Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

회장루 또는 결장루 관리

이 자료는 회장루 또는 결장루 관리에 도움이 됩니다.

장루는 수술 과정에서 생기는 구멍으로, 배변(대변)과 가스가 몸 밖으로 배출될 수 있도록 장의 일부를 복부(배) 바깥쪽으로 꺼내 만듭니다. 이때 몸 밖으로 나온 장기의 일부를 스토마라고 합니다. 스토마는 입 속처럼 붉은색으로 촉촉한 상태입니다. 수술 직후에는 스토마가 부어오르지만 6-8주면 줄어듭니다. 일반적으로 스토마 내부에서 통증이나 압박이 느껴지지는 않습니다. 스토마는 신경 말단이 없어 뜨겁거나 차가운 감각을 느낄 수 없습니다.

장루 시술을 받았다는 것은 대부분의 사람에게 삶의 큰 변화입니다. 이 자료는 장루 시술을 받은 사람들의 도움을 받아 제작되었습니다. 이 자료를 통해 문제 해결에 도움을 주고 일생 상활을 보다 쉽게 만들 수 있는 정보를 제공할 수 있기를 바랍니다. 상처, 장루, 실금(WOC) 담당 간호사가 이 정보의 대부분을 자세히 설명해 드릴 것입니다.

장루의 유형

장루는 소장 또는 대장으로 만들 수 있습니다. 소장의 일부로 장루를 만드는 경우 이를 회장루라고 합니다. 대장의 일부로 장루를 만드는 경우에는 결장루라고 합니다.

장루를 통한 배변의 상태는 장루를 만드는 데 사용된 장의 부위에 따라 다릅니다. 대변은 묽거나 부드럽거나 단단할 수 있습니다.

가장 일반적인 장루의 유형은 다음과 같습니다.

회장루

- 회장이라고 하는 소장의 일부로 만듭니다.
- 대변은 연하거나 반죽과 같은 점성이 있거나 묽습니다.
- 스토마는 일반적으로 복부 오른쪽 하단에 위치합니다.

상행 결장루

- 상행 결장으로 만듭니다.
- 대변은 연하거나 반죽과 같은 점성이 있거나 묽습니다.
- 스토마는 일반적으로 복부 오른쪽에 위치합니다.

하행 결장루

- 하행 결장으로 만듭니다.
- 대변은 일반적으로 부드럽습니다.
- 스토마는 일반적으로 복부 왼쪽에 위치합니다.

S자 결장루

- 결장의 마지막 부분으로 만듭니다.
- 대변은 부드럽거나 단단할 수 있습니다.
- 스토마는 일반적으로 복부 왼쪽에 위치합니다.

루프 장루

- 소장 또는 결장의 일부로 만듭니다.
- 스토마에 구멍이 1개가 아닌 2개가 있습니다. 대부분의 경우 구멍은 1개만 보입니다. 이 유형의 장루는 일시적으로 사용되는 경우가 많습니다.

일부 수술의 경우 점액루라는 두 번째 구멍이 복부에 만들어집니다. 이 구멍을 통해 남아 있는 대변 또는 점액질 액체를 직장으로 내보냅니다. 점액루를 사용하게 되면 입원 기간 동안 WOC 간호사가 그 관리 방법을 알려드립니다. 일반적으로 점액루 위에 작은 파우치(주머니)를 달거나 드레싱을 합니다. 하루종일 수시로 파우치를 비워야 할 수도 있습니다. 배액이 감소하면 점액루를 거즈와 테이프, Band-Aid® 또는 점액루 전용 밴드로 덮을 수 있습니다.

장루 관리 방법 배우기

담당 WOC 간호사와 간호팀이 입원 기간 동안 스토마와 장루 관리 방법을 알려드릴 것입니다. 퇴원 시 장루 관리에 필요한 기본 용품이 제공됩니다. 수술 후 외래 진료 시 WOC 간호사가 기존 장루 용

품을 다시 확인하고 주문 방법을 알려드립니다. 이 자료 마지막 부분에 의료 용품 목록이 나와 있습니다.

또한 병원 사례 관리자가 퇴원 후 방문 간호사의 환자 가정 방문 일정을 정해 드립니다. 방문 간호사는 스토마 관리 방법과 가정에서의 적응 방법을 자세히 알려드릴 것입니다. 퇴원 후 궁금한 점이 있거나 문제가 발생하면 의료진에게 전화해서 담당 WOC 간호사와 상담하십시오.

파우치(주머니) 시스템

수술 후 장루에 파우치(주머니) 시스템을 부착하게 됩니다. 모든 파우치 시스템은 방수, 방취 기능이 있습니다. 파우치 시스템은 피부 보호막(웨이퍼)과 수집 파우치로 구성됩니다. 파우치 시스템은 크기와 스타일이 다양합니다. 대부분의 파우치 시스템은 파우치가 피부 보호막에 부착되는 1피스 시스템 또는 파우치를 피부 보호막에서 분리할 수 있는 2피스 시스템입니다. 두 가지 유형 모두 파우치가 피부 보호막을 통해 복부에 부착되며 스토마 위와 그 주위에 밀착되어 대변과 가스를 수집합니다. 피부 보호막은 대변이 새는 것을 방지해서 스토마 주위 피부를 보호합니다.

WOC 간호사가 환자 스토마에 가장 적합한 파우치(주머니) 시스템을 찾을 수 있도록 도와드릴 것입니다. 스토마 크기가 변하면 파우치 시스템을 교체해야 할 수도 있습니다.

수술 후 가정에서 사용하기 위해 매트리스와 침대 시트 위에 덮을 고정형 방수 매트리스 커버나 방수 베드 패드를 구입하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 방수 제품을 사용하면 자는 도중 실수로 파우치가 새더라도 침대를 보호할 수 있습니다.

파우치(주머니) 비우기

⅓ ~ ½ 정도 차면 파우치(주머니)를 비우십시오. 파우치를 끝까지 채워서는 안 됩니다. 파우치가 가득 차면 비우기도 어렵고 내용물이 새어 나올 수 있습니다. 담당 WOC 간호사와 간호팀이 파우치 비우는 방법을 알려드릴 것입니다.

묽은 대변은 파우치(주머니) 밑에서 쉽게 배출됩니다. 그러나 끈적거리거나 단단한 대변은 파우치 밑까지 잘 내려오지 않을 수 있습니다. 이 경우 파우치에서 변을 짜내거나 물을 부어 묽게 만든 다음 변기에 대변을 비워야 할 수 있습니다. 파우치를 비울 때 파우치 속 공기를 모두 빼내지 마십시오. 옆면이 서로 달라붙어 대변이 바닥까지 내려오는 속도가 느려질 수 있습니다. 윤활유를 사용하면 이러한 현상을 방지하는 데 도움이 됩니다. 이 문제는 대변이 두꺼울수록 더 커집니다. 대변이 묽은 경우에는 파우치에 농화제를 사용하면 대변을 굵게 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. WOC 간호사가 어떤 제품을 사용해야 할지 판단할 수 있도록 도와드릴 것입니다.

파우치(주머니) 시스템 교체

WOC 간호사가 파우치(주머니) 시스템 교체 방법을 알려드릴 것입니다. 일반적으로 파우치 시스템은 약 3-5일마다 교체해야 합니다. 내용물이 샌 경우에는 즉시 교체해야 합니다. 대변이 새어 나와 스토마 주위 피부가 자극을 받지 않도록 보호하기 위해서입니다. 며칠 동안 계속 대변이 새어 나왔거나 피부가 자극을 받은 경우 의료진에게 전화하여 담당 WOC 간호사와 상의하십시오.

라이프스타일 문제

신체상과 우울증

자신이 암 환자라는 사실을 알게 되면 본인의 몸을 다른 시각으로 보게 되는 경우가 많습니다. 수술, 화학 요법, 방사선 치료는 신체의 외관과 기능을 바꿀 수 있습니다. 새로운 장루를 갖게 된 사람의 경우 특히 그렇습니다. 사람에 따라 혐오감을 느끼기도 합니다. 많은 문화에서 배변에 대해 이야기하는 것을 부끄럽게 생각한다는 점을 고려할 때 이는 정상적인 것입니다. 신체 변화나 손실로 슬퍼하는 사람도 있습니다. 이런 사람들은 자신의 장루에 대해 부정적인 생각과 감정을 갖습니다. 그러나 장루에 대해 보다 긍정적인 사고로 변실금(배변 조절 어려움)과 같이 치료가 어려운 증상의 해결책 또는 더 건강한 삶을 위한 과정으로 생각하는 사람도 있습니다. 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 모두 느낄 수도 있습니다. 장루가 있는 삶에 적응하고 그 모양과 기능에 익숙해지면서 자신의 몸에 대해 보다 긍정적인 감정을 갖게 됩니다. 새로운 변화에 잘 대처하는 데 효과적인 방법은 다음과 같습니다.

- 스토마에 익숙해지도록 잘 살펴봅니다.
- 장루의 긍정적인 측면을 스스로 상기시킵니다.
- 다른 사람들과 장루에 대해 이야기합니다. 새로운 장루 형성술에 대해 알게 됨으로써 일상의 감정을 되찾는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 상담을 통해 신체, 감정, 그리고 삶의 질을 개선하는 데 도움을 받습니다. Memorial Sloan Kettering(MSK)은 사회 복지사와 상담 센터를 통한 상담 서비스를 제공합니다. 사회복지부 전화 번호는 212-639-7020, 상담 센터 전화 번호는 646-888-0200입니다.

영양

의료진이 수술 후 따라야 할 식이 가이드라인을 제공합니다. 또한 입원 기간 동안 영양사와 함께 이 가이드라인을 검토하게 됩니다.

회장루조절술을 받은 경우 권장되는 주요 가이드라인은 다음과 같습니다.

- 수분을 충분히 섭취합니다.

    - 매일 8~10잔(8온스) 이상의 수분을 섭취합니다.
    - 카페인과 알코올 섭취를 제한합니다. 탈수를 유발할 수 있는 성분입니다.
    - 탈수가 유발될 수 있으므로, 섬유질과 단당류(글루코스, 자당, 과당)가 많이 함유된 식품 섭취를 제한합니다.
- 비정상적인 통증이나 탈수 증상이 나타나면 의료진에게 연락하십시오. 대표적인 증상은 다음과 같습니다.
    - 갈증 증가
    - 구강 건조
    - 식욕 부진
    - 기력 저하
    - 소변 배출량 감소
    - 어두운 노란색 소변
    - 근육, 복부 또는 다리 경련
    - 어지럼증
    - 배변량 증가 또는 농도 변화
    - 파우치 비우기 주기 증가
- 수술 전 위에 부담을 주었을 수 있는 음식은 수술 후에도 같은 영향을 미칠 수 있습니다. 특정 음식을 섭취한 후 복부 팽만감이나 통증을 느끼면 식단에서 제거했다가 몇 주 후 다시 섭취해 보십시오. 해당 음식을 섭취하고 여전히 통증과 복부 팽만감을 느끼면 섭취하지 마십시오.
- 장루를 가진 사람 중 식단 조절로 가스를 발생을 줄이려는 사람도 있습니다. 가스를 유발할 수 있는 요인은 다음과 같습니다.
    - 양배추, 브로콜리와 같은 식품
    - 탄산음료
    - 빨대로 음료 마시기
    - 껌 씹기
- 가스를 발생시키는 음식을 섭취하지 않으려고 노력했지만 문제가 해결되지 않을 경우 WOC 간호사와 상담하십시오. 간호사가 차콜 필터가 장착된 파우치 사용을 제안할 수도 있습니다. 필터는 가스가 축적되어 파우치가 부푸는 현상을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

    - 파우치의 방취 시스템이 손상되므로, 파우치를 찔러 축적된 가스를 빼지 마십시오.
    - 파우치를 물로 문지르지 마십시오. 필터 기능이 작동하지 않게 됩니다.
    - 샤워나 목욕을 할 때는 제공된 방수 스티커를 필터에 붙이십시오(제조업체에서 권장하는 경우).
- 변비 증상이 있는 경우(평소보다 배변량이 적은 경우):
    - 수분을 더 많이 섭취하십시오.
    - 과일, 채소, 겨 등 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하십시오.
    - 많이 걸으십시오.
    - 의료진에게 사용 가능한 대변연화제를 문의하십시오.

회장루조설술을 받은 경우에는 완하제를 복용해서는 안 됩니다. 심각한 탈수를 비롯하여 다양한 문제가 발생할 수 있습니다.

의약품

회장루조설술을 받은 경우 몸에서 특정 의약품을 완전히 흡수하지 못할 수 있습니다. 창자 길이가 짧아져 일부 의약품의 흡수 속도가 느려지거나 장 하부에서만 흡수되기 때문입니다. 해당 의약품의 대표적인 예는 다음과 같습니다.

- 장용형(알약이 소장에 도달할 때까지 흡수되는 것을 방지하는 특수 코팅제) 알약
- 서방형 또는 복효형 의약품(몸 속에서 장시간에 걸쳐 천천히 약물을 방출하도록 설계됨)

이러한 유형의 약물을 복용하고 있다면 의료진에게 알려주십시오. 파우치(주머니) 속에 흡수되지 않은 정제가 보이면 의료진에게 전화하십시오.

의료진 또는 약사의 허락이 없는 한 알약을 분쇄하지 마십시오. 분쇄한 알약을 복용하면 약물 흡수에 변화를 주어 소화에 문제가 생길 수 있습니다.

운동

자신에게 맞는 운동에 대해 의료진과 상의하십시오. 대부분의 경우 수술 회복 기간에는 걷기와 가벼운 스트레칭이 적합합니다. 수술 후 6-8주 동안은 4.5 kg(10파운드)보다 무거운 물건을 들거나 밀지 마십시오. 진공 청소기 돌리기, 잔디 깎기 같은 가사 활동도 여기에 포함됩니다. 이러한 문제가 염려된다면 의료진과 상의하십시오.

수술 후 2-3개월 동안은 윗몸 일으키기, 팔굽혀펴기 또는 격렬한 운동을 하지 마십시오. 절개 부위 또는 장루 주변의 탈장(장기 또는 조직 돌출)을 예방하는 데 도움이 됩니다. 수술 후, 그리고 수술 이후 내원 시 WOC 간호사에게 스토마 주위 탈장을 방지하는 방법을 상담하십시오.

악취 관리

파우치(주머니) 시스템은 악취가 새어 나가지 않도록 설계됩니다. 웨이퍼 바로 밑으로 배변이 새지 않는 한 파우치 시스템이 부착된 상태에서는 악취가 나지 않아야 합니다. 그러나 개인적으로 악취가 느껴진다면 파우치에 냄새 제거제를 넣어 효과를 얻을 수 있습니다. 드롭형, 숯 정제, 윤활용 젤이 대표적입니다. 자신에게 가장 적합한 방법을 찾기 위해 여러 방법을 시도해 보아야 할 수도 있습니다. 대변 냄새를 줄이기 위해 구강 냄세 제거제도 있습니다. 이 방법을 선택하려면 사전에 의료진과 상의하십시오.

많은 파우치에 차콜 필터가 내장되어 있습니다. 이 필터는 가스를 배출하는 동시에 여과 작용으로 악취를 방지합니다. 필터를 개별적으로 구입하여 파우치에 부착할 수 있고 각 파우치에 작은 플라스틱 배출구를 부착할 수도 있습니다. 배출구를 통해 파우치를 열지 않고도 가스를 배출할 수 있습니다.

사람에 따라 잠자리에 들기 전에 파우치를 비우는 것을 선호할 수 있습니다. 잠자는 동안 가스가 계속 축적되어 파우치에 쌓일 수 있기 때문입니다.

성생활

성생활은 인간의 삶과 관계의 일부입니다. 장루 수술을 받은 후에는 일반적으로 새로 생긴 스토마 때문에 성생활에 대해 불안감이나 두려움을 갖게 됩니다. 장루가 생긴 대부분의 사람은 자신의 몸에 대한 느낌의 변화를 경험하고 성관계를 걱정합니다. 예상되는 문제와 두려움에 대해 의료진과 상의하십시오.

성활동

성활동을 다시 시작해도 되는 시점은 의료진과 상의하십시오. 일반적으로 수술 후 약 2개월 동안은 절개부가 아물 때까지 기다려야 합니다. 스토마에 과도한 압력만 가하지 않으면 문제가 되지 않습니다. 스토마를 성적인 용도(구멍)로 사용하지 마십시오.

대부분의 경우 자연스럽게 정상적인 성생활을 다시 영위할 수 있습니다. 걱정이 줄어들고 몸에 대한 느낌이 점점 더 긍정적으로 변화하기 때문입니다. 파트너와 최대한 친밀한 관계를 유지하기 위해 노력하십시오. 다정한 말투, 의미 있는 스킨십, 포옹을 시도해 보십시오.

파우치(주머니) 시스템이 잘 장착되고 악취가 나지 않는지 확인하십시오. 성관계 중에 천 붕대, 셔

츠 또는 속옷으로 파우치 시스템을 덮고 싶어하는 사람도 있습니다. 여러 장루 용품 전문업체에서 전용 커버를 구입할 수 있습니다.

또한 배변 가능성이 낮을 때를 고려하여 성관계를 계획할 수도 있습니다. 영구 결장루 시술을 받은 경우 세척 방식(스토마를 통해 관장액 투여)으로 배변 활동을 조절하기도 합니다. 세척에 대한 자세한 내용은 “장루 관리에 대해 자주 묻는 질문들” 섹션을 참조하십시오.

수술 또는 방사선 치료로 인한 변화로 성생활에 어려움을 겪게 된 경우 의료진과 상의하십시오. 발기부전(발기 또는 발기 유지의 어려움)이나 질 건조증, 통증 또는 수축을 예로 들 수 있습니다. 이러한 증상이 나아지지 않을 경우 성건강 전문가와 상담할 수 있습니다. MSK는 질병과 치료가 성생활에 미치는 영향에 대처하는 데 도움이 되는 성건강 프로그램도 운영하고 있습니다. 아래 나와 있는 번호로 성건강 프로그램에 대해 문의하거나 담당 의료진 의료 기관에 의뢰서 발급을 요청할 수 있습니다.

여성 성의학 및 여성 건강 프로그램: 646-888-5076

남성 성 및 생식 의학 프로그램: 646-888-6024

United Ostomy Associations of America, Inc.(www.ostomy.org 또는 800-826-0826)은 장루 시술 환자의 성에 대한 정보를 제공합니다.

미국 암 학회에서 발행한 다음 자료도 좋은 정보원으로 활용할 수 있습니다. www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects.html 에 방문하시거나 800-ACS-2345 (800-227-2345)로 전화하시면 이러한 자원을 이용하실 수 있습니다.

샤워, 목욕, 수영

샤워할 때 파우치(주머니) 시스템을 계속 착용할 수도 있고 떼어낼 수도 있습니다. 그러나 회장루 시술을 받은 경우 샤워 중 대변이 새어 나올 수 있으므로 파우치를 계속 착용한 상태로 샤워하는 것이 좋습니다. 웨이퍼 가장자리 주변에 방수 테이프나 스트립을 사용할 수도 있습니다.

목욕이나 수영을 할 때는 파우치 시스템을 계속 착용해야 합니다. 대부분의 사람들은 수술 전에 입었던 수영복을 계속 입을 수 있습니다. 그러나 허리까지 올라오는 수영복이나 투피스 수영복은 입지 못할 수 있습니다.

직장

자신이 가능하다고 느끼고 의료진이 승인하면 언제라도 직장에 복귀할 수 있습니다. 본인이 말하지 않으면 사람들은 장루의 존재를 알지 못합니다. 파우치 시스템이 눈에 띌 가능성은 거의 없습니

다. 수술 전에 입던 옷을 거의 모두 계속 입을 수 있습니다.

이동

짧은 여행이나 의료진 방문 등 어디를 가든 여분의 파우치(주머니) 시스템을 가지고 다녀야 합니다. 몇 시간 동안 집을 떠날 때는 목적지를 고려하고 마음의 준비를 해야 합니다. 사람에 따라 밖에 나갈 때 처음 몇 번은 불안감을 느낄 수 있습니다. 불안한 마음이 들 때 미리 준비를 하면 스트레스를 줄일 수도 있습니다. 먼저 화장실 위치와 필요한 용품을 생각해 보십시오. 그런 다음 가지고 갈 용품을 준비하십시오. 모든 용품은 두 개씩 가방에 넣으십시오. 이렇게 하면 비상 상황이 닥치거나 예상보다 오랫동안 집 밖에 있더라도 미리 대비할 수 있습니다. 외출 시 구비 용품은 다음과 같습니다.

- 파우치
- 웨이퍼
- 클램프(클램프 잠금 장치가 장착된 파우치 시스템을 사용하는 경우)
- 종이 타월

항공 여행 시:

- 장루 용품을 최소 두 곳(기내 수하물 가방, 위탁 수하물 가방)에 준비하십시오.
- 용품을 구입하지 못할 수도 있는 곤란한 상황에 대비하여 여분의 용품을 챙기십시오.
- 장루 용품의 필요성을 알리는 의료진의 서신을 지참하고, TSA 요원의 심사가 길어질 경우에 이용할 비공개 구역도 미리 확인해 두는 것이 좋습니다.
- 해외 여행을 가는 경우에는 해당 국가 언어로 작성된 장루 정보를 준비하는 것이 좋습니다. 국제 장루 협회(International Ostomy Association)의 70개 회원 협회 중 한 곳에서 관련 번역과 해당 국가 내 관련 용품 구입에 도움을 줄 수 있습니다. 자세한 내용은 www.ostomyinternational.org를 참조하십시오.
- TSA 요원에게 착용한 장비를 보여주고 설명할 수 있는 카탈로그 페이지의 사진을 지참하는 것이 좋습니다.
- United Ostomy Associations of America 웹 사이트(www.ostomy.org/traveling-with-an-ostomy)에서 제공하는 정보와 유용한 '여행 팁'을 인쇄하여 사용할 수 있습니다.

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 구토
- 결장루 시술자로서 3일 동안 배변을 보지 못한 경우
- 회장루 시술자로서 3-6시간 동안 배변을 보지 못한 경우
- 복부 통증 또는 탈수 증상(회장루 시술자에게 보다 일반적)을 겪고 있는 경우:
    - 갈증 증가
    - 구강 건조
    - 식욕 부진
    - 기력 저하
    - 소변 배출량 감소
    - 어두운 노란색 소변
    - 근육, 복부 또는 다리 경련
    - 어지럼증
    - 배변량 증가 또는 농도 변화
    - 파우치 비우기 주기 증가

장루 관리에 대해 자주 묻는 질문들(FAQ)

세척이란 무엇이고 제가 직접할 수 있나요?

결장루 세척은 배변 시기를 조절하는 데 도움이 되는 관장의 한 유형입니다. 이는 세척들 간에 배변이 이루어지지 않음을 의미합니다. 세척은 가스를 줄여줄 수도 있습니다. 스토마를 세척하는 사람 중 파우치 시스템을 사용하지 않고 스토마 위에 스토마 캡을 착용할 수 있는 경우도 있습니다. 세척은 매일 또는 이틀 간격으로 수행합니다. S자 결장루 시술을 한 사람이 세척을 할 수도 있습니다. 복부 회음부 절제술을 받은 사람은 대부분 S자 결장루 시술을 받게 됩니다. **회장루 시술을 받은 사람은 탈수 위험이 있으므로 장루를 세척해서는 안 됩니다.**

다음과 같은 경우에도 세척을 해서는 안 됩니다.

- 스토마 탈장(스토마 주변이 볼록해짐).
- 화학 요법을 받는 기간 동안.
- 방사선 치료를 받는 기간 동안.

세척에 대한 자세한 내용은 의료진 또는 WOC 간호사에게 문의하십시오.

정상적인 스토마는 어떤 색인가요?

스토마는 항상 짙은 분홍색이거나 빨간색이어야 합니다. 몸 밖으로 대변을 내보내는 동안에는 색이 약간 변할 수 있습니다. 이 시간은 몇 초에서 1분 사이여야 합니다. 스토마가 진한 붉은색, 회색, 갈색 또는 검은색이면 의료진에게 즉시 전화하십시오.

스토마에 손이 닿거나 파우치(주머니) 시스템을 교체할 때 피가나는 것이 정상인가요?

스토마에는 많은 혈관에 분포되어 있어 손이 닿거나 세척 과정에서 쉽게 피가 날 수 있습니다. 일반적으로 스토마를 세척할 때 티슈에 소량의 피가 묻어 나옵니다. 출혈은 몇 분 내에 자연스럽게 멈춥니다. 혈액 희석제나 아스피린을 복용하고 있다면 더 쉽게, 더 오랜 시간 출혈이 발생할 수 있습니다. 출혈량이 많거나 5-10분 동안 출혈이 멎지 않는다면 출혈 부위를 눌러 지혈하고 담당 의료진에게 전화하십시오. 대변에 피가 섞여 나오거나 스토마 안쪽에서 출혈이 나타나면 즉시 담당 의료진에게 전화하십시오.

스토마 주변 부위가 볼록해졌습니다. 정상인가요?

스토마 주변 곡선에 변화가 나타나면 담당 의료진 또는 WOC 간호사에게 알리십시오. 스토마 탈장(스토마 주위 탈장)일 수 있습니다. 복벽 근육이 약해져 장기가 약해진 부분을 뚫고 볼록하게 나온 상태입니다. 의료진 또는 WOC 간호사가 스토마 탈장 여부를 확인할 것입니다.

스토마 탈장 환자라도 처음에는 아무런 증상도 느끼지 못합니다. 탈장된 장기가 막히거나 꼬이는 등의 합병증만 없으면 수술이 필요하지 않습니다.

다음과 같은 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 메스꺼움
- 구토
- 통증
- 복부 팽만감, 파우치 내 소량의 가스와 대변

스토마 탈장 환자의 경우 담당 WOC 간호사가 맞춤형 탈장 방지 벨트의 치수를 측정할 수 있습니다. 이 벨트로 탈장을 치료할 수는 없지만 지지 효과를 주어 탈장이 확대되는 것을 방지할 수 있습니다. 맞춤형 탈장 벨트 대신 가벼운 팬티 거들이나 파우치 구멍이 뚫린 사이클용 짧은 반바지를 착용할 수도 있습니다.

스토마 위에 벨트를 어떻게 착용하나요?

스토마 위 또는 아래에 벨트를 착용하십시오. 벨트를 스토마 바로 위에 착용하면 다음과 같은 문제가 발생할 수 있습니다.

- 자극
- 출혈
- 조직 과성장

벨트를 착용할 때는 파우치를 아래쪽 또는 옆쪽으로 향하게 하십시오. 원하는 경우 벨트를 접을 수도 있습니다.

웨이퍼 아래로 대변이 새어 나오면 어떻게 해야 하나요?

대변이 새어 나오면 WOC 간호사에게 알리십시오. 이 문제를 방지하기 위해 더 잘 맞는 다른 파우치(주머니) 시스템이 필요할 수 있습니다.

조영제 스캔과 같은 검사를 위해 준비해야 할 것이 있나요?

파우치 시스템을 제거해야 할 수도 있기 때문에, 검사 목적으로 의료진을 방문할 때에는 항상 여분의 물품을 지참하십시오.

집과 병원 사이 이동 거리가 1시간 이상인 경우에는 귀가 중에 주머니를 교체하거나 비울 수 있는 준비를 하고 오십시오. 조영제는 일반적으로 1-2시간 내에 파우치로 배출되지만 더 오래 걸릴 수도 있습니다.

파우치(주머니) 시스템을 교체할 때 장갑을 착용해야 하나요?

개인의 선택입니다. 파우치(주머니) 시스템 교체 과정에서 감염의 위험은 없습니다. 그러나 대변이 손가락에 묻을 수도 있기 때문에 장갑 착용을 선호하는 경우도 있습니다.

회장루 시술을 받은 경우 직장에서 계속 대변이나 점액이 나오는 것이 정상인가요?

어떤 수술을 받았느냐에 따라 직장에서 남아 있는 대변이나 점액이 나올 수 있습니다. 시간이 지나면서 그 양이 감소하지만 자극을 방지하기 위해 패드를 착용하고 항문 주위에 아연 연고 제품(예: Desitin®)을 바르는 것이 좋습니다.

입원을 하게 되면 어떻게 해야 하나요?

입원을 하게 되면 병원에 다른 제품만 재고로 가지고 있거나 제품 재고 자체가 없을 경우에 대비하여 1-2세트의 용품을 여분으로 준비하는 것이 좋습니다.

동영상 리소스

장루 용품 교체 방법을 알아보려면 *How to Change Your Ostomy Appliance* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-change-your-ostomy-appliance)을 시청하십시오.

벨크로 잠금 파우치를 비우는 방법을 알아보려면 *How to Empty Your Velcro End Closure Pouch* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-empty-your-velcro-end-closure-pouch)을 시청하십시오.

스토마 주위 피부 자극을 관리하는 방법을 알아보려면 *How To Care for Irritated Skin Around Your Stoma* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-care-irritated-skin-around-your-stoma)을 시청하십시오.

지원 그룹

다양한 유형의 장루 환자를 위해 마련된 MSK의 장루 그룹에 가입하여 도움을 받을 수도 있습니다. 실시간, 비공개, 온라인 지원 그룹으로, 이 단체의 회원들은 개인적인 경험을 공유하고 서로를 위한 실용적이고 정서적인 도움을 줄 수 있습니다. 사회 복지사와 간호사가 토론을 진행합니다. 이 그룹은 MSK 환자가 아니더라도 누구나 가입할 수 있습니다. 매월 3번째 목요일 오후 4시부터 오후 5시까지 진행됩니다. 자세한 내용이 궁금하거나 등록을 원하시면 www.mskcc.org/event/ostomy-support-group-01을 방문하십시오.

United Ostomy Associations of America(UOAA) 웹사이트에서 장루 환자를 위한 UOAA 제휴 온라인 및 대면 지원 그룹을 검색할 수 있습니다. 그룹을 찾으려면 www.ostomy.org/supportgroups.html로 이동하십시오.

지역 병원에서 장루 지원 그룹을 제공할 수도 있습니다.

용품 주문

용품 주문에 대해서는 WOC 간호사와 상의하십시오. WOC 간호사는 시판 중인 최신 제품에 대해 잘 알고 있습니다. 직접 회사에 전화를 걸어 제품 샘플을 요청할 수도 있습니다.

의료 용품 우편 주문 업체

대표적인 의료 용품 우편 주문 업체가 아래에 나와 있습니다. 대부분의 용품 업체는 Medicare를 비롯한 기타 유형의 보험을 적용해 줍니다. 보험 적용 여부를 확인하려면 해당 업체에 직접 문의하십시오. 보험 적용이 안 되는 경우 보험 회사에 전화를 걸어 가능한 공급업체 목록을 받으십시오. 이들 업체는 매월 용품을 우편으로 배송해 줍니다. 업체에 용품 구입 의사를 밝히면 업체에서 담당 의료진의 의료 기관과 협의하여 용품 주문을 진행합니다. 의료 용품 업체는 보험 회사의 보험 내용을 잘 알고 있으므로 보험 적용을 받을 수 있는 용품의 양과 본인 부담 가능 여부를 알려줄 수 있습니다.

Byram Healthcare
877-902-9726
www.byramhealthcare.com

CCS Medical
800-260-8193
www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies
800-321-0591
www.edgepark.com

지역 약국과 의료 용품 매장에서도 장루 용품을 구입할 수 있습니다. 그러나 용품의 수량이 적거나 보험 적용이 되지 않아 가격이 더 높을 수 있습니다.

장루 용품 제조업체

피부 보호막, 파우치를 비롯한 기타 장루 용품(페이스트, 파우더, 링 등)을 만드는 업체의 목록이 아래에 나와 있습니다. 이들 중 많은 업체가 문의에 답변해 줄 상주 WOC 간호사를 고용하고 있습니다. 부담 없이 전화하여 제품 샘플을 요청하십시오.

Coloplast
800-533-0464
www.coloplast.us

Convatec
800-422-8811
www.convatec.com

Cymed
800-582-0707
www.cymed-ostomy.com

Hollister, Inc.
888-808-7456
www.hollister.com

Marlen
216-292-7060
www.marlenmfg.com

Nu-Hope Laboratories, Inc.
800-899-5017
www.nu-hope.com

MSK 지원 서비스

암 이후 생활(RLAC) 프로그램 관련 자원

646-888-8106
능동적인 치료 이후에도 MSK의 간호는 끝이 아닙니다. RLAC 프로그램은 치료를 마친 환자와 가족을 위한 프로그램입니다. 이 프로그램은 암 치료 후 생활에 관한 세미나, 워크샵, 지원 단체, 상담을 비롯한 다수의 서비스를 제공하고, 보험 및 고용 문제를 지원합니다.

사회복지부
212-639-7020
환자와 환자의 가족 및 친구들이 암환자들에게 흔히 발생하는 문제를 극복할 수 있도록 사회복지사가 도와 드립니다. 치료 과정 전체적으로 개인 상담 및 지원 단체를 소개하고, 자녀와 가족 구성원들과 소통할 수 있도록 도와드립니다. 저희 사회복지사도 지역사회 기관 및 프로그램과 적절한 재정 자원을 추천해 드릴 수 있습니다.

성건강 프로그램
여성 성의학 및 여성 건강 프로그램: 646-888-5076
남성 성 및 생식의학 프로그램: 646-888-6024
MSK의 성건강 프로그램은 환자들이 자신들의 질병과 관련 치료가 성에 미친 영향에 대해 이야기할 수 있는 기회를 제공합니다. 치료 전, 중, 후에 전문가를 만나볼 수도 있습니다.

리소스

도서

100 Questions & Answers About Colorectal Cancer
저자: David Bub, Susannah L. Rose, W. Douglas Wong
Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2003

The Ostomy Book: Living Comfortably with Colostomies, Ileostomies, and Urostomies
저자: Barbara Dorr Mullen, Kerry Anne McGinn
Boulder, CO: Bull Publishing; 2008

Be Prepared: The Complete Financial, Legal, and Practical Guide for Living With Cancer, HIV, and Other Life-Challenging Conditions
저자: David Landay
New York, NY: St. Martin's Press; 1998

Positive Options for Living with Your Ostomy: Self-Help and Treatment
저자: Craig A. White, Robert W. Beart Jr.
Alameda, CA: Hunter House; 2002

The Human Side of Cancer: Living With Hope, Coping With Uncertainty
저자: Jimmie Holland, Sheldon Lewis
New York, NY: Harper Collins Publishers; 2000

단체

Cancer*Care*
800-813-HOPE(800-813-4673)
www.cancercare.org
모든 암 환자를 무료로 도와주는 전국적인 비영리 단체입니다. 상담, 교육, 정보, 재정 지원 등의 서비스를 제공합니다.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
환자, 노인, 장애인을 돌보는 간병인을 지원합니다. 간병인을 위한 지원, 역량 강화, 교육, 변호 활동을 합니다.

Colorectal Cancer Alliance
877-422-2030(수신자 부담 핫라인)
www.colorectalcancer.org
대장암 관련 검진, 접근, 인식 제고, 변호 및 연구를 전문으로 하는 전국적인 비영리 환자 변호 단체입니다.

Crohn's and Colitis Foundation
800-932-2423
www.crohnscolitisfoundation.org
크론병과 궤양성 대장염을 예방하고 그 치료법을 개발합니다. 연구, 교육, 지원을 통해 이 질병을 앓고 있는 환자의 삶의 질을 개선하는 것을 목표로 합니다.

Foundation for Women's Cancer
www.foundationforwomenscancer.org
전 세계 사람들에게 부인암을 알리기 위한 활동을 합니다. 부인암과 유방암의 위험을 평가하기 위한 맞춤형 위험 평가 도구를 제공합니다.

International Ostomy Association(IOA)
www.ostomyinternational.org
장루 또는 관련 수술을 받은 환자의 삶의 질을 개선하기 위한 활동을 합니다.

National Ovarian Cancer Coalition(NOCC)
888-682-7426
www.ovarian.org
난소암에 대한 인식 제고와 함께 난소암 환자의 삶의 질과 생존률을 높이기 위한 활동을 합니다.

NCI's Cancer Information Service
800-4 CANCER(800-422-6237)
www.cancer.gov/contact
연방 정부의 재정 지원을 받는 암 교육 프로그램으로, 암에 대한 정확하고 신뢰할 수 있는 최신 정보를 알기 쉽게 제공합니다.

Ovarian Cancer Research Alliance(OCRA)
866-399-6262(수신자 부담)
www.ocrahope.org
정책 입안자와 여성 건강 분야 리더들이 난소암 관련 의제를 다룰 수 있도록 지원합니다.

Red Door Community(이전 Gilda's Club)
195 West Houston St.
New York, NY 10014
212-647-9700
www.reddoorcommunity.org
암 환자와 그 가족 및 지인을 위한 만남의 장을 제공합니다. 다른 사람들과 만나 지원 시스템을 구축할 수 있는 기회를 제공합니다. 무료 지원 및 네트워킹 그룹, 강의, 워크샵, 사교 모임을 지원합니다. Red Door Community는 Gilda's Club이라고도 불렸습니다.

United Ostomy Associations of America, Inc.(UOAA)
800-826-0826
www.ostomy.org
장루 또는 요루 시술을 받았거나 받게 될 환자를 지원하는 자원 봉사 기반 보건 단체입니다. 교육, 정보, 지원, 변호 활동을 주로 합니다.

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society
888-224-WOCN(888-224-9626)
www.wocn.org
상처, 장루, 배변 조절 장애를 앓고 있는 사람들을 위한 치료 전문가들이 모인 단체입니다.

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.

Caring for Your Ileostomy or Colostomy - Last updated on August 15, 2022
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다