Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

유방 절제술 관련 정보

이 가이드는 MSK에서의 유방 절제술(유방 수술)을 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.

유방 절제술 관련 정보

이 가이드는 여러 가지 유형의 유방 수술에 대한 정보를 담고 있습니다. 다음과 같은 수술을 받게 될 수 있습니다.

- 전체 유방 절제술.
- 전체 유방 절제술 및 감시림프절생검.
- 전체 유방 절제술 및 감시림프절생검(액와림프절곽청술을 진행할 수도 있음).
- 전체 유방 절제술 및 액와림프절곽청술(변형 근치유방절제술이라고도 함).
- 또 다른 유사한 수술

유방 재건술을 받고 있는 경우 성형 외과의가 자세한 내용을 알려드릴 것입니다.

전체 유방 절제술

전체 유방 절제술은 유방 조직을 모두 제거하는 수술입니다. 일반적으로 가슴을 절개(외과적 절단)하여 수행하지만 다른 방법으로도 수행할 수 있습니다. 유방 외과의가 환자와 적합한 옵션을 상의할 것입니다.

수술 중 외과의가 겨드랑이에서 한 개 이상의 림프절을 제거할 수도 있습니다. 암이 전이되었는지 확인하기 위해 병리학자가 림프절을 검사합니다.

감시림프절생검

감시림프절생검은 유방암으로부터의 배출액을 받는 겨드랑이 첫 번째 림프절을 절제하고 암 세포를 확인하는 시술입니다. 이러한 림프절을 감시림프절이라고 합니다. 암 세포는 보통 가장 먼저 감시림프절로 전이됩니다. 외과의가 유방에 특수 염료를 주입해서 감시림프절을 확인합니다.

감시림프절생검을 실시하면 수술에 활용할 수 있는 림프 매핑을 얻을 수 있습니다. 이 절차에 관한 자세한 내용은 본 가이드 후반부에 있습니다.

외과의가 수술 중 감시림프절을 병리학자에게 보낼 수 있습니다. 병리학자에 의해 암 세포가 확인되면 외과의가 액와림프절곽청술을 실시할 수 있습니다.

액와림프절곽청술

액와림프절곽청술은 겨드랑이에서 림프절 대부분 또는 전부를 제거하는 수술입니다. 절개되는 림프절 개수는 사람마다 다릅니다.

림프계 관련 정보

림프계가 어떻게 작동하는지 이해하면 유방 수술 준비부터 회복까지 도움이 될 수 있습니다. 림프계는 두 가지 기능을 합니다.

- 감염 방지에 도움이 됩니다.
- 인체에서 체액을 배출하는 데 도움이 됩니다.

림프계는 림프절, 림프관, 림프액으로 구성되어 있습니다(그림 1 참조).

- **림프절**은 림프관을 따라 위치한 콩 모양의 작은 분비선입니다. 림프절은 림프액을 여과해서 박테리아, 바이러스, 암세포, 기타 폐기물을 걸러냅니다.
- **림프관**은 혈관과 마찬가지로 림프절에서 액체를 운반하는 작은 관입니다.
- **림프액**은 림프계를 통해 이동하는 투명한 액체입니다. 감염 및 기타 질병과 싸우는 세포들을 운반합니다.

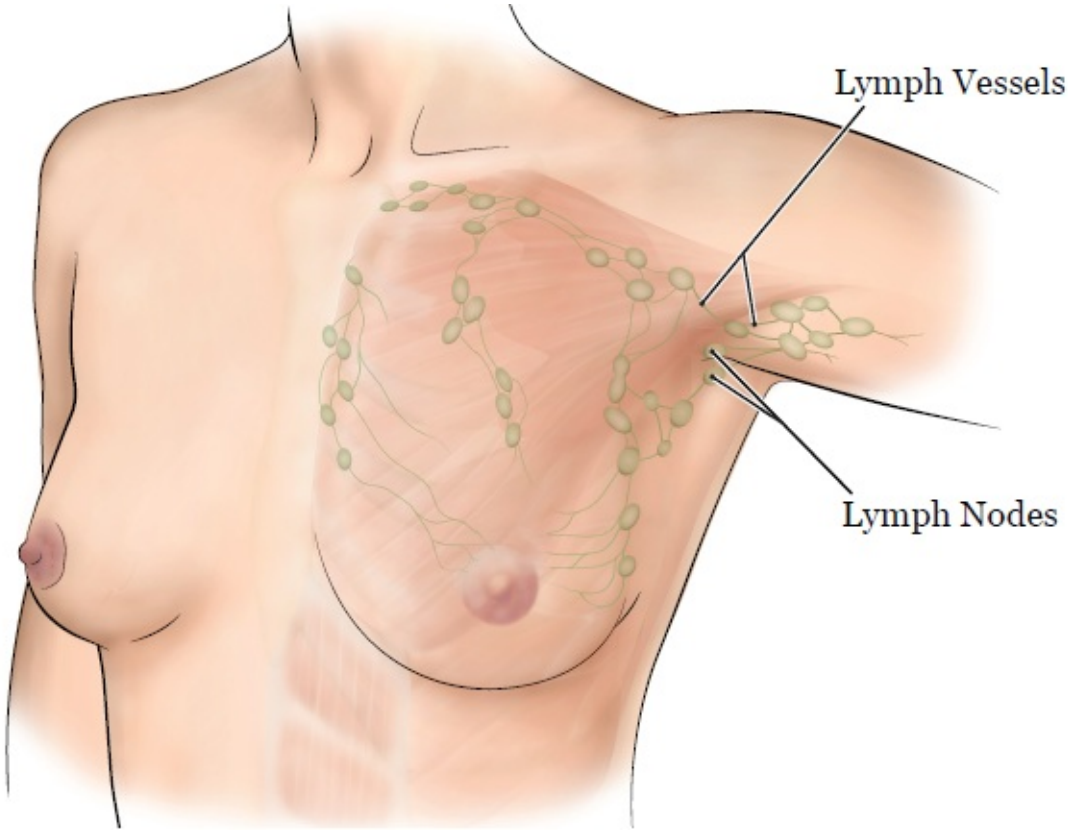


그림 1. 유방과 겨드랑이의 림프계

유방 절제술 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.

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.

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.

- 대마초와 같은 기분전환용 약물을 사용한다.

피임

수술 전에 임신할 가능성이 있다면 호르몬이 사용되지 않는 피임법을 사용해야 합니다. 예를 들어 콘돔, 다이어프램 또는 구리(파라가드®) 자궁 내 기구(IUD)를 사용할 수 있습니다.

피임에 관한 궁금한 점이 있거나 적합한 피임 유형을 선택하는 데 도움이 필요하시면 산부인과 의사(GYN 의사)에게 문의하십시오.

생식능력 보존

치료 중 임신 방지 의사가 일정 기간 동안 임신을 피하라고 지시했지만 향후 자녀를 갖기를 원할 경우 난자 냉동을 고려해 보십시오. 자세한 내용은 *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)를 참조하십시오.

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 유동

식을 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.

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 검사로

는 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.

모유 수유 중이거나 모유 착유를 해야 하는 경우 NP에게 말씀해 주십시오.

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.

보호자 동반 귀가 예약

수술 후에는 책임감 있게 돌봐 줄 사람과 함께 귀가해야 합니다. 책임감 있는 진료 파트너는 환자가 안전하게 귀가하도록 도울 수 있는 사람입니다. 또한 걱정되는 일이 있을 때 치료 팀에게 연락할 수 있어야 합니다. 수술 전에 돌봐 줄 사람을 미리 정해 두십시오.

귀가를 도와줄 책임감 있는 진료 파트너가 없다면 아래 기관 중 하나로 연락하십시오. 함께 귀가할 수 있는 사람을 파견해 드릴 것입니다. 이 서비스는 유료이며 교통편을 제공해 주셔야 합니다. 택시나 차량 서비스를 이용하실 수 있지만, 책임감 있게 돌봐 줄 사람이 곁에 있어야 합니다.

뉴욕 소재 기관

VNS Health: 888-735-8913

Caring People: 877-227-4649

뉴저지 소재 기관

Caring People: 877-227-4649

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 Evelyn H. Lauder Breast

Center를 떠나기 전 또는 가까운 약국에서 처방전 없이 구매할 수 있습니다.

325밀리그램의 아세트아미노펜 정제(예: 타이레놀 ® 일반형)를 구매하십시오
아세트아미노펜은 처방전이 필요하지 않은 진통제입니다. 집에서 통증을 완화하기 위해 수술 후 이 약품을 사용합니다. 약은 미리 구매해 두는 것이 좋습니다. 가까운 약국에서 처방전 없이 구하실 수 있습니다. 이러한 약품을 복용할 때는 항상 용기에 표시되어 있는 지침 또는 의료진이 제공하는 지침을 따르십시오.

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.

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

림프 매핑

감시림프절생검을 실시할 경우에는 수술 전날 또는 당일날 아침에 림프 매핑 절차가 진행될 수 있습니다. 이 절차는 외과의가 수술 중에 감시림프절을 찾을 수 있도록 도와줍니다.

림프 매핑 절차 중에 약 20분 동안 안락의자에 누워 있게 됩니다. 안락의자에

앉아 있는 동안 의료진은 이환된 유방의 유륜 피부 아래에 소량의 방사성 액체를 주사합니다. 주입 중에 따끔한 느낌이나 작열감이 느껴질 수 있습니다.

주사 후 주사 부위를 10분간 마사지합니다. 마사지는 방사성 액체가 감시 림프절로 이동하는 데 도움이 됩니다. 그런 다음 기공사가 유방과 이환된 쪽의 액와(겨드랑이)에서 방사능을 측정하여 액체가 얼마나 흡수되었는지 확인합니다. 이것은 2가지 방법으로 수행할 수 있습니다.

- 방사선 기공사는 Neoprobe®라고 하는 소형 휴대용 장치를 사용할 수 있습니다.
- 큰 기계에 누운 자세로 영상 스캔을 받으실 수 있습니다. 자세한 사항은 “핵의학 스캔” 섹션을 참조하십시오.

효과는 두 방법 모두 동일합니다. 예상 효과가 있다면 의료진이 알려드릴 것입니다.

핵의학 스캔

주사 후 영상 스캔을 하는 경우 기공사가 스캔실로 안내해 드립니다. 테이블에 위를 보고 누워 계시면 기공사가 여러 장의 사진을 촬영합니다. 각 사진 촬영은 5분 정도 걸리며, 이 시간 동안은 움직임 없이 누워 있어야 합니다. 어떤 자세로든 5분 동안 그대로 있기가 불편하다면 기공사에게 카운트 다운을 요청하십시오. 스캔은 10-15분 정도 걸립니다.

스캔 과정에서 촬영한 사진에는 방사성 액체의 흐름이 표시됩니다. 어떤 림프절이 액체를 흡수하는지도 보일 것입니다. 이렇게 림프계 “지도”가 만들어집니다. 외과의는 이 지도를 사용하여 수술 중 감시 림프절을 찾습니다.

림프 매핑과 같은 날에 수술을 받는 경우에는 직원이 스캔실에서 수술실로 안내하게 됩니다. Josie Robertson Surgery Center(JRSC)에서 수술을 받는 경우에는 치료 팀이 수술 후 MSK 밴을 JRSC로 이동할 준비를 해 드릴 것입

니다. 그렇지 않은 경우에는 대개 림프 매핑 후 귀가하게 됩니다.

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 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.

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

- 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

- 단추형 또는 헐렁한 상의.
- 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

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.

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 부위 표시

이름과 생년월일 외에 외과의의 이름, 받으실 수술, 수술받는 신체 부위에 관한 질문을 받으실 수도 있습니다. 외과의나 수술팀원이 마커를 사용해 환자가 수술받을 신체 부위에 표시를 남길 것입니다. 이것은 환자의 안전을 위해서입니다. 이렇게 표시를 남기면 모든 수술 팀원이 수술 계획을 파악하는 데 도움이 됩니다.

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 공급받습니다.

수술 도중

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

감시림프절생검을 받는 경우 외과의가 소량의 청색 염료를 유두 밑이나 종양 근처에 주입합니다. 이 염료는 림프액을 따라 감시림프절로 이동하여 청색으로 염색시킵니다. 림프 매핑이 완료되면 수술의가 작은 장치를 사용해 수술 중 주입한 액체에서 발생하는 방사선을 측정합니다.

감시림프절의 위치가 확인되면 외과의가 절개하여 림프절을 제거합니다. 수술 중 암 세포인지 확인하기 위해 제거한 감시림프절을 병리학과로 보낼 수도 있습니다. 병리학자에 의해 암 세포가 확인되면 외과의가 추가로 림프절을 제거할 수 있습니다. 이를 액와림프절곽청술이라 합니다. 필요 시 외과의가 환자와 더 자세히 논의하게 됩니다.

감시림프절생검 중 청색 염료가 사용되기 때문에 피부, 소변, 대변이 1-2일 동안 청록색을 띌 수 있습니다.

외과의는 수술이 끝나면 봉합사(스티치)로 피부 아래 절개부를 봉합합니다. 또한 절개부에 Steri-Strips™(얇은 수술용 테이프 조각) 또는 Dermabond®(수술용 접착제)가 사용되었을 수도 있습니다. 붕대로 절개부를 감을 수도 있습니다.

수술실에 있는 동안 일반적으로 치료 팀이 환자에게 호흡관을 연결합니다.

유방 절제술 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.

마취 후 회복실(PACU) 또는 회복실에서

환자는 수술 후 PACU 또는 회복실에서 깨어나게 됩니다. 간호사가 체온, 맥박, 혈압, 산소 수치를 계속해서 확인할 것입니다. 그리고 코 아래에 설치되는 관이나 코와 입을 덮는 마스크를 통해 산소를 공급받습니다. 압박 부츠도 계속 신고 있습니다.

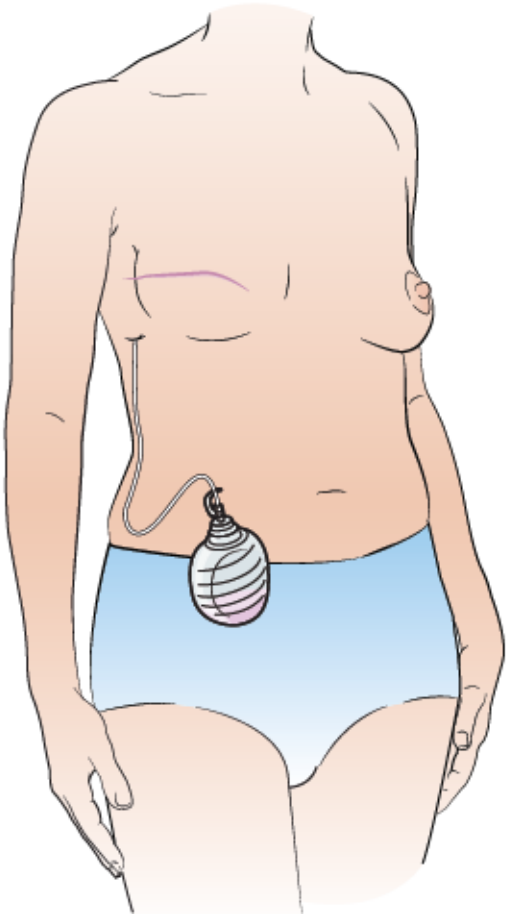


그림 2. JP 배출관

관 및 배액관

수술 부위를 덮기 위해 가슴 주위에 수술용 브래지어가 장착되고 브래지어에는 최소 1개의 Jackson-Pratt(JP) 배출관(그림 2 참조)이 연결됩니다. JP 배출관은 절개부에서 체액을 배출하고 부종을 예방하는 데 도움이 됩니다. 퇴원 시 절개부와 배출관을 관리하는 데 도움이 되는 용품과 여분의 수술용 브래지어가 제공됩니다.

통증 관리

수술 후에는 약간의 통증이 있을 것입니다. 통증을 관리할 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

- IV 라인을 통해 진통제를 받게 됩니다.
- 일반 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.

또한 집에서 복용할 진통제도 받게 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
먼저, 물이나 주스를 마실 수 있습니다. 그런 다음 크래커와 같은 단단한 음식을 먹기 시작할 수 있습니다. 그런 다음 가능한 만큼 다시 일반 음식을 먹기 시작할 수 있습니다. 식단에 대해 궁금한 점이 있으면 임상 영양사에게 문의하십시오.

관 및 배액관 관리
퇴원 시 JP 배출관 1개가 제공됩니다. 배출관은 일반적으로 수술 후 약 2주 후에 제거되지만 더 오래 걸릴 수도 있습니다.

병원을 떠나기 전 간호사가 자택에서의 배출관 관리 방법을 알려 드립니다. 간병인이 함께 배우는 것이 도움이 됩니다. 혼자보다 더 쉽게 배출관을 관리할 수 있습니다.

자세한 사항은 *Jackson-Pratt 배출관 관리* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)를 참조하십시오.

퇴원 계획
수술 후 첫 예약은 일반적으로 퇴원 후 1-2주 이내에 이루어집니다. 간호사가 전화번호와 함께 수술 후 첫 예약을 하는 방법에 대한 지침을 제공할 것입니다.

퇴원
병원을 나서기 전에 의료진과 함께 절개부를 살펴보십시오. 절개부가 어떤 모

양인지 알아두면 나중에 변화가 있을 때 알아채는 데 도움이 됩니다.

퇴원 전에 의료진이 퇴원 지시서와 처방전을 작성해 드릴 것입니다. 서면 퇴원 지침도 받게 됩니다. 의료진 중 한 명이 퇴원 전에 환자와 함께 이 지침을 검토할 것입니다.

책임감 있게 돌봐 줄 사람과 함께 귀가해야 합니다.

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 있도록 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. 사람에 따라 절개부 주변이 6개월 이상 아프거나, 당기거나, 근육통이 있을 수도 있습니다. 이것은 정상입니다.

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 화잘실에 갑니다. 습관이 되면 인체가 반응을 하게 됩니다. 단, 다른 시간에라도 배변 욕구가 느껴지면 참지 마십시오.
- 식후 5-15분 뒤에 화장실을 이용해 봅니다. 아침 식사 이후가 좋은 때입니다. 이 시간에 대장 반응이 가장 활발하게 이루어집니다.
- 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.
- 식단 중 섬유질을 하루 25-35그램으로 서서히 늘립니다. 껍질을 까지 않은 과일, 채소, 통곡물, 씨리얼에는 섬유가 함유되어 있습니다. 누설치술을 받았거나 최근 장 수술을 받은 경우, 식단을 바꾸기 전에 의료진에게 문의하

십시오.

- 일반의약품과 처방약 모두 변비를 치료할 수 있습니다. 변비약을 복용하기 전에 의료진에게 문의하십시오. 누설치술을 받았거나 장 수술을 받은 경우 의료진에게 문의하는 것이 굉장히 중요합니다. 라벨에 표시되어 있는 지침 또는 의료진이 알려주는 지침을 따르십시오. 변비용 일반의약품으로는 다음과 같은 약품이 있습니다.

  - 도큐세이트 나트륨(Colace®) 부작용이 적은 대변 연화제(배변이 잦아지고 연해지도록 하는 의약품)입니다. 변비 예방에 도움이 될 수 있습니다. 미네랄 오일과 함께 복용하지 마십시오.
  - 폴리에틸렌글리콜(MiraLAX®). 부작용이 적은 완하제(배변이 잦아지는 의약품)입니다. 액체 8온스(1컵)와 함께 복용하십시오. 변비가 있는 경우에만 복용하시면 됩니다.
  - 센나(Senokot®). 자극성 하제로, 경련통을 유발할 수 있습니다. 취침 시에 복용하는 것이 좋습니다. 변비가 있는 경우에만 복용하시면 됩니다.

  이러한 의약품 복용 시 설사(연하거나 묽은 배변)가 동반되면 복용을 중단하십시오. 필요하면 다시 복용하셔도 됩니다.

2일 내에 배변이 없으면 의료진에게 전화하십시오.

치유 과정과 낯선 감각

수술에서 회복되는 과정에서 팔, 가슴, 흉벽에 다양한 감각이 느껴질 수 있습니다. 압통, 무감각, 따끔거림과 같은 감각이나 세 가지를 동시에 느낄 수 있습니다. 실제 액체가 없는데도 액체가 팔을 타고 흐르는 느낌을 느낄 수도 있습니다. 이것은 수술 중 신경이 절단된 경우에 발생할 수 있습니다.

유방 절제술 후에도 유방이나 유두가 남아 있는 것처럼 느낄 수 있습니다. 이

것을 환상통이라고 합니다.

이러한 감각은 대개 있다가 없어졌다 하며, 수술 후 몇 개월 내에 점차 호전됩니다. 일부 감각은 몇 개월, 심지어는 5년 이상 지속되는 것도 있습니다. 이는 신경이 신체 중 회복이 가장 느린 부위이기 때문입니다. 대부분의 사람들은 이러한 감각이 심각하거나 고통스럽지 않다고 합니다.

감각의 변화가 있더라도 뜨겁거나 차가운 것(예: 뜨거운 물병, 온열 패드 또는 얼음 팩)을 수술 부위에 직접 두지 마십시오.

회복이 진행되면서 절개 부위를 따라 흉터 조직이 느껴질 수 있습니다. 이 조직은 딱딱한 느낌이 들 것입니다. 이는 일반적인 것이며 몇 개월 지나면 부드러워집니다.

절개부 관리

절개부는 피부 아래에 봉합사로 봉합되어 있습니다. 이 봉합사는 저절로 용해되며 제거할 필요가 없습니다. 절개 부위에 작은 수술용 테이프(Seri-Strips) 조각이 남아 있는 경우 외과의나 간호사가 후속 예약 시 이를 제거할 것입니다. 절개 부위에 발라진 수술용 접착제(Dermabond)는 시간이 지나면 저절로 녹습니다.

절개 부위를 얼마나 자주 세정해야 하는지는 의료진의 지시를 따르십시오.

수술하고 1-2주가 지나면 조직을 제거한 겨드랑이 또는 유방 피부 아래에 체액 덩어리가 만들어질 수 있습니다. 이 덩어리는 장액종이라 하며 해롭지 않습니다. 푹신하고 부어 있는 듯한 느낌이 들 수 있으며, 부드러운 느낌이 들기도 합니다.

장액종은 보통 저절로 없어집니다. 하지만 장액종이 커지거나 불편감이 느껴지면 의료진에게 연락해서 상의해 주십시오.

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 절개부 주변 피부가 매우 붉은 경우.
- 절개부 주변 피부가 더 붉어지는 경우.
- 고름처럼 보이는 배액(진하고 유백색)이 보이는 경우.

음식물 섭취
의료진이 다른 지시를 하지 않는 한 수술 전에 먹었던 모든 음식을 먹을 수 있습니다. 칼로리와 단백질 함량이 높은 균형잡힌 식단을 섭취하는 것이 수술 후 회복에 도움이 됩니다. 가급적 매끼 양질의 단백질 공급원(고기, 생선, 계란 등)을 섭취하십시오. 또한 과일, 채소, 통곡물을 먹도록 노력해야 합니다.

액체를 많이 마시는 것도 중요합니다. 매일 8-10잔(1잔 당 8온스, 약 240ml)의 액체를 마시십시오. 알코올이 없는 액체를 선택하십시오. 카페인 음료는 제한하십시오.

식단에 대해 궁금한 점이 있으면 임상 영양사에게 문의하십시오.

샤워
유방 재건술을 받았다면 언제부터 샤워를 할 수 있는지와 특별한 주의 사항이 있는지를 성형 외과의와 상의하십시오. 재건술을 받은 적이 없는 경우 샤워는 수술 후 24시간이 지나면 할 수 있습니다. 퇴원 전에 간호사가 샤워하는 동안 배출관을 고정하는 방법을 알려줄 것입니다.

목욕 준비가 되면 수술 브라를 벗고 절개부를 덮고 있는 거즈 패드를 떼어내십시오. 절개부에 부착된 Steri-Strips 또는 Dermabond는 떼어내지 마십시오.

비누와 물을 사용해 샤워 물줄기를 흘려보내며 절개부를 부드럽게 세정합니다.

수술 부위는 깨끗한 수건으로 두드려 말립니다. 수술용 브래지어를 다시 착용하고 배출관을 브래지어에 고정합니다. 불안하다면 브래지어 안쪽 절개부 위에 깨끗한 거즈 패드를 붙여도 됩니다.

의료진이 괜찮다고 하기 전까지는 목욕, 온수 욕조, 사우나 및 수영장을 피하십시오. 또한 수술 부위 주변에 데오드란트, 로션, 파우더, 향수를 사용하기 전에 의료진과 상의하십시오.

브래지어 착용

수술용 브래지어를 착용한 경우에는 배출관이 제거될 때까지 계속 착용하십시오. 그 후, 어떤 의류를 착용할 지는 의료진과 상의하십시오. 수술용 브래지어는 지지력을 제공하고 편안함을 유지하며 배출관을 제자리에 고정합니다. 수술용 브래지어는 수면 시에도 착용해야 하지만 샤워 전에는 벗으십시오.

수술 후 회복 과정이나 유방 재건의 여러 단계를 거치는 동안 브래지어를 채워 외형의 균형을 맞출 수 있습니다. 브래지어를 채우는 한 가지 방법은 부드러운 유방 폼(임시 유방 보형물)을 사용하는 것입니다. 이 유방 폼은 가벼운 나일론 주머니입니다. 주머니 안의 솜털을 넣거나 빼서 주머니의 크기를 반대쪽 가슴에 맞게 조절할 수 있습니다. 나일론 주머니는 Woolite® 또는 Ivory®와 같은 연성 비누를 사용하여 세척한 다음 자연 건조시킵니다.

다양한 유형의 유방 보형물과 브래지어를 판매하는 전문 매장들이 존재합니다. 거주 지역에 관계없이 웹 사이트에서 이러한 제품을 구매할 수 있습니다. 가까운 유방 절제술 부티크 및 란제리 매장에서도 구매가 가능합니다. 온라인 매장 목록과 가까운 오프라인 매장을 확인하려면 *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)를 참조하십시오.

간호사에게서 구할 수 있는 부드러운 거즈로 브래지어를 감쌀 수도 있습니다.

거즈가 항상 깨끗하게 유지되도록 거즈를 자주 교체하십시오.

유방 및 유두 보형물

유방 보형물은 부드러운 나일론 주머니보다 더 영구적인 유방 폼입니다.

유두 보형물은 실리콘으로 만든 인공 유두 및 유륜(유두를 둘러싼 원형 부위)입니다. 유두 보형물은 재건된 유방 또는 유방 보형물에 접착제(특수 글루)를 사용하여 부착할 수 있습니다. 유두 보형물은 자연적인 유두에 맞게 다양한 크기와 피부 톤으로 제공됩니다.

유방 재건술을 받지 않은 경우에는 보통 수술 후 4-6주가 지나면 유방 및 유두 보형물 착용을 시작할 수 있습니다.

유방 및 유두 보형물 착용에 관심이 있으시면 의사와 상담하십시오. 후속 예약 중에 의사가 이러한 보형물을 처방할 수 있습니다. 보형물 보장 범위는 보험 회사에 문의하십시오.

다양한 유형의 유방 및 유두 보형물과 브래지어를 판매하는 전문 매장들이 존재합니다. 거주 지역에 관계없이 웹 사이트에서 이러한 제품을 구매할 수 있습니다. 가까운 유방 절제술 부티크 및 란제리 매장에서도 구매가 가능합니다. 온라인 매장 목록과 가까운 오프라인 매장을 확인하려면 *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)를 참조하십시오.

신체적 활동과 운동

유방 재건술을 받은 경우 의사가 안전하다고 말할 때까지 5파운드(2.3kg)보다 무거운 물건을 들지 마십시오. 일반적으로 약 4-6주 걸립니다. 또한 이 기간 중 격렬한 활동(예: 조깅, 테니스)과 접촉하는 운동(예: 축구)은 피하십시오.

치료 팀이 절개 부위가 치유되는 동안 할 수 있는 운동과 동작에 대해 설명해 드릴 것입니다. 의료진 지침과 *유방 절제술 또는 유방 재건술 후 운동* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)의 지침을 따르십시오.

수술 부위 주변에 형성되는 흉터 조직이 팔과 어깨의 운동 범위를 제한할 수 있습니다. 재건술을 받았다면 근육통이나 압박감이 있을 수도 있습니다. 불편함을 느끼면 운동을 시작하기 30분 전에 진통제를 복용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

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. 걷기나 계단 오르기와 같은 유산소 운동을 하면 근력을 기를 수 있으며 기분 전환에 도움이 됩니다.

성활동

성활동은 준비가 됐다고 생각되면 다시 시작해도 됩니다. 성관계를 갖는다고 해서 수술 부위가 손상되지는 않습니다.

수술 직후 파트너에게 절개부를 보여주는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이렇게 하면 환자와 환자의 파트너 모두의 불안감을 줄일 수 있습니다. 파트너에게 편한 점과 불편한 점을 알려 주십시오. 수술 후 첫 주 동안은 수술 부위에 압박이 가해지는 것을 피하십시오. 수술 부위 주변에 작은 베개나 수건을 두십시오. 궁금한 점이 있으면 간호사와 상담하십시오.

암과 치료가 외모나 성기능에 미치는 영향에 대한 우려가 있을 수 있습니다. 이점과 관련해서는 저희 센터의 여성 성 의약품 및 여성 건강 프로그램 에서 도움을 받으실 수 있습니다. 추가 정보가 필요하면 646-888-5076으로 전화를 걸어 주십시오.

임신할 가능성이 있다면 산아 제한을 해야 한다는 점을 명심하십시오. 단, 호르몬 형태의 산아 제한을 사용해서는 안 됩니다. 사용 가능한 산아 제한법은 다음과 같습니다.

- 남성 콘돔
- 다이어프램
- 구리 T IUD. 이 방법에 관심이 있다면 산부인과 의사와 상의하십시오. 이 유형의 IUD는 10년간 착용할 수 있으며, 필요한 경우 더 일찍 제거할 수도 있습니다.

치료 기간 내내, 그리고 의사로부터 임신을 시도해도 안전하다는 확인을 받을 때까지 피임법을 사용하십시오.

운전

대부분 수술 후 6주 내에 운전을 시작할 수 있습니다. 처방받은 진통제를 복용하는 기간 동안은 운전을 하지 않습니다. 이러한 약품은 졸음 운전을 유발해 위험한 상황에 처할 수 있습니다. 동승자로 탑승하는 경우는 퇴원 후 언제든지 가능합니다.

또한 다음 시기까지는 운전하지 마십시오.

- 배출관을 제거할 때까지.
- 운동범위를 완전히 회복할 때까지.
- 운전대를 불편 없이 돌릴 수 있을 때까지.

안전하게 운전할 수 있는 시기에 대해 궁금한 점이 있으면 의료진과 상담하십시오.

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.

림프부종 정보

때로 림프절을 제거하면 림프계가 올바르게 배출하는 데 어려움이 생길 수 있습니다. 이러한 경우에는 림프절을 제거한 부위에 림프액이 쌓일 수 있습니다. 이 추가적인 림프액이 림프부종이라는 부종을 유발합니다.

림프부종은 영향을 받은 신체 부위(림프절을 제거한 부위)의 팔, 손, 유방, 상체에서 발생할 수 있습니다.

대부분의 경우 림프부종이 발생하지 않지만, 드물게 발생하는 경우가 있습니다. 다음과 같은 이유로 림프부종 발생 위험을 판단하기란 어렵습니다.

- 림프부종 진단을 위한 표준 검사법이 없습니다.
- 림프절 제거 또는 부상으로 인한 영향은 사람마다 다르게 나타납니다.
- 림프부종은 수술 직후에 발생하거나, 수년 후에 발생할 수도 있습니다.
- 과거 치료법에 의해 현재에 림프부종 사례가 발생할 수 있습니다.

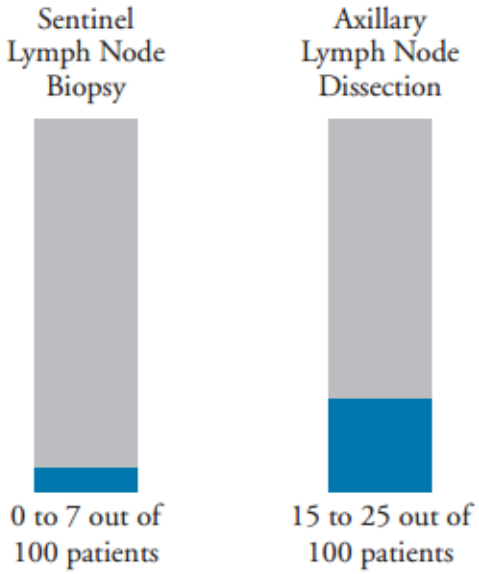


그림 3. 림프부종이 발생할 대략적인 위험

림프부종 발생 위험은 림프절 제거 방법에 따라 다릅니다(그림 3 참조).

감시림프절생검에서는 암 세포를 확인하기 위해 겨드랑이에서 1개, 또는 경우에 따라 여러 개의 림프절을 제거합니다. 감시림프절생검 후 림프부종 발생 위험은 낮습니다. 감시림프절생검을 받은 사람 100명 중 림프부종이 발생하는 수는 0-7명입니다.

액와림프절곽청술 도중 겨드랑이에서 적지 않은 림프절을 제거하게 됩니다. 이는 암 세포가 있을 수 있는 림프절을 추가로 제거하기 위해 실시합니다. 액와림프절곽청술 후 림프부종 발생 위험은 감시림프절생검 이후보다 높습니다. 액와림프절곽청술을 받은 사람 100명 중 림프부종이 발생하는 수는 15-25명입니다.

어떤 사람에게서 림프부종이 발생할지 확실하게 알 수 있는 방법은 없습니다.

림프부종 발생 위험 낮추기

림프부종 발생 위험을 낮추는 데 도움이 되는 정보를 아래에 소개합니다.

- 정상 체중을 유지하거나 정상 체중을 유지하기 위한 노력을 합니다.
- 정기적으로 운동하고 근육을 스트레칭합니다. 외과의나 간호사와 상의하여 내게 가장 적합한 운동을 찾아보십시오.
  - 운동과 활동을 재개할 때는 천천히 서서히 늘려나갑니다. 불편이 느껴지면 멈추고 휴식을 취하십시오. 운동이 통증을 유발해서는 안 됩니다.
- 손과 팔에 대한 감염 위험을 최소화합니다. 자상, 긁힘, 화상에 가장 적합한

관리 방법을 의료진에게 문의합니다.

감시림프절생검을 받은 경우:

- 채혈, 주사, IV 요법 및 혈압 측정에는 영향을 받은 팔을 사용해도 괜찮습니다. 영향을 받지 않은 팔을 사용하려면 의료진에게 물어보십시오.
- 림프부종의 징후가 보이기 시작하면 영향을 받지 않은 팔만 사용하십시오. 가능하지 않은 경우에는 어떤 팔을 사용하는 것이 가장 안전한지 의료진에게 문의하십시오.

액와림프절곽청술을 받은 경우:

- 시술 후 림프부종 위험을 낮추는 방법에 대해서는 *액와림프곽청술 후 손 및 팔 가이드라인* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)를 참조하십시오.

림프부종의 징후

수술 후 가벼운 부종은 정상입니다. 부종은 최대 6주 동안 지속될 수 있습니다. 부종은 일시적인 경우가 많으며 점차 사라지게 됩니다. 수술 후에 쑤심이나 얼얼함과 같은 통증이나 감각이 느껴질 수도 있습니다. 이러한 느낌은 일반적인 것이며, 림프부종의 징후가 아닐 수 있습니다.

림프부종이 발생할 위험이 높은 분은 영향을 받는 팔, 손, 유방 및 상체에서 다음과 같은 징후가 있는지 확인해 주십시오.

- 무겁거나 쑤시는 느낌 또는 통증
- 피부가 조이는 느낌
- 유연성 감소
- 당김이나 패임(눌렀을 때 들어간 채로 돌아오지 않는 것)과 같은 피부 변화

림프부종 징후가 있거나 잘 모르면 의료진과 상담하십시오.

림프부종에 관한 자세한 내용은 뉴욕주 보건부 자료 림프부종의 이해에서도 확인할 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°C(100.4°F) 이상의 발열
- 절개부 배액.
- 호흡 곤란.
- 절개부 주변 피부가 평소보다 더 따뜻함.
- 절개부 주변의 불편감 증가.

- 절개부 주변 피부가 평소보다 더 붉어짐.
- 절개부 주변에서 부종이 시작됨.
- 절개부 주변 부종이 더 심해짐.
- 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 사전

승인이라고도 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.
- OT는 일상 활동에 어려움이 있는 분들에게 도움을 드리고 있습니다. 예를

들어, 일상 업무를 더 수월하게 처리할 수 있도록 돕는 도구를 권장합니다. PT는 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.

유방암 지원 서비스

SHARE
www.sharecancersupport.org
844-ASK-SHARE (275-7427)
맨하탄, 퀸즈, 브룩클린, 스테이튼 아일랜드의 유방암, 전이성 유방암, 난소암 생존자를 위한 지원 단체를 소개합니다.

Susan G. Komen
www.komen.org
유방암 환자를 위한 정보 및 지원 서비스를 제공합니다.

Triple Negative Breast Cancer Foundation
www.tnbcfoundation.org
삼중음성 유방암을 이해하는 데 도움이 되는 정보를 제공합니다.

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 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.

- *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)
- *Jackson-Pratt 배출관 관리* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/caring-your-jackson-pratt-drain)
- *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)
- *유방 절제술 또는 유방 재건술 후 운동* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/exercises-after-mastectomy-or-reconstruction)

- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Frequently Asked Questions About Walking After Your Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *액와림프곽청술 후 손 및 팔 가이드라인* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/hand-and-arm-care-after-removal-axillary-lymph-nodes)
- *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)
- *Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery)
- 림프부종의 이해
- *낙상 방지를 위한 조치* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-

education/what-you-can-do-avoid-falling)

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