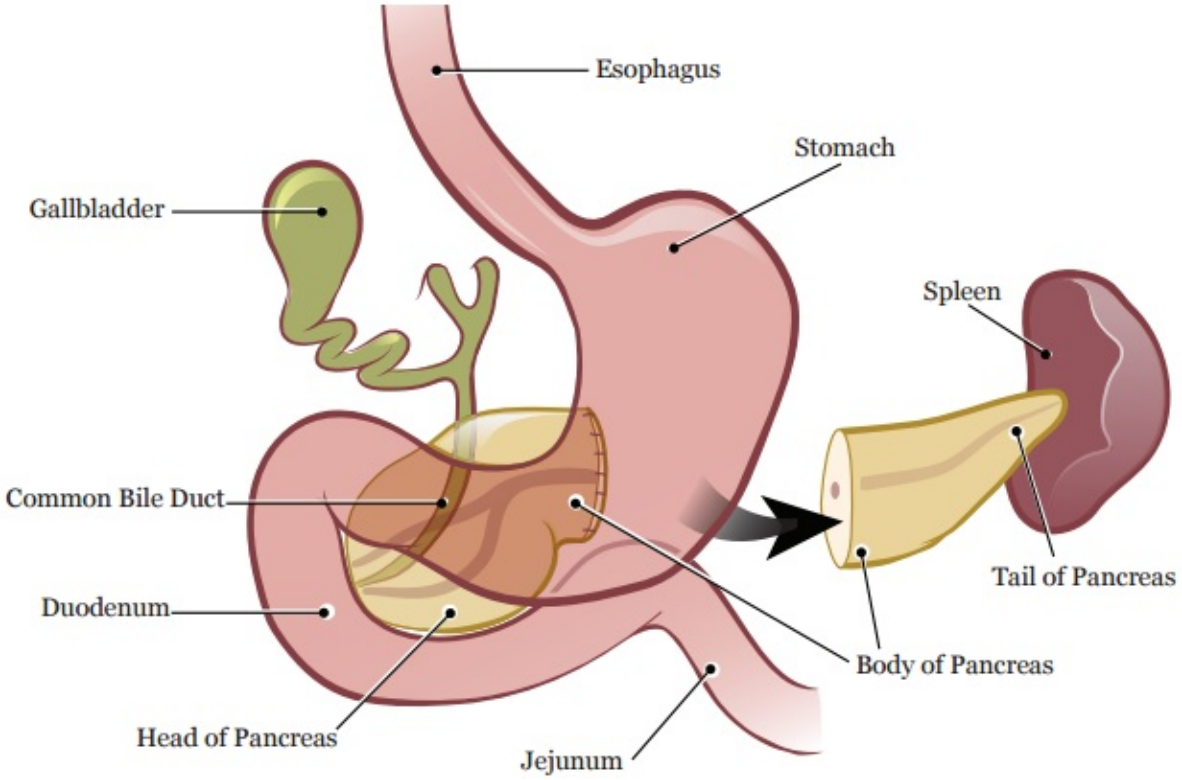


그림 2. 말단 췌장절제술을 받은 후의 췌장

말단 췌장절제술을 받기 전

이 섹션은 수술 준비에 도움이 됩니다. 수술이 예정되어 있을 때 읽으십시오.

수술 전까지 참고로 활용하십시오. 수술 준비를 위해 해야 하는 일에 관한 중요한 정보를 수록하고 있습니다.

이 섹션을 읽으면서 의료진에게 물어보고 싶은 내용을 메모해 두십시오.

섹션 개요

복용하고 있는 모든 약과 보조제를 치료 팀에게 알려주십시오. 또한 알레르기나 수면 무호흡이 있는지 여부, 음주 또는 흡연 사실도 치료 팀에게 알리십시오. 약 복용 및 먹고 마시기를 중단해야 하는 시기와 관련한 지침을 따르십시오. 수실 전날 밤과 수술 당일 아침에 4% 클로르헥시딘 글루코네이트(CHG) 스킨 클렌저를 사용하여 샤워합니다. 수술 당일에는 편안한 옷을 입고 귀중품을 집에 두고 오십시오.

수술 준비하기

케어 팀이 환자의 수술 준비를 도와 드립니다. 위험을 방지할 수 있도록 다음 중 해당하는 사항이 있는 경우(확실하지 않더라도) 의료진에게 말씀해 주십시오.

- 처방약을 복용하고 있습니다. 처방약은 의료진이 제공한 처방전이 있어야만 구입할 수 있는 약입니다. 예를 들면 다음과 같습니다.
  - 경구섭취용 의약품.
  - 주입(주사)용 의약품.
  - 흡입용 의약품.
  - 부착(패치, 크림)용 의약품.
- 일반의약품을 복용/사용 중이다(패치 및 크림 포함). 일반의약품은 처방전이 없어도 구입할 수 있는 약입니다.

- 약초, 비타민, 미네랄 등 건강 보조 식품을 복용 중이거나 자연 또는 민간 요법을 따르고 있다.
- 심박 조율기, 삽입형 자동 제세동기(AICD), 또는 기타 심장 관련 의료기기를 착용 중이다.
- 과거에 마취제 관련 문제를 겪은 적이 있다. 마취제는 수술 또는 시술 중 잠에 들게 하는 약물입니다.
- 라텍스를 비롯한 특정 재질이나 약물에 알레르기 반응을 보인다.
- 수혈을 받고 싶지 않다.
- 대마초와 같은 기분전환용 약물을 사용한다.

복용 중인 의약품과 보충제를 모두 의료진에게 알려주십시오.

복용하는 의약품과 보충제에 따라서는 수술 전에 특별한 지침을 따라야 할 수도 있습니다. 그러한 지침을 따르지 않으면 수술이 지연되거나 취소될 수 있습니다.

GLP-1 비만 치료제

GLP-1 약을 복용하고 있는 경우, 담당 의료진에게 알리는 것이 중요합니다. 수술 또는 시술 전에 특정 음식 및 음료 섭취 관련 지침을 따라야 합니다. **지난 30일 내 언제든 GLP-1 약을 복용한 적이 있는 경우에는 이러한 지침을 따르는 것이 매우 중요합니다. 이러한 지침을 따르지 않으면 수술 또는 시술이 지연되거나 취소될 수 있습니다.**

- **수술 또는 시술 전날 오전 6시에 유동식을 시작하십시오.** 고형 음식물은 먹지 마십시오. 자세한 내용은 *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)을 참조하십시오.
- **병원 도착 8시간 전부터 음료 섭취를 중단합니다.** 이 시간 이후에는 유동식을 포함하여 어떠한 것도 먹거나 마시지 마십시오. 약품과 함께 약간의

물을 마실 수 있습니다.

자세히 알아보려면 *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)을 참조하십시오.

다음은 GLP-1 약품의 몇 가지 예입니다. 이외에 다른 약품들도 있으니 복용하는 모든 약을 치료 팀에게 알려주십시오. 때로 당뇨병이나 기타 질환을 관리하는 데 도움을 주기 위해 이러한 약이 처방됩니다. 또한 체중 감량을 위해 처방되기도 합니다.

• 세마글루타이드(위고비®, 오젬픽®, 리벨서스®) • 둘라글루타이드(트루리시티®)	• 티르제파타이드(젭바운드®, 마운자로®) • 리라글루타이드(삭센다®, 빅토자®)

음주 관련 정보

음주량에 대해 의료진에게 솔직하게 이야기하는 것이 중요합니다. 이 정보가 정확해야 올바른 진료 계획을 세울 수 있습니다.

음주가 잦은 경우 수술 중, 그리고 수술 후에 문제가 나타날 수 있습니다. 이러한 합병증에는 출혈, 감염, 심장 관련 문제, 입원 기간 장기화 등이 포함됩니다.

정기적으로 음주를 하다가 갑작스럽게 금주를 하는 경우 발작, 섬망, 사망으로 이어질 수 있습니다. 이러한 문제가 발생할 위험이 존재한다고 생각하는 경우 의료진이 이를 예방하기 위한 의약품을 처방할 수 있습니다.

문제를 방지하기 위해 수술 전에 할 수 있는 것들을 안내합니다.

- 음주량에 대해 의료진에게 솔직하게 이야기합니다.

- 수술이 계획된 후에는 금주하도록 노력합니다. 다음 증상이 있는 경우 바로 의료진에게 알려주십시오.
  - 두통.
  - 메스꺼움(토할 것 같은 느낌).
  - 평소보다 더 심한 불안감(신경질적이 되거나 걱정이 많아짐).
  - 불면.

이는 알코올 금단 증상의 조기 징후로 치료가 가능합니다.

- 혼자서 금주가 어렵다면 의료진과 상의하십시오.
- 음주와 수술에 대해 궁금한 점이 있으면 의료진에게 물어보십시오. 환자의 모든 의료 정보는 항상 기밀로 유지됩니다.

흡연 관련 정보
흡연을 하거나 전자 흡연 기기를 사용하시면 수술 시 호흡 관련 문제를 겪을 수 있습니다. 전자 흡연 기기의 예로는 베이프와 전자 담배가 있습니다. 수술 전 단 며칠이라도 금연을 하면 수술 도중과 수술 후 호흡 문제를 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

흡연자분께는 의료진이 금연 치료 프로그램을 안내해 드립니다. 212-610-0507로 전화해 프로그램에 참여할 수도 있습니다.

수면 무호흡 관련 정보
수면 무호흡은 흔한 호흡 장애입니다. 수면 무호흡증이 있는 경우 수면 중 짧은 시간 동안 호흡이 멈추는 증상을 보입니다. 가장 일반적인 유형은 폐쇄성 수면 무호흡(OSA)입니다. OSA 환자의 경우 수면 중에 기도가 완전히 폐쇄됩니다.

OSA는 수술 중, 그리고 수술 후에 심각한 문제를 초래할 수 있습니다. 수면 무

호흡증이 있거나 수면 무호흡증이 있다고 의심되는 경우 의료진에게 알려주십시오. CPAP 기구와 같은 호흡기를 사용하는 경우 수술 당일에 가지고 오십시오.

MSK MyChart 사용

MSK MyChart(mskmychart.mskcc.org)는 MSK의 환자 포털입니다. MyMSK를 사용해서 의료진이 보낸 메시지를 읽을 수 있으며 검사 결과를 보고 진료 날짜와 시간을 확인하는 등 여러 가지 작업이 가능합니다. 환자는 간병인을 초대해 계정을 만들고 진료 상황을 공유할 수도 있습니다.

MSK MyChart 계정이 없다면 mskmychart.mskcc.org를 방문하여 등록하시면 됩니다. 또한 치료 팀에게 초대장을 보내도록 요청할 수도 있습니다.

계정 관련 도움이 필요하면 MSK MyChart 헬프 데스크(646-227-2593)로 전화하십시오. 월요일-금요일, 오전 9시부터 오후 5시(동부표준시)까지 전화할 수 있습니다.

수술 후 조기 회복(ERAS) 관련 정보

ERAS는 수술 후 더 빠르게 회복할 수 있도록 돕는 프로그램입니다. ERAS 프로그램의 일환으로, 수술 전과 후에 특정한 지침을 따르는 것이 중요합니다.

수술 전에는 다음과 같은 지침을 따라 준비를 마칩니다.

- **이 가이드를 읽습니다.** 수술 전, 중 및 후 예상 효과를 이해하는 데 도움이 될 것입니다. 질문이 있는 경우 적어 두십시오. 다음번 내원 시 의료진에게 물어보거나 해당 진료실에 전화할 수 있습니다.
- **운동을 하고 건강한 식단을 따릅니다.** 그러면 몸이 수술에 대비하는 데 도움이 됩니다.

수술 후에 다음과 같은 지침을 따르면 더 빠르게 회복할 수 있습니다.

- **회복 계획서를 읽습니다.** 회복 계획서는 의료진이 제공하는 교육 자료입니다. 이 계획서는 회복 목표를 명시합니다. 계획서는 매일 해야 하는 일과 예상되는 사항을 파악하는 데 도움이 됩니다.
- **최대한 빠른 시일 내에 걷기 운동을 시작하십시오.** 침대에서 벗어나 걷기 시작하는 것이 빠를수록 일상적인 활동을 더 빠르게 재개할 수 있습니다.

수술 30일 이내

수술 전 검사(PST)

수술 전에 PST 예약이 있습니다. 예약은 대면 방문 또는 비디오 방문일 수 있습니다. 외과의 사무실에서 연락을 해서 예약 날짜와 시간 및 장소를 알려줄 것입니다. MSK 전 지역에서의 주차 및 찾아가는 길 정보는 www.msk.org/parking을 참조하십시오.

예약 당일에 평상시와 같이 식사를 하고 약을 복용할 수 있습니다.

예약에 다음과 같은 항목들을 가지고 오면 유용합니다.

- 처방약과 일반의약품, 패치, 크림 등 이용 중인 모든 약물 목록.
- 지난해 MSK 외부에서 진행한 의료 검사 결과(있는 경우). 그러한 검사로는 심장 스트레스 검사, 심초음파검사, 경동맥 초음파 검사 등이 있습니다.
- 의료진의 이름과 전화 번호.

PST 예약 중 APP(Advance Practice Provider)와 만나게 됩니다. APP는 MSK의 마취통증의학과 직원과 긴밀하게 협력합니다. 이들은 수술 또는 시술 도중 마취제를 사용하는 것과 관련한 특수 교육을 받은 의사입니다.

APP가 환자와 함께 환자의 병력과 수술 이력을 검토합니다. 올바른 진료 계획을 세우기 위한 다음과 같은 검사를 진행할 수도 있습니다.

- 심박동을 확인하기 위한 심전도(EKG) 검사.

- 흉부 X선.
- 혈액 검사.

APP가 다른 의료진과의 만남을 권장할 수 있습니다. 또한 다음과 같은 절차도 진행됩니다.

- 수술 당일 아침에 어떤 약을 복용해야 하는지 안내합니다.
- 수술 전 음식 및 음료 섭취 관련 지침을 제공합니다.

MSK MyChart 계정에서 의약품, 음식 및 음료 섭취 지침과 같은 시술 전 지침을 확인할 수 있습니다.

1. MSK MyChart 계정으로 로그인합니다. 홈 페이지에서 “방문(Visits)”을 선택합니다.
2. “과거(Past)” 또는 “과거 방문(Past visits)” 섹션으로 이동하고 해당 PST 예약을 찾습니다. “방문 후 요약 보기(View After Visit Summary)”를 선택합니다.
3. 방문 후 요약(After Visit Summary)에서 “시술 전 지침(Preprocedure Instructions)”을 읽습니다.

이러한 시술 전 지침을 따르는 것이 매우 중요합니다. 이러한 지침을 따르지 않으면 수술이 지연되거나 취소될 수 있습니다.

간병인 신원 확인

간병인은 환자 치료에 중요한 역할을 합니다. 수술 전에 환자와 간병인은 의료진이 제공하는 수술 관련 정보를 배우게 됩니다. 수술 후 퇴원 시 간병인이 환자를 자택으로 모셔다 드리게 됩니다. 자택에서 환자가 스스로를 돌보는 데에도 도움을 주게 됩니다.

간병인용



암 치료가 진행 중인 환자를 돌보는 데에는 많은 책임이 따릅니다. MSK는 이러한 책임을 관리하는 데 필요한 자원과 지원을 제공합니다. 자세한 정보가 필요하면 www.msk.org/caregivers를 방문하거나 *간병인 안내서* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)을 읽으십시오.

건강 관리 위임장 작성

건강 관리 위임장을 아직 작성하지 않으셨다면 지금 바로 작성하십시오. 이미 해당 양식을 작성했거나 다른 사전 의료행위 지침서를 가지고 있는 경우 다음 예약 때 가지고 오십시오.

건강 관리 위임장은 법률 문서입니다. 환자가 직접 이야기할 수 없는 경우 환자를 대신해 의사소통할 사람을 지명합니다. 지명된 사람을 건강 관리 대리인이라고 합니다.

- 건강 관리 위임장과 기타 사전 의료의향서에 대해 알아보려면 *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)을 참조하십시오.
- 건강 관리 대리인에 대한 알아보려면 *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)을 참조하십시오.

의료 대리인 지명서 양식 작성과 관련하여 궁금한 점이 있으시면 치료 팀원과 상의하십시오.

호흡 운동과 기침 유도 운동하기

수술 전에 심호흡과 기침 유도 연습을 하십시오. 의료진이 폐 확장에 도움이 되는 폐활량 측정기를 제공해 드릴 것입니다. 자세한 내용은 *폐활량 측정기*

사용법 (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)을 참조하십시오.

신체 활동하기

신체 활동은 신체를 수술을 받기 위한 최상의 상태로 만드는 데 도움이 됩니다. 또한 더 빠르고 쉽게 회복할 수 있습니다.

매일 신체 활동을 해보십시오. 걷기, 수영, 자전거 타기와 같이 심박수를 높이는 신체 활동이 좋습니다. 운동에 적합한 날씨가 아니라면 자택 내 계단을 활용하거나 쇼핑몰, 마트를 방문하십시오.

건강한 식단 따르기

수술 전에는 균형 잡힌 건강한 식단을 따라야 합니다. 식단과 관련한 도움이 필요한 경우 의료진에게 임상 영양사와의 상담을 요청하십시오.

4% 클로르헥시딘 글루코네이트(CHG) 소독용 스킨 클렌저(예: Hibiclens ®)를 구매하십시오

4% CHG 용액은 사용 후 24시간 동안 미생물 사멸 작용을 하는 스킨 클렌저입니다. 수술 전에 이 용액을 사용해 목욕하면 수술 후 감염 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 4% CHG 소독용 스킨 클렌저는 가까운 약국에서 처방전 없이 구매할 수 있습니다.

수술 7일 전

아스피린 복용 시 의료진의 지침을 따르십시오

아스피린은 출혈을 유발할 수 있습니다. 아스피린이나 아스피린이 포함된 약을 복용 중인 경우에는 수술 7일 전부터 복용량을 변경하거나 복용을 중단해야 할 수도 있습니다. 의료진의 지침을 따르십시오. **의료진의 지시가 없다면 아스피린을 계속해서 복용하십시오.**

자세한 내용은 *약 또는 보충제에 아스피린, 기타 NSAID, 비타민 E 또는 어유가 함유되어 있는지 확인하는 방법* (www.mskcc.org/ko/cancer-

care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)을 참조하십시오.

비타민 E, 종합비타민 및 기타 식이 보충제 복용과 한방 치료 중단
비타민 E, 종합비타민, 한방 치료제 및 기타 식이 보충제는 출혈을 유발할 수 있습니다. 수술 7일 전 복용을 중단하십시오. 의료진이 다른 지침을 제공하는 경우 해당 지침을 따르십시오.

자세한 내용은 *한방 치료제와 암 치료* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)을 참조하십시오.

수술 2일 전
비스테로이드성 소염제(NSAID) 복용 중단
이부프로펜(애드빌®, 모트린®) 및 나프록센(알리브®)과 같은 NSAID는 출혈을 유발할 수 있습니다. 수술 2일 전 복용을 중단하십시오. 의료진이 다른 지침을 제공하는 경우 해당 지침을 따르십시오.

자세한 내용은 *약 또는 보충제에 아스피린, 기타 NSAID, 비타민 E 또는 어유가 함유되어 있는지 확인하는 방법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)을 참조하십시오.

수술 1일 전
수술 시간 숙지
수술 전날 오후 2시 이후에 직원이 전화를 할 것입니다. 수술이 월요일로 예정되어 있다면 금요일에 미리 전화를 드릴 것입니다. 오후 7시까지 전화를 받지 못한 경우에는 212-639-5014로 전화하십시오.

담당 직원이 수술을 위해 병원에 도착해야 하는 시간을 알려줄 것입니다. 또한 어디로 가야하는지도 알려 줍니다.

위치는 다음과 같습니다.

> Presurgical Center (PSC) on the 6th floor
> 1275 York Ave.(East 67th Street과 East 68th Street 사이)
> New York, NY 10065
> B 엘리베이터를 타고 6층으로 이동하십시오.

MSK 전 지역에서의 주차 및 찾아가는 길 정보는 www.msk.org/parking을 참조하십시오.

4% CHG 소독용 스킨 클렌저(예: 히비클렌스)를 사용한 샤워
수술 전날 밤, 취침 전에 4% CHG 소독용 스킨 클렌저를 사용하여 샤워하십시오.

1. 평소 사용하는 샴푸와 컨디셔너로 머리를 감아 줍니다. 머리를 잘 헹굽니다.
2. 평소 사용하는 비누로 얼굴과 생식기(사타구니) 부위를 씻습니다. 온수로 전신을 잘 헹굽니다.
3. 4% CHG 병을 엽니다. 손이나 깨끗한 샤워타월에 소량 덜어냅니다.
4. 샤워 물줄기에서 떨어집니다. 목부터 발끝까지 전신에 4% CHG를 부드럽게 문지릅니다. 얼굴이나 생식기 부위에는 사용하지 마십시오.
5. 샤워기로 4% CHG를 헹굽니다. 온수를 사용하십시오.
6. 깨끗한 수건으로 몸을 말립니다.

샤워 후에 로션, 크림, 데오드란트, 화장, 파우더, 향수, 콜론 등을 사용하지 마십시오.

음식 섭취 지침

중요 사항: GLP-1 약을 복용하고 있다면 다음 지침을 따르지 마십시오. 대신 *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)의 지침을 따르십시오.



수술 또는 시술 전날 자정(오전 12시)부터 음식 섭취를 중단하십시오. 여기에는 단단한 캔디와 껌이 포함됩니다.

의료진이 음식 섭취 중단 시기에 대해 다른 지침을 제공할 수도 있습니다. 그러한 경우 그 지침을 따르십시오. 몇몇 사람들은 수술 또는 시술 전 더 오랜 시간 동안 공복을 유지해야(음식을 섭취하지 않아야) 합니다.

수술 당일
음료 섭취 지침

중요 사항: GLP-1 약을 복용하고 있다면 다음 지침을 따르지 마십시오. 대신 *Eating and Drinking Before Your Surgery or Procedure When Taking GLP-1 Medicines* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines)의 지침을 따르십시오.

자정(오전 12시)부터 병원 도착 2시간 전 사이에는 아래 나열된 액체만 섭취하십시오. 그 외에는 다른 어떤 것도 먹거나 마시지 마십시오. 병원 도착 2시

간 전부터 음료 섭취를 중단합니다.

- 물.
- 맑은 사과 주스, 맑은 포도 주스 또는 맑은 크랜베리 주스.
- 게토레이 또는 파워에이드.
- 블랙 커피 또는 플레인 티. 설탕을 더하는 것은 괜찮습니다. 그 외에는 다른 어떤 것도 추가하지 마십시오.
  - 어떤 종류의 우유 또는 크림도 소량이라도 추가하지 마십시오. 식물성 우유와 크림도 마찬가지입니다.
  - 향이 있는 시럽은 추가하지 마십시오.

당뇨가 있으신 분들은 음료에 함유된 설탕의 양에 주의해야 합니다. 무설탕 또는 저설탕 음료를 마시면 혈당 수치를 쉽게 조절할 수 있습니다.

수술 및 시술 전에 충분한 수분을 섭취하는 것이 도움이 되므로, 목이 마르면 허용되는 음료를 마시기 바랍니다. 다만 필요 이상으로 마시지는 마십시오. 수술 또는 시술 중에 정맥(IV) 액체가 주입됩니다.



병원 도착 2시간 전부터 음료 섭취를 중단합니다. 여기에는 물이 포함됩니다.

의료진이 음료 섭취 중단 시기에 대해 다른 지침을 제공할 수도 있습니다. 그러한 경우 그 지침을 따르십시오.

지침에 따른 약 복용

의료진이 수술 당일 아침에 어떤 약을 복용해야 하는지 안내합니다. 물과 함께 안내받은 약을 복용합니다. 일상적으로 복용하는 약에 따라, 평상시 아침에 복용하는 약의 일부 또는 전부에 해당하거나 완전히 새로운 약물일 수 있

습니다.

4% CHG 소독용 스킨 클렌저(예: 히비클렌스)를 사용한 샤워

병원으로 출발하기 전에 4% CHG 소독용 스킨 클렌저(예: 히비클렌스)를 사용해서 샤워하십시오. 전날 밤과 같은 방법으로 사용합니다.

샤워 후에 로션, 크림, 데오드란트, 화장, 파우더, 향수, 콜론 등을 사용하지 마십시오.

기억해야 할 사항

- 편안하고 헐렁한 옷을 착용하십시오.
- 콘택트 렌즈를 착용하는 경우 안경을 쓰십시오. 수술 중 콘택트 렌즈를 착용하고 있으면 눈 부상을 입을 수 있습니다.
- 금속 물체를 착용하지 마십시오. 바디 피어싱을 포함해 모든 장신구를 제거합니다. 수술 중에 사용하는 도구가 금속에 닿을 경우 화상이 초래될 수 있습니다.
- 귀중품은 자택에 두고 옵니다.
- 생리 중인 경우에는 탐폰이 아닌 생리대를 사용하십시오. 필요한 경우 일회용 속옷과 패드가 제공됩니다.

가져와야 하는 물품

- 끈을 묶는 방식의 스니커즈. 수술 후 발이 약간 부을 수 있습니다. 발에 맞춰 신발 끈을 조정할 수 있는 스니커즈.
- 수면 무호흡 환자의 경우 사용 중인 호흡기(예: CPAP 기구).
- 강화폐활량계(소유하고 있는 경우).
- 건강 관리 위임장과 기타 사전 의료의향서(작성한 경우).

- 휴대폰과 충전기.
- 신문과 같은 소액 구매를 위한 소정의 경비.
- 개인 소지품을 담을 케이스(있는 경우). 개인 용품의 예로는 안경, 보청기, 의치, 보철 장치, 가발, 종교 용품 등이 있습니다.
- 해당 가이드. 수술 후 자기 관리 방법을 확인할 때 사용합니다.

병원 도착 후

병원에 도착하면 B 엘리베이터를 타고 6층으로 가십시오. PSC 대기실에 있는 창구에서 접수하십시오.

많은 병원 관계자가 이름과 생년월일을 물어보고 스펠링을 알려달라고 할 것입니다. 이것은 환자의 안전을 위해서입니다. 이름이 같거나 비슷한 사람이 환자와 같은 날에 수술을 받을 수 있기 때문입니다.

수술을 위해 옷을 갈아입을 때 병원 가운, 로브, 미끄럼 방지 양말을 받게 됩니다.

간병인, 가족 및 친구를 위한 정보



환자의 수술 당일 진행 사항을 확인하시려면 *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)를 참조하십시오.

간호사와의 만남

수술 전에 간호사와 만나게 됩니다. 전날 밤 열두 시(밤 12시) 이후에 복용/사용한 약물의 양과 복용/사용한 시간을 간호사에게 알려주십시오. 처방약과 일반의약품, 패치, 크림을 모두 포함시켜야 합니다.

간호사가 정맥(IV) 주사선을 정맥에 삽입할 수 있습니다(보통 팔이나 손에).

간호사가 IV 주사선을 삽입하지 않은 경우에는 마취전문의가 수술실에서 삽입할 것입니다.

간호사가 수술 후 통증을 줄이는 데 도움이 되는 약을 제공할 수 있습니다. 그러한 경우, 복용 전에 약에 대한 정보도 제공합니다.

마취전문의와의 만남

또한 수술 전에 마취전문의와 만나게 됩니다. 치료 팀은,

- 환자와 함께 환자의 병력을 검토합니다.
- 과거에 마취제 관련 문제를 겪은 적이 있는지 묻습니다. 여기에는 메스꺼움(토할 것 같은 느낌) 또는 통증이 포함됩니다.
- 수술 중 불편 방지와 안전에 관해 알려드립니다.
- 환자가 받게 될 마취 종류에 관해 알려드립니다.
- 마취에 관한 궁금증을 해결해 드립니다.

또한 의사 또는 마취의가 척수(등)에 경막외 카테터(얇고 유연한 관)를 배치하는 것에 관해 얘기할 수도 있습니다. 경막외 카테터는 수술 후 진통제를 주입하는 또 다른 방법입니다.

수술 준비하기

수술 시간이 되면 안경, 보청기, 의치, 보철 장치, 가발, 종교 물품과 같은 개인 소지품을 벗게 됩니다.

수술실로는 걸어 들어가거나 직원에 의해 들것에 실려 들어가게 됩니다. 수술실의 팀원이 수술대에 눕는 것을 도와줄 것입니다. 압박 부츠도 신겨 줍니다. 이 부츠는 부드럽게 팽창 및 수축하면서 다리의 혈액 순환을 돕습니다.

편안한 상태가 되면 마취의가 IV 라인을 통해 마취제를 투여하고 환자는 잠이 들게 됩니다. 또한 수술 중, 그리고 수술 후에도 IV 라인을 통해 수액을 공급받

습니다.

수술 도중

마취로 완전한 수면 상태에 접어든 후 치료 팀이 호흡관을 입으로 기도에 위치시킵니다. 이렇게 하면 호흡에 도움이 됩니다. 또한 방광에 비뇨기(폴리) 카테터를 삽입합니다. 이 카테터는 수술 중 소변(오줌)을 배출하기 위한 용도입니다.

외과의는 수술이 끝나면 스테이플이나 바늘로 절개부를 봉합합니다. 또한 절개부에 Steri-Strips™(얇은 수술용 테이프 조각)가 사용되었을 수도 있습니다. 절개부에 붕대를 드레싱합니다.

수술실에 있는 동안 일반적으로 치료 팀이 환자에게 호흡관을 연결합니다.

말단 췌장절제술을 받은 후

이 섹션은 수술 후에 어떤 일이 진행되는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 병원과 집에서 안전하게 회복하는 방법을 알려드릴 것입니다.

이 섹션을 읽으면서 의료진에게 물어보고 싶은 내용을 메모해 두십시오.

섹션 개요

대부분의 환자가 3-4일 동안 입원합니다. 관 또는 배액이 있을 수 있는데, 이 경우 치료 팀이 통증을 완화할 수 있는 조치를 하게 됩니다. 가능한 한 일찍 걷기를 시작하십시오. 깨어 있는 동안에는 폐활량 측정기를 매시간 10회 사용하십시오. 치료 팀의 음식 섭취 지침을 따르십시오. 집에서 서서히 활동을 늘립니다. 8주 동안은 무게가 5파운드(약 2.3kg) 이상인 물건을 들어올리지 마십시오. 열이나 오한, 숨가쁨이 있거나 절개부에서 발적, 부종 또는 배액이 새롭게 생긴 경우에는 즉시 의료진에게 전화하십시오.

회복실(PACU)에서

환자는 수술 후 PACU에서 깨어나게 됩니다. 간호사가 체온, 맥박, 혈압, 산소 수치를 계속해서 확인할 것입니다. 그리고 코 아래에 설치되는 관이나 코와 입을 덮는 마스크를 통해 산소를 공급받습니다. 무릎 아래로 압박 부츠를 신고 있을 수도 있습니다.

진통제

PACU에 있는 동안 경막외 진통제 또는 IV 진통제를 투여받게 됩니다.

- 경막외 진통제를 투여받을 경우 경막외 카테터를 통해 경막외 공간에 주입하게 됩니다. 경막외 공간은 척수 바로 바깥에 있는 척추 공간입니다.
- IV 진통제를 투여받을 경우 IV 라인을 통해 혈류에 주입하게 됩니다.

환자는 통증 자가 조절(PCA) 기기라는 버튼을 사용해 진통제를 조절할 수 있습니다. 자세한 내용은 *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)를 참조하십시오.

관 및 배액관

아래와 같이 1개 이상의 관과 배액관을 사용하게 됩니다. 의사 또는 간호사가 예상되는 사항을 알려드릴 것입니다.

- 요도를 통해 방광으로 들어가는 폴리 카테터를 삽입하게 됩니다. 이 관은 방광에서 소변을 배출하므로, 치료 팀이 환자의 소변 양을 추적할 수 있습니다. 폴리 카테터는 보통 수술 후 1-2일이 지나면 제거됩니다.
- 코를 통해 위로 들어가는 코위관(NG)을 삽입할 수 있습니다. 이 관은 위에 자연적으로 모이는 체액을 배출합니다. 이는 구토(토함)를 방지하는 데 도움이 됩니다. NG 관을 사용한 경우, 일반적으로 수술 후 첫 날에 제거됩니다.
- 체액을 배출하기 위한 배액관을 복부에 삽입할 수 있습니다. 이 배액관이 사용된 경우, 일반적으로 수술 후 며칠 뒤에 제거되지만 퇴원 시에도 여전히 삽입한 상태일 수도 있습니다. 자세한 사항은 “관 및 배액관 관리”를 참조하십시오.

병실로 이동하기

몇 시간 동안 PACU에 머무는 경우도 있고, 관찰을 위해 하룻밤 동안 머무르게 될 수도 있습니다. 의료진이 자세한 내용을 안내해 드릴 것입니다. PACU에 입원하는 동안 직원이 병실로 데려다 줄 것입니다.

병실에서

수술 후 입원 기간은 회복 속도에 따라 달라집니다. 대부분의 환자가 췌장절제술을 받은 후 3-4일 동안 입원합니다.

병실에 가면 입원 기간 동안 여러분을 돌봐줄 간호사를 만나게 됩니다. 침대에 도착하자마자 간호사가 침대에서 일어나 의자에 앉을 수 있도록 도와줄 것입니다.

치료 팀이 수술 후 회복하면서 스스로 돌보는 방법을 알려줄 것입니다. 다음

과 같은 지침을 따르면 더 빠르게 회복할 수 있습니다.

- **회복 계획서를 읽습니다.** 회복 목표가 적힌 계획서를 가지고 있지 않은 경우 의료진이 제공할 것입니다. 계획서는 회복 기간 동안 매일 해야 하는 일과 예상되는 사항을 파악하는 데 도움이 됩니다.
- **최대한 빠른 시일 내에 걷기 운동을 시작하십시오.** 침대에서 벗어나 걷기 시작하는 것이 빠를수록 정상적인 활동을 더 빠르게 재개할 수 있습니다.

통증 관리

수술 후에는 약간의 통증이 있을 것입니다. 처음에는 경막외 카테터나 IV 라인을 통해 진통제를 투여하게 됩니다. 환자는 PCA 기기를 사용해 진통제를 조절할 수 있습니다. 음식을 먹을 수 있게 되면 구강 진통제(삼키는 약)를 받게 됩니다.

의료진이 통증에 대해 자주 물어보고 필요하다고 판단되면 약을 처방해 드릴 것입니다. 통증이 완화되지 않으면 의료진에게 알리십시오. 강화폐활량계를 사용하고 움직일 수 있도록 통증을 조절하는 것이 중요합니다. 통증을 조절하면 더 빠르게 회복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

최소 침습 수술을 받은 경우, 어깨 통증이 생길 수 있습니다. 연관 통증이라고 하는 이 통증은 일반적인 현상입니다. 수술 도중 복부에 주입된 가스에 의해 생기는 통증입니다. 어깨 통증이 있는 경우에는 의료진에게 알리십시오.

병원을 떠나기 전 진통제를 처방받게 됩니다. 가능한 부작용과 관련해 의료진과 상의하십시오. 언제부터 처방전이 필요치 않은 진통제로 바꿔서 복용해도 되는지 물어보십시오.

운동 및 걷기

움직이고 걷는 것은 혈전 및 폐렴(폐 감염)의 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 또한 가스를 배출하고 장운동(배변)을 다시 시작하는 데 도움이 됩니다.

필요한 경우 간호사, 물리치료사 또는 직업치료사가 활동을 도와줄 것입니다.

걷기가 회복에 어떻게 도움이 될 수 있는지 자세히 알아보려면 *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)을 참조하십시오.

입원 중에 안전을 유지하고 낙상을 방지하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보려면 *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)을 참조하십시오.

폐 운동

충분히 팽창할 수 있도록 폐 운동하는 것이 중요합니다. 폐 운동은 폐렴을 방지하는 데 도움이 됩니다.

- 깨어 있을 때마다 폐활량 측정기를 10회 사용하십시오. 자세한 내용은 *폐활량 측정기 사용법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)을 참조하십시오.
- 기침과 심호흡 운동을 하십시오. 의료진이 방법을 알려드릴 것입니다.

음식물 섭취

수술 후 1-2일 동안은 고형 음식을 섭취할 수 없으며, 유동식을 따르게 됩니다. 이후에는 서서히 평상시 식단으로 돌아갑니다. 자세한 정보는 계획서를 참조하고 치료 팀에 문의하십시오.

퇴원 전에 입원환자 임상 영양사가 병실을 방문해서 환자와 함께 식단 계획을 짜 드릴 것입니다.

관 및 배액관 관리

입원해 있는 동안에는 간호사가 관과 배액관 관리를 도와드릴 것입니다.

복부에 배액관을 삽입하고 있다면 의료진이 관에서 배출되는 체액의 양을 추적하게 됩니다. 양이 충분히 적어지면 관을 제거합니다. 관 제거는 일반적으로 수술 후 며칠 뒤 이루어지지만, 배액관을 여전히 삽입한 채로 퇴원할 수도 있습니다. 의료진이 자세한 내용을 안내해 드릴 것입니다.

배액관을 삽입한 채로 퇴원할 경우에는 간호사가 집에서 배액관을 관리하는 방법을 안내해 드릴 것입니다. 또한 필요한 용품도 알려드립니다. 사례 관리자가, 자택을 방문해서 환자분을 도와줄 가정 간병 간호사를 연결해 드릴 수도 있습니다.

샤워
치료 팀원이 샤워를 해도 안전한 시기를 알려드릴 것입니다. 수술 후 첫날 샤워를 할 수도 있습니다. 때로는 샤워를 위해 3-4일을 기다려야 할 수 있습니다. 치료 팀원이 환자분을 도와드릴 것입니다.

퇴원
퇴원 준비가 될 때 무렵이면 절개부가 아물기 시작할 것입니다. 병원을 나서기 전에 의료진과 함께 절개부를 살펴보십시오. 절개부가 어떤 모양인지 알아두면 나중에 변화가 있을 때 알아채는 데 도움이 됩니다.

퇴원 당일 오전 11시쯤 퇴원할 계획을 세우십시오. 퇴원 전에 의료진이 퇴원 지시서와 처방전을 작성해 드립니다. 서면 퇴원 지침도 받게 됩니다. 의료진 중 한 명이 퇴원 전에 환자와 함께 이 지침을 검토할 것입니다.

퇴원 준비를 마쳤을 때 이동 수단이 병원에 도착해 있지 않은 경우, 환자 라운지에서 대기할 수도 있습니다. 치료 팀이 자세한 정보를 제공해 드립니다.

자택에서
낙상 방지를 위한 조치 (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)를 읽어 자택에 있을 때와 진

료를 받기 위해 MSK에 머무는 동안 안전을 유지하고 낙상을 방지하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

수술 후 첫 예약은 퇴원 후 10-14일 이내에 이루어집니다. 간호사가 전화번호와 함께 수술 후 첫 예약을 하는 방법에 대한 지침을 제공할 것입니다.

통증 관리

통증이나 불편감이 지속되는 기간은 사람마다 다릅니다. 퇴원하는 중에도 여전히 약간의 통증이 있을 수 있으며 진통제를 사용하게 될 수 있습니다. 사람에 따라 회복되는 과정에서 절개부 주변이 아프거나, 당기거나, 근육통이 있을 수도 있습니다. 이것은 정상입니다. 하지만 증상이 나아지지 않으면 병원에 연락하십시오.

아래의 가이드라인을 따르면 자택에서 통증을 관리하는 데 도움이 됩니다.

- 지침과 필요에 따라 약을 복용합니다.
- 처방받은 약이 통증 완화에 도움이 되지 않으면 의료진에게 문의합니다.
- 처방받은 진통제를 복용하는 기간 동안은 운전이나 음주를 하지 마십시오. 처방받은 진통제 중 일부는 졸음(매우 나른함)을 유발할 수 있습니다. 알코올은 졸음을 더 악화시킬 수 있습니다.
- 절개 부위가 치유되면서 통증이 줄어들고 진통제 복용량이 감소하게 됩니다. 일반의약품으로 판매되는 진통제는 통증과 불편을 완화하는 데 도움을 드릴 것입니다. 일반의약품으로는 아세트아미노펜(타이레놀®)과 이부프로펜(애드빌 또는 모트린) 등이 있습니다.
    - 처방받은 진통제 복용을 중단하려면 의료진의 지침을 따르십시오.
    - 지나치게 많은 약을 복용하지 마십시오. 라벨에 표시되어 있는 지침 또는 의료진이 알려주는 지침을 따르십시오.
    - 복용 중인 모든 약의 라벨을 읽으십시오. 아세트아미노펜을 복용 중인

경우에는 특히 중요합니다. 아세트아미노펜은 처방약과 일반의약품에 흔히 사용되는 성분입니다. 복용량이 너무 많으면 간에 해로울 수 있습니다. 치료 팀과 상의하지 않은 채 아세트아미노펜이 함유된 약을 두 개 이상 복용하지 마십시오.

- 진통제는 일상적인 활동을 재개할 때 도움이 됩니다. 충분히 복용하면 활동과 운동을 수월하게 하는 데 도움이 됩니다. 활력이 증가하면서 통증이 약간 커질 수도 있습니다.
- 진통제를 복용하는 때를 기록해 두십시오. 복용 후 30-45분 정도 지나면 약 효과가 가장 높아집니다. 참다가 통증이 악화되었을 때 복용하는 것보다 통증이 느껴지는 초기에 복용하는 것이 더 좋습니다.

일부 처방 진통제(예: 오피오이드)는 변비를 유발할 수 있습니다. 변비란 평소보다 배변 횟수가 줄거나, 배변에 어려움이 있거나, 두 가지 모두가 나타나는 것을 말합니다.

변비 예방 및 관리

변비 예방과 관리 방법을 의료진과 상의하십시오. 다음과 같은 가이드라인을 따를 수도 있습니다.

- 매일 같은 시간에 화장실에 갑니다. 습관이 되면 인체가 반응을 하게 됩니다. 단, 다른 시간에라도 배변 욕구가 느껴지면 참지 마십시오.
- 가능하다면 운동을 합니다. 걷기는 변비 예방 및 관리에 도움이 되는 좋은 운동입니다.
- 가능하다면 매일 액체 8-10컵(2리터)을 마십니다. 물, 주스(예: 푸룬 주스), 수프, 밀크쉐이크를 선택하십시오. 카페인(예: 커피, 탄산음료) 음료는 제한하십시오. 카페인을 마시면 인체에서 체액이 빠져나갈 수 있습니다.

2일 내에 대변이 나오지 않으면 의료진에게 전화하십시오.

설사 관리

음식을 소화하는 데 필요한 충분한 효소를 췌장이 만들어내지 못하면 설사를 하게 될 수 있습니다. 이 경우, 병원에 연락하십시오. 식사 시 효소 보충제를 복용해야 할 수도 있습니다. 의사 또는 간호사가 자세한 정보를 제공해 드립니다.

절개부 관리

절개부 아래 피부에 감각이 없는 것은 흔한 현상입니다. 이 증상은 수술 중 신경 일부가 절단된 경우에 발생합니다. 무감각은 시간이 지나면 사라질 것입니다.

수술 후 첫 내원 중 의료진이 절개부에서 스테이플을 제거해 드릴 것입니다. 이는 일반적으로 퇴원 후 약 2주가 지난 뒤에 진행됩니다. 절개부가 스테이플로 고정되어 있는 동안, 절개부가 약간 당기거나 조이는 느낌이 들 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다. 가벼운 스트레칭이 도움이 될 수 있습니다.

절개부에 Steri-Strips를 붙인 경우, 시간이 지나면 느슨해지다 저절로 떨어지기 때문에 따로 신경을 쓰지 않아도 됩니다. 10일이 지나도 떨어지지 않으면 직접 떼어내셔도 됩니다.

절개부 주변이 빨갛거나 붓기가 있는 경우 또는 절개부에서 배액이 있는 경우에는 병원에 연락하십시오.

샤워

매일 샤워를 합니다. 따뜻한 물로 샤워하면 긴장을 풀어주고 근육통을 완화하는 데 도움이 됩니다. 샤워를 할 때 절개부도 씻어야 합니다.

샤워할 때 비누를 사용해서 절개부를 살살 씻어내십시오. 샤워 후 깨끗한 수건으로 절개 부위를 두드려 말리십시오. 절개부를 문지르지 마십시오. 절개부

에 배액이 없다면 덮지 않은 채 두십시오.

수술 후 첫 진료 시 의사와 상의하기 전까지는 욕조 목욕을 하지 마십시오.

음식물 섭취
고형식을 처음 시작할 때, 수술 전과 동일한 양을 먹지 못할 수 있습니다. 매일 4-6회로 나눠 소량으로 식사해 보십시오.

액체를 많이 마시는 것도 중요합니다. 매일 8-10잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오. 의사 또는 간호사와 상의할 때까지는 술을 마시지 마십시오.

퇴원 후 임상 영양사에게 연락해야 한다면 212-639-7312로 전화하십시오.

신체적 활동과 운동
절개부는 퇴원할 때에는 겉으로 보기에 치유된 것처럼 보일 수 있습니다. 안쪽은 치유되지 않았을 것입니다. 수술 후 첫 8주 동안:

- 5파운드(약 2.3킬로그램)보다 무거운 물건을 들지 마십시오.
- 격렬한 활동(예: 조깅, 테니스)을 하지 마십시오.
- 접촉이 많은 스포츠(예: 축구)를 피하십시오.

이러한 활동을 하기 전에 의사나 간호사와 상의하십시오.

걷기나 계단 오르기와 같은 신체 활동을 하면 근력을 기를 수 있으며 기분 전환에도 도움이 됩니다. 야외를 걷거나 실내 쇼핑몰 또는 쇼핑 센터를 걸을 수 있습니다. 걷는 거리를 서서히 늘리십시오. 계단을 천천히 오르고, 필요하면 쉬거나 멈춥니다. 또한 기침 유도 운동과 심호흡 운동을 하면서 폐활량 측정기를 계속 사용합니다.

피로 관리

피로는 활력이 감소하거나 평소보다 더 피곤해진 느낌입니다. 수술 후 피로감을 느끼는 것은 정상입니다. 이 현상은 수술 후 6-8주 동안 지속될 수 있지만 시간이 지나면서 서서히 나아집니다.

피로를 관리하는 데 도움이 될 수 있도록 매일 활동 수준을 높여 보십시오. 일어나서 옷을 입고 걷습니다. 낮 시간에 낮잠을 자야 할 수도 있지만, 밤에 숙면을 취할 수 있도록 가능한 침대 밖에서 활동을 하는 것이 좋습니다.

수술 후 평상시 활동으로 돌아가는 것이 중요합니다. 하루 동안 고르게 활동하십시오. 가벼운 가사일도 가능합니다. 설거지, 가벼운 식사 준비 등 가능한 기타 활동을 시도해 보십시오.

신체는 너무 많은 것을 할 때 알림을 주는 훌륭한 가이드입니다. 활동량을 늘릴 때 신체의 반응을 잘 확인하십시오. 오전 또는 오후에 더 활력이 있다는 점을 깨닫게 될 수 있습니다. 더 활력이 있는 시간대에 활동을 계획하십시오.

운전

절개부가 치유되는 동안 평상시처럼 신체를 돌리지 못할 수도 있습니다. 따라서 운전하기가 어려울 수 있습니다. 또한 졸음을 유발할 수 있는 진통제를 복용하고 있다면 운전을 하면 안 됩니다.

수술 후 첫 내원 중 의사가 운전을 다시 시작해도 되는 시기를 알려드릴 것입니다. 동승자로 탑승하는 경우는 퇴원 후 언제든지 가능합니다.

업무로의 복귀

귀하의 직업과 관련해 의료진과 상의하십시오. 귀하의 직업을 기준으로 언제 안전하게 업무를 다시 시작할 수 있는지 알려줄 것입니다. 이동이 많거나 무거운 물건을 드는 직업을 가진 경우에는 복귀가 약간 더 늦어질 수 있습니다. 앉아서 업무를 보는 경우 복귀가 약간 더 빨라질 수 있습니다.

여행

장거리 여행 시에는 한 시간에 한 번 일어나서 주변을 걸으십시오. 혈전을 예방하는 데 도움이 됩니다. 여행 중에도 잊지 말고 매일 8잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오.

감정 관리

중병으로 인해 수술을 받은 뒤 낯설고 혼란스러운 감정을 느낄 수 있습니다. 많은 분들이 한 번쯤은 눈물이 날 것 같은 기분, 슬픔, 걱정, 불안, 예민 또는 화를 느낀다고 합니다. 이런 감정들을 통제하기가 어렵다고 느끼실 수도 있습니다. 이러한 경우에는 감정 지원을 구하는 것이 좋은 방법입니다. 의료진이 MSK 상담 센터를 추천해 드릴 수 있습니다. 또한 646-888-0200으로 전화해서 연결할 수도 있습니다.

감정 대처의 첫 번째 단계는 내가 어떤 기분인지를 말하는 것입니다. 가족이나 친구가 도움이 될 수 있습니다. 또한 의료진이 안심시켜 드리고 지지하고 안내해 드릴 수 있습니다. 어떤 경우든 저희 병원과 가족, 친구들에게 내 감정을 알리는 것이 좋은 방법입니다. 환자와 가족들이 이용할 수 있는 많은 리소스가 있습니다. 저희 센터가 환자와 환자의 가족과 친구가 질환의 감정적 측면을 조절할 수 있도록 도와드릴 것입니다. 병원에 계시든 자택에 계시든 상관없이 도와드리겠습니다.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 38°C(100.5°F) 이상의 발열 또는 오한.
- 오한
- 호흡 곤란.
- 절개부 주변 피부가 평소보다 더 따뜻함.
- 절개부 주변 피부가 더 붉어지는 경우.

- 절개부 주변에서 부종이 시작되거나 더 붓는 경우.
- 고름처럼 보이는 배액(진하고 유백색)이 보이는 경우.
- 절개부에서 악취가 나는 경우.
- 통증이 갑자기 악화되거나 새로운 통증이 생기능 경우.
- 메스꺼움 또는 구토를 느끼는 경우.
- 설사하는 경우.
- 2일 동안 배변이 없는 경우.
- 새롭거나 원인을 알 수 없는 증상이 발생하는 경우.
- 문의사항 또는 우려사항이 있는 경우.

연락처 정보

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 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.

지원 서비스

이 섹션에서는 지원 서비스 목록을 확인할 수 있습니다. 이러한 서비스는 수술 준비를 하고 수술 후 회복하는 데 도움이 됩니다.

이 섹션을 읽으면서 의료진에게 물어보고 싶은 내용을 메모해 두십시오.

MSK 지원 서비스

접수처

212-639-7606
개인실 요청을 포함해서 입원 수속과 관련해 궁금한 점이 있으면 전화로 문의해 주십시오.

마취과
212-639-6840
마취 관련 문의가 있는 경우 전화하십시오.

헌혈실
212-639-7643
정보가 필요하거나 혈액 또는 혈소판 기증에 관심이 있으시면 전화를 걸어 주십시오.

Bobst International Center
www.msk.org/international
888-675-7722
전 세계 각지에서 저희 센터를 찾아오신 환자분들을 환영하며 도움이 될 만한 다양한 서비스를 제공합니다. 국제 환자의 경우 전화하여 일정 조율과 관련한 도움을 받으십시오.

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 치료 팀에게 의뢰를 요청하거나 위 번호로 전화하십시오.

푸드 팬트리 프로그램
646-888-8055

암 치료 중에 필요한 식품을 제공합니다. 자세한 정보가 필요하면 치료 팀에 문의하거나 위 번호로 전화하십시오.

통합 의학 및 웰빙 서비스
www.msk.org/integrativemedicine
통합 의학 및 웰빙 서비스는 전통 의학을 보완하는 다양한 서비스를 제공합니다. 예를 들어 음악 치료, 정신/신체 요법, 춤 및 활동 요법, 요가, 촉각 요법을 제공하고 있습니다. 이러한 서비스를 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 도와드릴 것입니다. 상담을 예약하려면 646-608-8550으로 전화하십시오.

MSK 라이브러리
library.mskcc.org
라이브러리 웹사이트를 방문하거나 라이브러리 참고 스태프에 이메일(asklibrarian@mskcc.org)을 보내서 상의할 수 있습니다. 참고 스태프를 통해 암 종류에 대한 자세한 정보를 확인할 수 있습니다. 라이브러리의 환자 교육 리소스 가이드를 참조할 수도 있습니다.

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.

환자 및 커뮤니티 교육

www.msk.org/pe
환자 및 커뮤니티 교육 웹사이트에서 교육 자료, 동영상 및 온라인 프로그램을 검색해 보십시오.

Patient Billing
646-227-3378
보험사 관련 사전인증에 대한 문의사항이 있으면 전화해 주십시오. 이는 사전승인이라고도 합니다.

환자 담당자 사무실
212-639-7202
건강 관리 위임장에 대해 궁금한 점이 있거나 치료 관련 문의 사항이 있는 경우 전화하십시오.

수술실 간호사 연락 담당자
212-639-5935
수술을 진행하는 동안 MSK가 제공하는 정보에 대해 궁금한 점이 있다면 전화하십시오.

Private Duty Nurses and Companions
646-357-9272
병원과 자택에서 환자를 돌봐줄 개인 전담 간호사 또는 동반인을 요청할 수 있습니다. 자세한 정보가 필요하시면 전화주십시오.

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 재활 치료과(646-888-1900)로 전화하십시오.

암 이후 생활(RLAC) 프로그램 관련 자료
646-888-8106
치료 이후에도 MSK의 간호가 이어집니다. RLAC 프로그램은 치료를 마친 환자와 가족을 위한 프로그램입니다.

이 프로그램에는 다양한 서비스가 포함되어 있습니다. 이 프로그램은 암 치료 후 생활에 관한 세미나, 워크샵, 지원 단체, 상담을 제공합니다. 보험 및 고용 문제도 지원합니다.

성건강 프로그램
암과 암 치료는 성건강, 생식능력에 영향을 미칠 수 있습니다. MSK의 성건강 프로그램은 치료 중과 치료 전후 환자에게 도움이 될 수 있습니다.

- 여성 성의학 및 여성 건강 프로그램 에서 조기 폐경, 생식 기능 문제 등 성건강 문제를 겪는 분들에게 도움을 드리고 있습니다. MSK 치료 팀 담당자에게 추천해줄 것을 요청하거나 646-888-5076으로 전화를 걸어 자세한 사항을 문의하십시오.
- 남성 성 및 생식 의학 프로그램 은 발기부전(ED) 등 성건강 문제를 겪는 분들께 도움이 될 수 있습니다. 치료 팀 담당자에게 추천해줄 것을 요청하거나 646-888-6024로 전화를 걸어 자세한 사항을 문의하십시오.

사회복지 업무

www.msk.org/socialwork

212-639-7020

환자와 환자의 가족 및 친구들이 암환자들에게 흔히 발생하는 문제를 극복할 수 있도록 사회복지사가 도와드립니다. 치료 과정 전반에 걸쳐 개인 상담 및 지원 단체를 소개해 드립니다. 자녀와 가족 구성원들과 소통할 수 있도록 도와드립니다.

저희 사회복지사도 지역사회 기관 및 프로그램을 추천해 드릴 수 있습니다. 비용 문제가 있는 경우, 금융 서비스에 대한 정보도 제공해 드립니다. 자세한 정보가 필요하시면 위 번호로 전화주십시오.

정신 건강 관리

212-639-5982

MSK의 채플린(영성 상담사)이 가족의 이야기를 듣고, 지원을 제공하고, 기도해 드립니다. 지역사회 성직자나 종교 모임과 연계해드리고, 편안한 영적 동반자가 되어 드립니다. 영적 지원은 누구나 요청하실 수 있습니다. 종교 소속 여부와는 상관이 없습니다.

MSK 예배실은 Memorial Hospital 메인 로비 근처에 있습니다. 이곳은 하루 24시간 운영됩니다. 긴급 상황 시 212-639-2000으로 전화하시면 됩니다. 통화 중 채플린을 요청하십시오.

금연 치료 프로그램

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

금연을 원하시면 MSK의 전문가들이 도움을 드릴 수 있습니다. 자세한 정보가 필요하시면 전화주십시오.

가상 프로그램

www.msk.org/vp
MSK에서는 환자와 간병인을 위한 온라인 교육과 지원을 제공합니다. 라이브 세션으로 진행되며 말을 하거나 듣기만 할 수도 있습니다. 진단 결과와 치료 중 예상되는 사항, 다양한 암 치료를 준비하는 방법을 알아볼 수 있습니다.

이 무료 세션은 비공개로 유지되며 전문가가 진행합니다. 가상 프로그램에 대한 자세한 정보가 필요하거나 등록하려면 웹사이트를 방문하십시오.

외부 지원 서비스

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
뉴욕시에 소재하고 있는 MTA는 대중 버스나 지하철을 탈 수 없는 장애인을 위한 공유 차량, 도어 투 도어 서비스를 제공합니다.

Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
치료 센터까지 교통편을 제공합니다.

미국 암 학회(ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345(800-227-2345)
암 치료 중인 환자와 간병인을 위한 무료 숙박 시설인 Hope Lodge를 비롯한 다양한 정보 및 서비스를 제공합니다.

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
암 진단을 받은 직장인들을 위한 교육 자료와 각종 도구, 이벤트를 확인할 수

있습니다.

Cancer*Care*

www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)
New York, NY 10001
상담, 지원 단체, 교육 워크샵, 발행물, 재정 지원을 제공합니다.

암 지원 커뮤니티

www.cancersupportcommunity.org
암환자들에게 지원 및 교육을 제공합니다.

Caregiver Action Network

www.caregiveraction.org
800-896-3650
만성 질환 또는 장애가 있는 가족을 보살피는 분들을 위한 교육 및 지원을 제공합니다.

Corporate Angel Network

www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
비즈니스 제트기의 빈 좌석을 이용해 전국을 대상으로 무료 교통편을 제공합니다.

Good Days

www.mygooddays.org
877-968-7233
치료 중 본인부담금에 대한 재정 지원을 제공합니다. 의료보험이 있고, 소득 기준을 충족하고, 처방된 의약품이 Good Days 처방집에 속하는 환자만 해

당됩니다.

HealthWell Foundation
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416
특정 의약품과 특정 질환에 대한 치료에 대한 본인부담금, 의료보험비, 가입자 부담금과 관련한 재정 지원을 제공합니다.

Joe's House
www.joeshouse.org
877-563-7468
암 환자 및 가족에게 치료 센터 인근의 숙박 가능한 시설 목록을 제공합니다.

LGBT Cancer Project
www.lgbtcancer.com
온라인 지원 단체 및 LGBT 친화적 임상 시험 데이터베이스를 포함하여 LGBT 커뮤니티에 대한 지원과 지지를 제공합니다.

LIVESTRONG Fertility
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
불임 위험이 있는 의학적 치료를 받는 암환자 및 생존자를 위한 생식 관련 정보 및 지원을 제공합니다.

Look Good Feel Better Program
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
이 프로그램은 외모에 더 자신감을 갖기 위해 할 수 있는 일들을 배워보는 워크숍을 제공합니다. 자세한 정보가 필요하거나 워크숍에 등록하려면 위 전화번호로 전화를 걸거나 프로그램 웹사이트를 방문하십시오.

국립 암 연구소

www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

National Council on Aging (NCOA)

www.benefitscheckup.org
고령자를 위한 정보와 리소스를 제공합니다. Medicare의 Extra Help 프로그램을 포함하여 다양한 처방 지원 프로그램에 연결해 주는 무료 온라인 도구인 BenefitsCheckUp®을 제공합니다.

국립 LGBT 암 네트워크

www.cancer-network.org
고위험 LGBT 암 생존자에 대한 교육, 훈련, 지원을 제공합니다.

Needy Meds

www.needymeds.org
브랜드 및 일반 의약품에 대한 환자 지원 프로그램을 소개합니다.

NYRx

www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
뉴욕주 공공 고용주의 유자격 현직자 및 은퇴자에게 처방 혜택을 제공합니다.

Patient Access Network(PAN) Foundation

www.panfoundation.org
866-316-7263
보험이 있는 환자의 본인부담금을 지원합니다.

Patient Advocate Foundation

www.patientadvocate.org
800-532-5274

간병, 재정 지원, 보험 지원, 고용 유지 지원, 국가 불충분 피보험자 자료 디렉토리를 지원합니다.

Red Door Community(이전 이름: Gilda's Club)

www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
암에 걸린 사람들이 연대, 워크샵, 강의, 사회적 활동을 통해 사회적 및 정서적 지원을 찾을 수 있는 장소.

RxHope

www.rxhope.com
877-267-0517
환자에게 경제적으로 부담되는 의약품들을 이용할 수 있도록 지원합니다.

Triage Cancer

www.triagecancer.org
암 환자와 간병인에게 법, 의학, 재정 관련 정보와 자료를 제공합니다.

교육 리소스

이 섹션은 본 가이드에 언급된 교육 자료를 포함하고 있습니다. 이러한 자료는 수술 준비를 하고 수술 후 회복하는 데 도움이 됩니다.

이러한 자료를 읽으면서 의료진에게 물어보고 싶은 내용을 메모해 두십시오.

- *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *Call! Don't Fall!* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)

- *약 또는 보충제에 아스피린, 기타 NSAID, 비타민 E 또는 어유가 함유되어 있는지 확인하는 방법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *한방 치료제와 암 치료* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *폐활량 측정기 사용법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Patient-Controlled Analgesia (PCA)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *낙상 방지를 위한 조치* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와
오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 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