Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

회장루 폐쇄 수술 관련 정보

이 가이드는 MSK에서의 회장루 폐쇄 수술을 준비할 수 있도록 안내합니다. 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.

회장루 폐쇄 수술 관련 정보

섹션 개요

회장루는 장이 치유될 수 있도록 배꼽에 만들어지는 구멍입니다. 대변이 이 구멍을 통해 인체를 나가며 누설치술 주머니에 수집됩니다. 회장루 폐쇄 수술 도중, 외과의가 대부분 동일 부위를 통해 이 구멍을 폐쇄합니다. 두 번째 절단은 거의 필요하지 않습니다. 수술 후, 회장루가 있었던 곳에 작은 상처가 생깁니다. 이 상처는 4-6주 이내로 치유됩니다. 간호사가 매일 붕대를 가는 방법을 알려줄 것입니다.

회장루 관련 정보

회장루는 결장이나 직장의 일부를 제거하는 수술을 받을 때 외과의가 환자의 복부(배)에 만들어 둔 구멍입니다. 회장루는 회장이라고 하는 소장의 일부를 활용해 만듭니다. 회장루를 통해 대변이 몸 밖으로 배출되어 배변 주머니로 이동하게 됩니다. 회장루는 문합부의 치유를 목적으로 만들어집니다. 문합부는 외과의가 장을 다시 연결한 부분입니다.

회장루 폐쇄 수술 관련 정보

회장루 폐쇄 수술은 수술 전처럼 배변 활동을 할 수 있도록 회장루를 없애기 위해 진행됩니다. 회장루 폐쇄 수술은 종종 스토마를 통해 진행됩니다(그림 1 참조). 외과의가 추가적으로 절개(외과적 절개)를 진행해야 할 수도 있지만, 이러한 경우는 드문 편입니다.

수술 후에는 회장루가 있었던 곳에 작은 상처가 생깁니다. 이 상처는 약 4~6주 내로 치유됩니다. 상처의 드레싱(붕대)은 하루 1-2회 갈아 주어야 합니다. 병원에 있는 동안 간호사가 드레싱 교체 방법을 알려줄 것입니다. 또한 집에서 드레싱을 교체하는 데 필요한 용품도 알려드립니다.

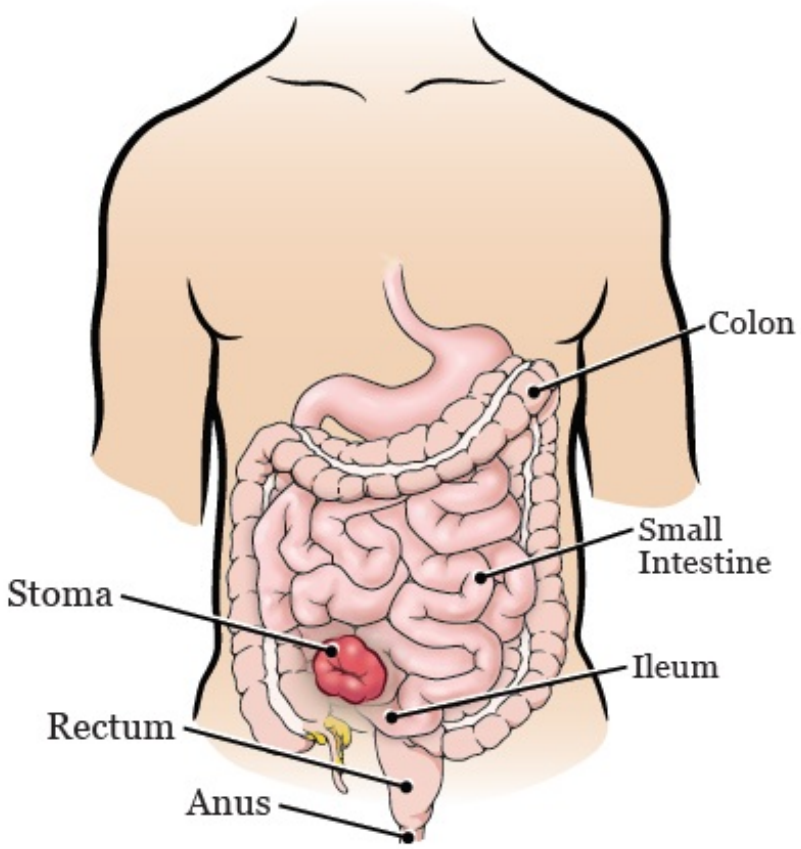


그림 1. 스토마의 위치

회장루 폐쇄 수술 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. 수술 당일에는 편안한 옷을 입고 귀중품을 집에 두고 오십시오. 치료 팀이 제공한 도착 지침을 따르십시오.

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.

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.

- 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.

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 무호흡증이 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.

퇴원 목표 체크리스트 관련 정보
수술 후 퇴원을 위해 회복에 전념하게 됩니다. 회복 진행 상황을 추적하는 데 도움이 될 수 있도록 MSK MyChart 계정으로 퇴원 목표 체크리스트를 보내 드립니다.

퇴원 목표 체크리스트를 사용하여 퇴원 전에 달성해야 하는 목표들을 확인할 수 있습니다. 또한 진행 상황을 업데이트할 수도 있습니다. 업데이트 시 수술 팀이 회복 진행 상황에 대한 알림을 받습니다.

자세히 알아보려면 *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)을 참조하십시오.

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 전 불안 관리

수술 전에 불안감을 느끼는 것은 흔한 일입니다. 많은 사람들이 수술이 효과가 있을지, 회복은 잘 될 것인지, 수술이 일상 생활에 어떤 영향을 미칠 것인지에 대해 걱정을 합니다. 예상되는 사항을 알아두고 치료 팀과 대화하면 불안감을 더는 데 도움이 될 수 있습니다. 심호흡이나 명상과 같은 이완 운동도 도움이 될 수 있습니다.

이러한 감정에 혼자서 대처할 필요가 없다는 점을 기억하십시오. 치료 팀이 수술 전후와 수술 도중 여러분을 지원해 드릴 것입니다. 자세히 알아보려면 *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)을 참조하십시오.

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 의사소통

할 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.

맑은 액체 구입

수술 전에는 유동식을 준수해야 합니다. 맑은 액체는 미리 구입해 두는 것이 좋습니다. 마실 수 있는 유동식 목록은 "유동식 준수" 섹션을 참조하십시오.

아세트아미노펜(타이레놀®)과 이부프로펜(애드빌® 또는 모트린®)

아세트아미노펜과 이부프로펜은 처방전이 필요하지 않은 진통제입니다. 집에서 통증을 완화하기 위해 수술 후 이 진통제를 사용합니다.

이러한 약을 구비하고 있지 않은 경우 미리 구입해 두는 것이 좋습니다. 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

유동식 준수

의료진이 달리 지시하지 않는 한 수술 전날에는 유동식을 따르십시오. 유동식 때는 맑은 액체만 섭취해야 합니다. “유동식” 표에서 예시를 찾을 수 있습니다.



유동식 준수 방법:

- 고형 음식물은 먹지 마십시오.
- 깨어 있는 동안에는 매 시간마다 맑은 액체를 한 컵(8온스) 이상 마십니다.
- 다른 종류의 맑은 액체를 마십니다. 물, 커피, 차는 마시지 마십시오.
- 투명하지 않은 액체(예: 우유나 스무디)는 마시지 마십시오.
- 당뇨가 있는 경우 의료진과의 상의 없이 무설탕 액체를 마시지 마십시오.

당뇨가 있는 경우 유동식 준수 방법

당뇨병 관리 의료진에게 다음을 문의하십시오.

- 유동식 기간 동안 준수해야 하는 지침.
- 인슐린이나 다른 당뇨 약(복용하는 경우)의 복용량을 조정해야 하는지 여부.
- 맑은 무설탕 액체를 마셔야 하는지 여부.

유동식을 준수하는 동안 혈당 수치를 자주 확인하십시오. 궁금한 점이 있으면 의료진과 상담하십

시오.

유동식		
	섭취해도 되는 음식	**섭취하면 안 되는 음식**
수프	• 맑은 육수, 부용, 콩소메.	• 과육 등의 덩어리나 시즈닝이 들어간 음식.
디저트	• 젤로® 등의 젤라틴. • 다양한 맛의 빙과류. • 딱딱한 캔디류(예: Life Savers®, 레몬 드롭, 페퍼민트).	• 그 외 모든 디저트.
음료	• 맑은 과일 주스(예: 레모네이드, 사과, 크랜베리, 포도 주스). • 탄산 음료(예: 진저에일, 세븐업®, 스프라이트®, 셀처). • 스포츠 음료(예: 게토레이®, 파워에이드®) • 블랙 커피 또는 플레인 티(우유 또는 크림 제외). • 거품이 나는(탄산) 음료와 플레이버 워터를 포함한 물. • Boost® Breeze, Ensure Clear™, Pedialyte® 및 Diabetishield®와 같은 맑은 영양 음료.	• 과육이 들어 있는 주스. • 과즙 음료. • 스무디 또는 셰이크. • 우유, 크림 및 기타 유제품. • 너트 밀크, 플랜트 밀크, 비낙농 크리머 및 기타 우유 대체품. • 알코올 음료.

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.

장소:

The Presurgical Center (PSC), Memorial Hospital
1275 York Ave. (East 67번가와 East 68번가 사이)
New York, NY 10065
B 엘리베이터를 타고 6층으로 가십시오.

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

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 2시간 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 있습니다.

주의 사항

- 편안하고 헐렁한 옷을 착용하십시오.
- 콘택트 렌즈를 착용하는 경우, 대신 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.
- 로션, 크림, 데오드란트, 화장, 파우더, 향수, 코롱 등을 사용하지 마십시오.
- 필요하지 않은 귀중품은 자택에 두고 옵니다. 귀중품의 예로는 여분의 신용카드, 여분의 현금, 보석류 등이 있습니다.
- 생리 중인 경우에는 탐폰이 아닌 생리대를 사용하십시오. 필요한 경우 일회용 속옷과 패드가 제공됩니다.

가져와야 하는 물품

- 헐렁한 바지(예: 운동복 바지).
- 끈을 묶는 방식의 스니커즈. 발이 붓는 경우 발에 맞춰 신발 끈을 조정할 수 있는 스니커즈.
- 수면 무호흡 환자의 경우 사용 중인 호흡기(예: CPAP 기구).
- 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 접수하십

시오.

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.

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.

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.

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

수술 도중

마취로 완전한 수면 상태에 접어든 후 치료 팀이 호흡관을 입으로 기도에 위치시킵니다. 이렇게 하면 호흡에 도움이 됩니다.

수술실에 있는 동안 일반적으로 치료 팀이 환자에게 호흡관을 연결합니다.

회장루 폐쇄 수술 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 대략 2일 동안 입원합니다. 간호사가 매일 상처 부위에 패킹하고 붕대를 감는 방법을 알려줄 것입니다. 인체가 적응하는 몇 주 또는 몇 개월 동안 대변을 자주 볼 수도 있습니다. 6-8주 동안은 무게가 10파운드(약 4.5kg) 이상인 물건을 들어올리지 마십시오. 의료진이 안전하다고 알려준 경우에만 Kegel 운동을 하십시오. 열, 감염 증상, 심한 복통, 구토가 있거나 대변을 볼 수 없으면 즉시 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.

진통제

통증을 조절하고 편안한 상태를 유지할 수 있는 약을 처방해 드립니다. 다양한 방법으로 진통제를 투여할 수 있습니다.

- **신경차단술:** 수술 전이나 수술 도중에 신경차단술을 받는 경우가 있습니다. 신경차단술의 경우 수술 후 통증을 줄이기 위해 의료진이 환자의 일부 신경에 약물을 주입합니다.
- **IV 약물:** IV 라인을 통해 정맥에 진통제를 투여하는 경우도 있습니다.

수술 후에 1회 이상 해당 약물을 투여 받습니다. 두 방법 모두 효과적으로 통증을 조절할 수 있습니다. 의료진과의 상담을 통해 환자에게 가장 적합한 방법을 결정합니다.

병실로 이동하기

몇 시간 또는 하룻밤 동안 PACU에 머무르게 됩니다. PACU에서 몇 시간 동안 있다가 병실로 이동하는 사람들이 대다수이지만, 상태를 관찰하기 위해 하룻밤 동안 PACU에 머무는 경우도 있습니다.

PACU에 입원하는 동안 직원이 병실로 데려다 줄 것입니다.

병실에서

수술 후 입원 기간은 회복 속도에 따라 달라집니다. 대부분의 환자가 1-2일 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. 다음과 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 일상적인 활동을 더 빠르게 재개할 수 있습니다.

퇴원 목표 체크리스트를 사용하여 회복 진행 상황을 추적할 수 있습니다. 자세한 내용은 *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-checklist)를 참조하십시오.

통증 관리

수술 후에는 약간의 통증이 있을 것입니다. 의료진이 통증에 대해 자주 물어보고 필요하다고 판단

되면 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.

대다수의 환자가 일반의약품만 사용하여 통증을 조절할 수 있습니다. 병원에서 더 강한 진통제가 필요한 경우, 퇴원 전에 의료진이 처방전을 제공할 것입니다. 가능한 부작용은 무엇이며 어떻게 하면 복용량을 천천히 줄일 수 있는지 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 직후부터 서서히 고형 식품을 다시 먹습니다. 자세한 정보는 회복 계획서를 참조하고 치료 팀에 문의하십시오.

식단에 대해 궁금한 점이 있으면 임상 영양사에게 문의하십시오.

상처 관리

회장루가 있었던 곳에는 상처가 생기게 됩니다. 이 상처는 봉합사(스티치)나 스테이플로 봉합되어 있지 않으며 피부가 벗겨져 있고 빨갛습니다. 이는 정상적인 현상입니다.

입원 중일 때는 간호사가 매일 상처에 거즈를 덧대고 1-2회 드레싱을 교체해 줍니다. 직접 교체하는 방법도 알려드릴 것입니다. 퇴원하기 전에 상처를 관리하고 드레싱을 교체하는 방법을 연습하게 됩니다.

이때 간병인도 함께 배우는 것이 도움이 됩니다. 그러면 집에서 스스로 관리하는 과정을 보다 쉽게 도울 수 있습니다.

수술 후 4~6주가 지나면 상처가 아물게 됩니다.

퇴원 계획

집에서 상처를 관리할 수 있도록 간호사가 필요한 용품을 제공해 드립니다. 대다수의 환자들은 간호사가 집에 방문하여 도움을 드립니다. 퇴원 계획 시 사례 관리자가 이에 대해 알려줄 것입니다. 사례 관리자는 서비스 계획 및 조정을 도와주는 치료 팀 담당자입니다.

퇴원

퇴원 전에 의료진과 함께 상처를 살펴보십시오. 절개부가 어떤 모양인지 알아두면 나중에 변화가 있을 때 알아채는 데 도움이 됩니다.

퇴원 당일 오전 8시와 오전 10시 사이에 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 진료를 받기 위해 MSK에 머무는 동안 낙상을 방지하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

Recovery Tracker(회복 질문지) 작성

MSK에서 환자분들이 퇴원 후 어떤 느낌을 가지는지 알아보고자 합니다. 진료에 도움이 될 수 있도

록 MSK MyChart 계정으로 질문을 보내 드릴 것입니다. 퇴원 후 10일 동안 매일 보낼 것입니다. 이러한 질문은 Recovery Tracker(회복 질문지)라고 합니다.

매일 자정(밤 12시) 전에 Recovery Tracker(회복 질문지)를 작성해 주십시오. 질문지 작성에는 2-3분 정도밖에 걸리지 않습니다. 이러한 질문에 답하시면 MSK가 환자분의 기분이 어떻고, 환자분이 무엇을 필요로 하는지 이해하는 데 도움이 됩니다.

답변을 기준으로, 추가 정보를 얻기 위해 MSK에서 환자분에게 연락할 수 있으며, 때로는 담당의에게 전화를 걸도록 환자분께 요청을 드릴 수도 있습니다. 문의 사항이 있으시면 언제든 담당의에게 연락하십시오.

자세히 알아보려면 *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)을 참조하십시오.

통증 관리

통증이나 불편감이 지속되는 기간은 사람마다 다릅니다. 퇴원하는 중에도 여전히 약간의 통증이 있을 수 있으며 진통제를 사용하게 될 수 있습니다. 일반적으로 통증은 1~2주 내로 완화됩니다.

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 함유

된 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.

장 기능 변화 관리

직장은 대변이 저장되는 곳입니다. 직장의 일부분을 제거하는 수술을 받았기 때문에 이제 이 저장소의 용량이 작아지게 됩니다.

직장이 많은 양의 대변을 저장하지 못하므로 적은 양의 대변을 자주 보게 될 수 있습니다. 시간이 지나면 직장이 늘어나면서 저장량이 늘어납니다. 이 과정은 몇 달에서 몇 년이 걸릴 수 있습니다.

수술 후 몇 주 동안은 대변을 자주 볼 수 있습니다. 결장의 아랫부분을 한동안 사용하지 않았기 때문입니다. 몸이 회복하려면 시간이 걸립니다.

수술 후에 대변과 관련해 다음과 같은 증상이 발생할 수 있습니다.

- 배변 횟수 증가.
- 한 시간에 여러 번, 일주일에 여러 번 배변.
- 이틀에 한 번 배변.
- 잔변감. 대변을 본 후에도 배변을 해야 할 것 같은 느낌이 들 수 있습니다.

그 밖에 나타날 수 있는 증상:

- 갑작스러운 강한 배변 욕구.
- 배변과 가스 배출의 차이점을 구분하기가 어려움.

방사선 치료도 받았다면 직장이 뻣뻣할 수 있습니다. 따라서 수술 전만큼 늘어나지 않아 대변을 저장할 수 없게 됩니다. 이러한 증상은 보통 일시적입니다(짧은 기간 동안 지속).

잦은 배변 관리 방법

하루에 여러 번 대변을 보는 경우, 며칠 동안 자극적이지 않은 식단을 따라야 할 수 있습니다. 이 식단을 따르는 동안 피해야 하는 음식:

- 유제품(우유, 치즈, 아이스크림 포함).
- 커피.
- 초콜릿.
- 매운 음식.
- 튀긴 음식.
- 그레이비 소스와 크림 소스.
- 지방이 많은 델리 미트.
- 기름진 고기(예: 소시지, 베이컨).
- 과일 주스.
- 무설탕 음식.

또한 BRAT 식단을 따르는 것이 잦은 배변을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다. BRAT 식단은 주로 다음과 같은 식품들로 구성됩니다.

- 바나나(B)
- 흰 쌀(R)
- 사과 소스(A)
- 토스트(T)

홍차를 마시는 것도 도움이 될 수 있습니다.

통증 관리 팁

잦은 배변으로 인해 항문 주변에 통증이 있을 수 있습니다. 그러한 경우:

- 하루에 2~3번 따뜻한 물에 좌욕하십시오.
- 배변 활동을 마칠 때마다 산화아연연고(Desitin®)를 항문 주변의 피부에 바릅니다. 이는 자극을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 거친 휴지를 사용하지 마십시오. 대신 무알코올 티슈(예: 화장실용 물티슈)를 사용할 수 있습니다.
- 의료진이 약을 처방해 주는 경우, 지침에 따라 복용합니다.

상처 관리

상처에 덧댄 거즈와 드레싱을 얼마나 자주 교체해야 하는지는 치료 팀의 지시를 따르십시오. 대다수의 환자들은 간호사가 집에 방문하여 도와드립니다.

상처를 만지기 전에 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 소독제로 손을 세정합니다. 감염을 방지하는 데 도움이 됩니다.

의료진이 상처가 다 나았다고 할 때까지 매일 상처의 감염 여부를 확인합니다. 다음과 같은 상처 감염 징후가 하나라도 보이면 의료진에게 전화하십시오.

- 38° C(100.5 °F) 이상 발열.
- 상처 주변 붓기.
- 진통제 복용 후에도 완화되지 않고 심해지는 통증.
- 고름처럼 보이는 배액(진한 유백색).

샤워

따뜻한 물로 샤워하는 것은 긴장을 풀어주고 근육통을 줄이는 데 도움이 됩니다.

샤워 전에 드레싱을 제거하십시오. 샤워할 때에는 비누를 사용해서 상처를 살살 씻어내십시오. 샤워 후 깨끗한 수건으로 상처를 두드려 말리십시오. 상처에 거즈를 덧대고 드레싱을 교체합니다.

의료진이 괜찮다고 할 때까지 욕조에 들어가 목욕을 하거나 수영을 하지 마십시오.

음식물 섭취

하루에 총 5~6끼를 조금씩 먹습니다. 천천히, 음식을 잘 씹어서 먹습니다. 체중을 유지하려고 노력하는 것이 중요합니다. 매일 8-10잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오.

수술 후에는 음식이 전과는 다른 영향을 미칠 수 있습니다. 특정한 음식을 섭취하면 즉시 대변을 보고 싶어질 수 있습니다. 특정한 음식은 설사(묽거나 물기가 많은 대변)를 유발할 수도 있습니다. 수술 후에는 식단을 바꿔야 할 수 있습니다.

사람마다 반응이 다르기 때문에 이러한 증상을 유발하는 음식이 무엇인지 사전에 알 수 있는 방법은 없습니다. 수술 후 처음 몇 달 동안은 음식을 테스트해 보고 반응을 살펴야 합니다. 식이 일기를 작성하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 그러면 불편함을 유발하는 음식이 무엇인지 추적할 때 도움이 됩니다.

식단에 대해 궁금한 점이 있으면 임상 영양사에게 문의하십시오.

식이 보충제와 약

수술 후에는 장 기능을 돕는 식이 보충제나 약을 복용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.**복용 전에 반드시 의료진과 상담해야 합니다.**

섬유 보충제

수술 후 약 4주가 지나면 의료진이 섬유 보충제(예: Metamucil® 또는 Citrucel®)를 복용하라고 지시할 수 있습니다. 섬유질은 다음과 같은 방식으로 환자를 돕습니다.

- **대변의 양을 늘려줍니다.** 대변의 양이 늘어나면 직장의 압박하는 힘이 커지면서 배변에 도움이 됩니다.
- **대변의 양을 늘려 직장을 늘려줍니다.** 직장은 몇 개월에 걸쳐 늘어나지만, 시간이 지나면서 배변 횟수가 적어지고 갑작스러운 배변 욕구가 줄어들게 됩니다. 작은 대변들이 한데 모여 대변의 양이 늘어납니다. 대변의 양이 늘어나면서 직장도 늘어나고 대변의 저장량도 늘어납니다.

하루에 섬유 보충제 ½~1작은술을 복용하는 것으로 시작하여 필요에 따라 복용량을 늘립니다. 액체를 충분히 마시지 않으면 섬유질이 변비를 유발할 수 있으므로 하루에 최소 8컵(1잔당 8온스)의 물이나 맑은 액체(총 2리터)를 섭취하십시오. 복부 팽만감과 가스가 느껴지는 경우, 필요에 따라 시메티콘(GasX®)을 복용합니다.

프로바이오틱스 보충제

또한 프로바이오틱스 보충제를 복용해야 할 수도 있습니다. 프로바이오틱스를 복용하면 배변 활동에 도움이 될 수 있습니다. 의료진에게 추천하는 프로바이오틱스 제품이 있는지 문의하십시오.

기타 의약품

배변 활동이 잦은 경우, 의료진이 장운동을 둔화시키기 위한 약을 처방해 줄 수 있습니다. 이러한 약은 갑작스러운 배변 욕구나 배변 횟수를 줄여 줄 수 있습니다. 의료진이 복용량과 복용 주기를 알려 줄 것입니다.

2일 동안 대변이 나오지 않는다면 의료진에게 문의하십시오.

신체적 활동과 운동

수술 후 첫 6~8주 동안:

- 10파운드(약 4.5킬로그램)보다 무거운 물건을 들거나, 밀거나, 당기지 마십시오.

- 격렬한 활동(예: 조깅, 테니스)을 하지 마십시오.
- 접촉이 많은 스포츠(예: 축구)를 피하십시오.

걷기나 계단 오르기와 같은 유산소 운동을 하면 근력을 기를 수 있으며 기분 전환에 도움이 됩니다. 수술 후 첫 2주 동안은 하루에 15~20분씩 최소 2~3회 걷습니다. 야외를 걷거나 실내 쇼핑몰 또는 쇼핑 센터를 걸을 수 있습니다. 보다 난이도 있는 운동을 하기 전에는 의료진과 상담하십시오.

수술 후 평상시보다 활력이 떨어지는 것은 정상입니다. 회복 시간은 사람마다 다릅니다. 매일 가능한 만큼 활동량을 늘려 가십시오. 항상 활동 시간과 휴식 시간의 균형을 유지해야 합니다. 휴식은 회복에서 중요한 부분을 차지합니다. 밤에 잠이 안 온다면 낮 활동량이 너무 적은 것일 수 있습니다.

Kegel 운동

골반저근의 강화를 위해 Kegel(케겔) 운동이 필요합니다. Kegel 운동은 화장실에 갈 때까지 대변을 참거나 실수로 대변이 새는 것(변실금)을 방지하는 데 도움이 됩니다.

Kegel 운동 시작 시기는 의료진과 상담하십시오. 수술 후 너무 빨리 운동을 시작하면 고통스러울 수 있습니다.

Kegel 운동은 앉아서, 서서, 걸으면서 할 수 있습니다. 운동 방법:

1. 골반저근을 조입니다. 골반저근은 대변을 참을 때 조이게 되는 근육입니다.
2. 5~10초 동안 이 자세를 유지합니다.
3. 힘을 풀고 쉽니다.

이 운동을 하루에 4번, 10회씩 반복합니다.

운전

운전은 브레이크를 밟을 때 복부 근육을 사용하므로 회복 중 불편감을 유발할 수 있습니다. 의료진에게 운전해도 되는지 문의하십시오. 졸음을 유발할 수 있는 진통제를 복용하고 운전을 하면 안 됩니다.

동승자로 탑승하는 경우는 퇴원 후 언제든지 가능합니다.

업무로의 복귀

귀하의 직업과 관련해 의료진과 상의하십시오. 귀하의 직업을 기준으로 언제 안전하게 업무를 다

시 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.

후속 진료 예약

수술 후 첫 예약은 퇴원 후 1-3주 이내에 이루어집니다. 외과의 사무실에 전화하여 진료를 예약하십시오.

수술 후 모든 후속 예약에 내원하는 것이 중요합니다. 후속 예약 사이에 궁금한 점이 생기는 경우 의료진에게 전화로 문의할 수 있습니다.

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.

- 38.0 °C(100.5°F) 이상의 발열 또는 오한.
- 복부 통증, 팽만감, 경련통, 압통을 느끼는 경우.
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이 생기거나 구토(토하는 것)를 하는 경우.
- 가스 배출이 어려운 경우.
- 배변이 어려운 경우.
- 배뇨가 어려운 경우.
- 상처 주변이 부은 경우.

상처 주변의 통증이 진통제를 복용해도 사라지지 않는 경우.

- 직장에서 출혈이 발생하는 경우.
- 다음과 같은 탈수(체내 수분 부족) 증상이 있는 경우:
  - 심한 갈증
  - 건조한 구내 또는 피부
  - 피로(평소보다 더 피곤하거나 약해진 느낌)
  - 식욕 부진
  - 일어났을 때 어지러움
  - 두통
  - 다리 경련
- 다음과 같은 상처 감염 징후가 있는 경우:
  - 부종
  - 통증 악화
  - 상처 부위가 뜨거운 느낌
  - 고름처럼 보이는 배액(진한 유백색)
- 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 모르면212-639-2000으로 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 도와 드릴 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 프로그램에서 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 프로그램은 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 해당됩니다.

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 전화 번호로 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.

- *간병인 안내서* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *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)
- *Clear Liquid Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Common Questions About MSK's Recovery Tracker* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *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)
- *Frequently Asked Questions About the Goals to Discharge Checklist* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-goals-discharge-

checklist)

- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *한방 치료제와 암 치료* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *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)
- *폐활량 측정기 사용법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Information for Family and Friends for the Day of Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/information-family-and-friends-day-surgery)
- *Managing Anxiety Before Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-before-surgery)
- *낙상 방지를 위한 조치* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

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

About Your Ileostomy Closure Surgery - Last updated on September 30, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다