

유방암 수술

Breast Cancer Surgery

외래 수술

Day Surgery

Jim Pattison
Outpatient Care and Surgery Centre
Surrey Memorial Hospital

내가 받을 수술 I am having a:

부분 유방 절제술

Partial Mastectomy

완전 유방 절제술

Complete Mastectomy

전체 유방 절제술

Total Mastectomy

변형 유방 절제술

Modified Mastectomy

피부 보존 유방 절제술

Skin Sparing Mastectomy

유두 보존 유방 절제술

Nipple Sparing Mastectomy

유방 재건술

Breast Reconstruction

감시 림프절 생검술

Sentinel Node Biopsy

액와부 림프절 절제술

Axillary Node Dissection

이 소책자를 모든 유방 건강 클리닉 및 의사 진료 예약에 가져가십시오.

나의 수술 여정 – 요약

My Surgery Journey – At A Glance

입원 전 클리닉 진료 예약
My Pre-Admission Clinic Appointment

위치/Location _____
날짜/Date _____ 시간/Time _____

수술 전, 내가 받을 진료: Before my surgery, I am having:

- 유방 주사 Breast Injection
아니요/No 예/Yes 날짜/Date _____ 시간/Time _____

핵 의학과 Jim 패티슨 외래 진료 및 수술 센터
Nuclear Medicine Department Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

- 세침 삽입 Fine Wire Placement
아니요/No 예/Yes 날짜/Date _____ 시간/Time _____

의료 영상과 Jim 패티슨 외래 진료 및 수술 센터
Medical Imaging Department Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

나의 수술 My Surgery

수술 날짜 My surgery date _____ 수술 시간 My surgery time _____

의사 My surgeon _____ 체크인 시간 My check-in time _____

나는 수술 전날 밤 자정 후에 고형식을
먹으면 안 됩니다.
I must not eat solid food after 12:00AM midnight the
night before my surgery

음료 섭취를 중단해야 하는 시간
I must stop drinking at _____
(체크인 시간 3 시간 전)
(3 hours before check-in time)

내가 수술 받을 장소... I am having surgery at...

- 짐 패티슨 외래 진료 및 수술 센터
Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre
- 썬리 메모리얼 병원
Surrey Memorial Hospital

내가 접수할 장소... I am to report to...

- 외과 주간 보호(4 층)
Surgical Day Care (4th floor)
- 외과 입원 (1 층)
Surgical Admission (1st floor)

나의 수술 후 After My Surgery

의사 진료 예약 My appointment to see my surgeon
날짜/Date _____ 시간/Time _____

성형 전문의 진료 예약 My appointment to see my plastic surgeon
날짜/Date _____ 시간/Time _____

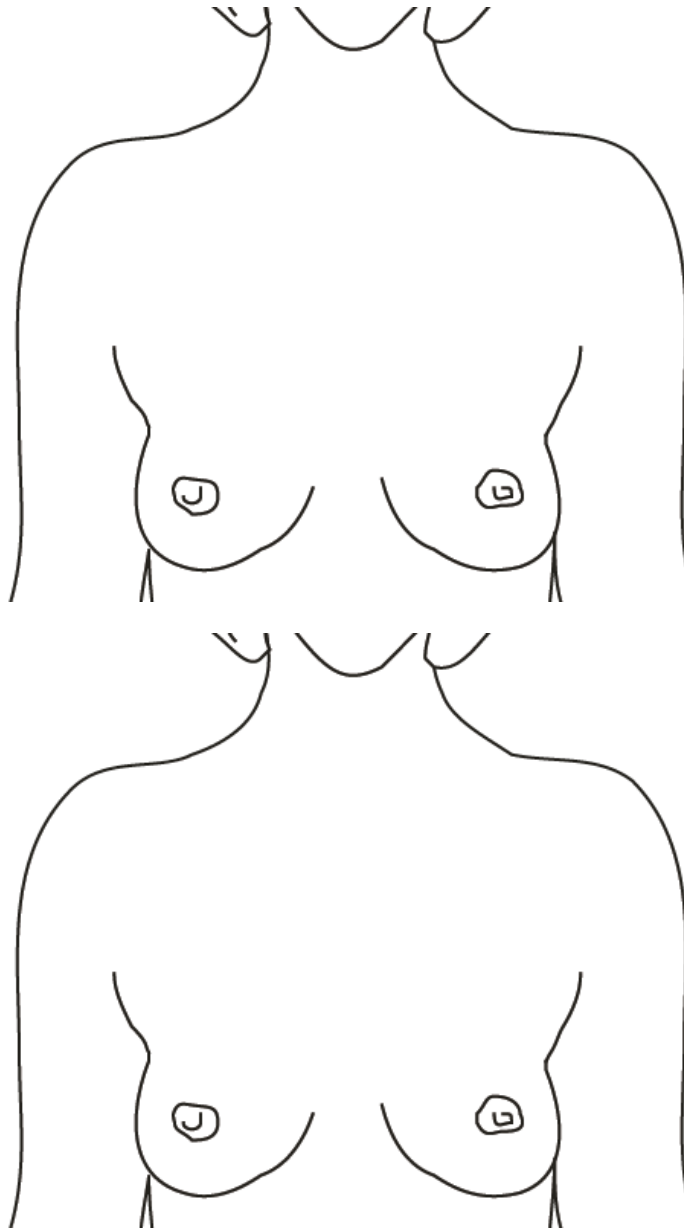
유방암 수술 종류

유방암을 치료하는 수술은 여러 가지가 있습니다.

환자가 받게 되는 유방암 수술 종류는 다음 여러 사항에 따라 정해집니다.

- 종양 크기
- 유방암 종류
- 나이
- 개인적 선택
- 유방의 종양 위치
- 유방 크기
- 건강

환자와 유방 전문의가 선택권을 검토하고 최선의 수술 종류를 결정합니다.



부분 유방 절제술(덩이 절제술)

이 수술 종류에서, 유방 전문의는 유방 종양 및 종양 주변에 있는 소량의 건강한 조직만을 제거합니다. 덩이 절제술이라고도 부릅니다.

이 수술 종류는 가능한 한 환자의 유방이 덜 손실되게 해줍니다.

부분 유방 절제술을 받은 환자는 대개 수술 후 1~3 개월간 방사선 요법을 BC 암 센터(BC Cancer Agency)에서 받습니다.

완전 유방 절제술

완전 유방 절제술에는 3 가지가 있습니다.

- **전체 유방 절제술**
전체 유방 및 유두가 제거됩니다. 림프절과 흉부 벽 근육은 남습니다.
- **변형 유방 절제술**
유방과 유두, 팔 아래의 여러 림프절이 제거됩니다. 흉부 벽 근육은 남습니다.
- **피부 보존 유방 절제술**
유방 조직은 제거되나 유방을 덮는 피부는 남습니다.
- **유두 보존 유방 절제술**
유방 조직은 제거되나 유방을 덮는 피부와 유두는 남습니다.

유방 재건술 - 새 유방 구성

완전 유방 절제술 후, 새 유방을 복원할 수 있습니다. 성형 수술 또는 유방 재건술이라고 부릅니다.

이 수술은 유방 절제술을 받는 동시에 시행되거나 나중에 별도의 수술로 시행될 수 있습니다. 성형 전문의는 새 유방을 복원(재건)하는 의사입니다.

새 유방 재건에 관심이 있으시면, 의사가 성형 전문의를 만나게 해드립니다.

유방 재건술 비용은 캐나다 건강 보험이 부담(지급)합니다.

림프절과 유방암

유방암 세포가 유방에 있는 종양에서 이탈하면 겨드랑이 림프절로 전이할 수 있습니다.

수술에 겨드랑이 림프절 점검 및/또는 제거가 포함될 수도 있습니다.

- **유방 주사와 감시 림프절 생검**

암 세포가 도달하는 첫 림프절을 '감시' 림프절이라고 합니다.

감시 림프절 생검은 수술과 동시에 시행됩니다. 몇 개의 림프절을 겨드랑이에서 채취하여 검사실로 보냅니다. 림프 조직을 면밀히 조사하여 조직 세포가 정상인지 또는 암이 존재하는지 확인합니다.

림프절은 작아서 잘 보이지 않기 때문에 추적자라고 부르는 특수 물질을 유방에 주입하여 림프절이 잘 보이도록 합니다.

수술 전날 또는 수술 당일 아침

- 환자를 짐 패티슨 외래 진료 및 수술 센터 핵 의학과에 유방 주사를 맞도록 보냅니다.
- 핵 의학과 진료 시, 기사가 추적자를 유두 근처 유방에 주입합니다. 유방에 추적자가 주입될 때 벌레 쏘인 듯한 느낌이 듭니다.
- 45 분이 지난 후, 환자는 핵 의학과로 돌아가서 겨드랑이 사진을 찍어 감시 림프절이 보이는지 확인합니다.

수술 도중

- 환자가 마취 상태에서, 의사는 유두 근처 유방에 파란색 조영제를 주입합니다. 이 조영제는 겨드랑이 림프절을 파랗게 만듭니다. 그러면 의사는 채취하여 검사실로 보낼 림프절을 구별할 수 있습니다.

주의: 환자의 소변(오줌)과 대변(똥)이 수술 후 며칠간 파란색이거나 초록색일 수도 있습니다. 이는 정상입니다. 또한, 조영제가 주입된 유방 피부도 파란색일 수 있습니다. 이 파란색은 몇 달간 지속될 수 있으며 이는 정상입니다.

림프절(Lymph Nodes)

발음
'lim-f no-d'

몸 전체에서 세균을 걸러내는 콩 모양의 샘

생검(Biopsy)

발음
'bye-op-see'

검사를 위하여 신체 조직을 채취함

병리(Pathology)

발음
'pah-thol-oh-gee'

장기, 조직, 체액을
조사하여 질병을
확인함

유방 전문의는 수술 7~10 일 후 유방 클리닉에서 추적 진료 시 환자와 병리 결과를 검토합니다. 이때 의사는 치료 계획 다음 단계에 관하여 환자와 상담합니다.

병리 결과와 치료 계획은 가정의에게 보내집니다.

환자는 방사선 요법(유방 또는 겨드랑이에 엑스선 이용) 또는 화학 요법(특수 약 제공)으로 남아 있는 암 세포를 퇴치하는 데 도움을 주어야 할 수도 있습니다. 이 치료는 BC 암 센터에서 제공됩니다. 유방 클리닉에서는 환자를 거주지에 가까운 암 센터에 소개합니다. 환자는 수술 후 1 개월 정도 후에 암 전문의(종양 전문의)를 만날 예약을 하게 됩니다.

- **액와부 림프절 절개술**

감시 림프절 생검에서 림프절에 암이 있는 것으로 나타나면, 환자는 또 다른 수술을 받아 겨드랑이에서 림프절을 더 제거합니다.

유방 전문의는 이 2 차 수술의 병리 결과를 추적 진료 시 환자와 검토합니다.

액와부(Axillary)

발음
'axe-ill-airy'

겨드랑이 또는 팔
밑의 의학 용어

수술 전

입원 전 전화

입원 전 클리닉 간호사가 환자에게 수술 약 1~2 주 전에 전화합니다. 환자에게 전체적 건강 상태와 복용 약에 관하여 질문하고 수술 준비에 관한 환자의 질문에 답변해드립니다. 이 통화는 30 분 정도 소요됩니다.

환자의 건강 또는 나이에 따라, 간호사는 환자에게 건강과 약에 관하여 더 자세히 상담하도록 입원 전 클리닉 방문을 요청할 수도 있습니다.

의료 관련 대화를 하기에 환자의 영어 소통 능력이 부족하시면 간호사에게 원하는 언어를 영어로 말씀하십시오. 간호사는 환자에게 입원 전 클리닉 방문을 요청하고 이 방문 시 전문 의료 통역을 이용할 수 있게 해드립니다. 통역 서비스는 무료입니다.

입원 전 클리닉 방문

입원 전 클리닉 예약 담당 직원은 수술 약 1 주 전에 환자의 클리닉 방문 예약을 잡으려고 전화합니다.

의료 관련 대화를 하기에 환자의 영어 소통 능력이 부족하면, 예약 담당 직원에게 말씀하십시오. 전문 의료 통역을 이용하게 해드립니다.

이 예약은 간호사, 물리 치료사, 사회 복지사와의 2 시간 상담 세션입니다. 유방암 수술을 받을 다른 여성들과 함께하는 집단 세션입니다. 환자들이 함께 모여 수술 대비 방법, 수술 후 필요한 운동, 지역 사회에서 이용할 수 있는 지원 등을 배웁니다.

이 시간 동안, 환자는 마취 전문의(수술을 위하여 환자를 잠들게 하는 의사)도 만날 수 있습니다. 당뇨병 환자에게는 마취 전문의가 수술 전 식사 및 음료 섭취 중단 시기와 당뇨병 약 복용 방법을 설명해드립니다.

유방 수술에 관한 자세한 문의는 604-582-4563 으로 하십시오.



다음에
날짜와 시간
기록:
'나의 수술
여정 - 요약'
페이지



입원 전 클리닉 방문 시 가져갈 것

- 이 소책자
- BC 서비스 카드/BC 케어 카드(개인 건강 보험 번호)
- 사진 부착 신분증(예: 운전면허증)
- 원래 용기에 담긴 환자가 현재 복용 중인 약. 처방 약이나 약국 또는 인터넷으로 구입하는 비처방 약, 비타민제, 허브 보조제 등
- 환자가 원하는 경우 도우미(환자가 상담 내용을 기억할 수 있게 도움)

수술에 대한 대비



• 수술 2 주 전

- 수술 전에 인조 손톱을 제거하십시오.
- 가정의를 만나 수술 전 복용 약 관련 필요한 모든 변경 사항(특히 인슐린 또는 혈액 희석제 복용 경우)에 관하여 상담하십시오.
- _____

• 수술 1 주 전

- 다음 복용을 중단하십시오.
 - 비타민제
 - 건강 보조제 또는 허브 보조제(예: 마늘, 은행, 카바, 고추나물, 인삼, 중국 당귀, 글루코사민 등)
- 겨드랑이 면도를 중단하십시오.
- 다음을 준비하십시오.
 - 병원까지 교통편
 - 병원에서 집까지 교통편
 - 수술 후 최소 하루는 환자와 함께 지낼 '책임감 있는 성인'.
- 사과 주스나 크랜베리 주스, 가당 아이스티, 사이다, 진저에일 등의 맑은 가당 음료를 2~3 개 구입하십시오.
- 입원 전 클리닉 간호사가 드린 피부 세척 안내문에 설명된 클로르헥시딘 클루코네이트 제품을 약국에서 구입하십시오.
- _____
- _____





● **수술 전날 밤**

- 다음을 전부 제거하십시오.
 - 화장
 - 손가락/발가락 매니큐어
 - 얼굴이나 귀, 혀, 기타 신체 피어싱 등의 장신구
- 일반 비누를 사용하여 샤워하십시오.
 - 일반 샴푸로 머리 감기. 잘 행구고 깨끗한 수건으로 말리기.
 - 입원 전 클리닉 간호사가 알려드린 대로 클로르헥시딘 클루코네이트 제품으로 피부 닦기.
- 깨끗한 잠옷을 입으십시오.
- 깨끗한 침대 시트에서 취침하십시오.
- 자정 후 어떤 음식도 먹지 마십시오.
- 취침 전에 맑은 가당 음료를 2~3 컵(500~750mL) 마시십시오.
- _____

맑은 가당 음료
수술 후 환자가 힘이
나고 회복이 빠르게
도와줍니다.

예: 사과 주스,
크랜베리 주스, 가당
아이스티(우유 무첨가),
사이다, 진저에일

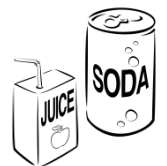
● **수술 당일 아침**

- 입원 전 클리닉 간호사가 알려드린 대로 클로르헥시딘 클루코네이트 제품으로 피부를 닦으십시오.
- 체취 제거제나 로션, 파우더, 향수를 사용하지 마십시오.
- 콘택트렌즈를 착용하지 마십시오. 대신 안경을 착용하십시오.
- 치아, 혀, 입천장을 칫솔질하십시오.
- 새로 세탁한 옷을 입으십시오. 상의는 헐렁해야 하고 앞 단추는 전부 채우십시오.
- 집도의 밋/또는 마취 전문의가 지시한 대로 약간의 물 한 모금으로 아침 약을 모두 복용하십시오.
- 체크인 4 시간 전까지 맑은 가당 음료와 물을 섭취하셔도 좋습니다.
우유나 오렌지 주스, 단백질 음료, 다이어트 음료는 드시지 마십시오.
- 체크인 4 시간 전부터는 음료 섭취를 중단하십시오.
- _____

당뇨병 환자는 마취 전문의가 준 식사, 음료 섭취, 당뇨병 약 복용에 관한 특별 지시 사항을 따르십시오.



음료 섭취 중단
시점을 다음에
적어두십시오.
'나의 수술 여정 -
요약' 페이지





병원에 가져가야 할 것

- 이 소책자
- BC 서비스 카드/BC 케어 카드(개인 건강 보험 번호)
- 사진 부착 신분증(예: 운전면허증)
- 원래 용기에 담긴 현재 복용 중인 약
- 앞 단추로 잠그는 혈령한 상의
- 틀니와 용기
- 보청기, 케이스, 여분의 건전지
- 안경과 케이스
- 보행 보조기(예: 지팡이, 보행기, 휠체어 등)
- _____
- _____
- 수면성 무호흡증 환자는 CPAP 기계 또는 치과 장치
- 당뇨병 환자는 당뇨병 약 또는 인슐린

모든 소지품에 이름을
적으십시오.

잊지 마시고 장신구, 돈, 신용카드 등은 모두 집에 두고 가십시오.

병원 – 수술 대기 구역에서

- ▶ ‘나의 수술 여정 - 요약’ 페이지에 나와 있는 위치로 가서 접수하십시오.
- ▶ 간호사는 환자의 준비를 돕습니다.
 - 소지품 보관함 제공
 - 신체를 다시 닦도록 6 장들이 SAGE 멀티슈 제공
 - 혈압, 맥박, 체온 확인
 - 환자의 건강 관련 질문
 - 정맥 주사(IV) 시작
 - 일부 약 제공
- ▶ 입원 전 클리닉에서 의료 통역이 필요했다면 수술일에 의료 통역을 주선해드립니다.
- ▶ 환자는 마취 전문의와 집도의를 만납니다.
- ▶ 새 유방 재건을 하려는 경우, 성형 전문의가 환자를 보고 유방에 표시도 합니다.

환자의 가족 또는 친구는 환자가 수술실로 들어갈 때까지 환자와 머무를 수 있습니다.

수술 후

회복실에서

환자는 회복실(마취 회복실 또는 PACU)에서 깨어납니다.

회복실에 2 시간 정도 머물 것을 예상하십시오. 이때 환자는 방문자를 볼 수 없습니다.

환자가 깨어나 훨씬 편안해지면 외과 주간 보호 구역(Surgical Day Care)으로 옮겨집니다.

외과 주간 보호 구역에서

여기서 환자는 방문자를 볼 수 있습니다.

병원에서 환자의 회복을 계속해서 모니터합니다.

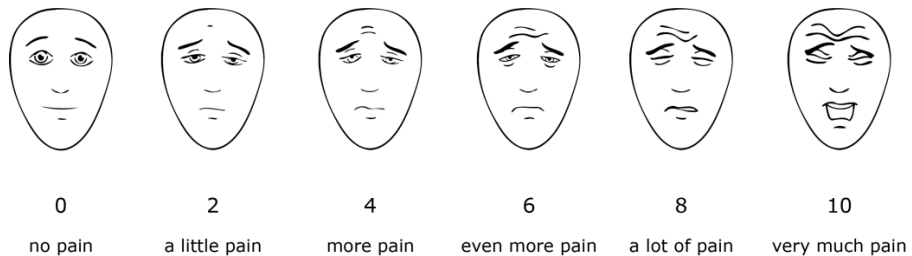
환자가 깨어나 집에 갈 준비가 될 때까지 외과 주간 보호 구역에 머뭅니다.

• 통증 관리

환자가 마취가 풀리면서 깨어나면, 수술 부위에 통증이 일부 있을 수 있습니다. 겨드랑이에서 림프절 생검이나 림프절 제거를 했다면, 겨드랑이 또는 팔에도 일부 통증이 있게 됩니다. 이는 정상입니다.

환자의 편안함이 중요합니다. 통증 때문에 자신의 움직임이나 심호흡, 휴식이 어려우면 간호사에게 말씀하십시오. 통증이 심해진 후에야 도움을 요청하지 마십시오. 간호사는 환자가 편안해지도록 진통제를 줍니다.

환자의 통증이 어느 정도인지 파악하는 데 도움이 되게 하려고 아래와 같은 통증 척도를 사용합니다. 이 얼굴 표정들이 아픈 정도를 보여줍니다(통증이 있을 때 환자의 얼굴 모습이 아님). 왼쪽에서 오른쪽으로, 얼굴 표정은 점점 더 심각한 통증을 나타냅니다. 환자는 얼마나 아픈지 특정 얼굴 표정을 가리키거나 말 또는 0~10 까지 숫자를 사용하여 아픈 정도를 알려주실 수 있습니다.¹



¹ 얼굴 통증 척도 - 수정본 (FPS-R). www.liasp-pain.org/fpsr. Copyright © 2001, International Association for the Study of Pain®. 허가 받고 복제함.

- **구토 증상**

환자는 수술 후 토할 것 같거나(구역) 또는 토(구토)할 수도 있습니다. 구토 증상이 나타나면, 즉시 간호사에게 알려 증상을 진정시킬 약을 받으십시오.

- **음료와 식사**

외과 주간 보호 구역에 있는 동안 환자에게 얼음 조각 몇 개와 물 몇 모금이 제공됩니다.

- **움직이기**

가능하면 환자가 빨리 움직이시길 권합니다. 간호사는 환자에게 심호흡과 기침 연습, 다리 운동을 상기시켜드립니다. 이런 운동은 수술 후 흉부 감염(폐렴)과 혈전 방지에 도움이 됩니다.

심호흡과 기침

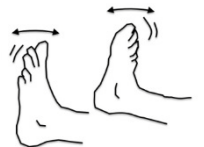
깨어있는 동안 매 시간 실시하십시오.

1. 코로 천천히 심호흡 하기
2. 3초간 숨 참기
3. 입으로 숨 내쉬기
4. 이 단계들을 5회 반복하기
5. 심호흡 5회 후, 센 기침 1~2회 하기
6. 심호흡 5회 반복하기
7. 빠르게 센 기침 1~2회 하기

다리 운동

발가락을 뺀 상태에서 다리를 위아래로 움직인 후 발가락을 코 방향으로 들어올리기

발목을 양 방향으로 돌리기



퇴원하기

다음이 가능하면 환자는 퇴원할 준비가 된 것입니다.

- ▶ 일어나 앉아 있을 수 있음
- ▶ 물을 마실 수 있음
- ▶ 진통제를 삼킬 수 있음
- ▶ 절개 부위와 배액관 관리법을 배움
- ▶ 집까지 교통편이 마련됨
- ▶ 다음 24 시간 동안 환자와 함께 지낼 “책임감 있는 성인”이 있음

퇴원 전에 다음을 확인하십시오.

- 진통제 처방전
(집에 가는 길에 약국에서 약을 구입하십시오.)
- 유방 건강 클리닉에서 유방 전문의를 만날 예약
- 성형 전문의와의 예약

수술 7~10 일 후 유방 전문의나 성형 전문의를 만날 예약이 잡혀 있지 않으면, 집에 돌아간 다음날 각 전문의의 진료실에 전화하여 예약을 하십시오.

집에서 자신 돌보기

수술 회복은 6~8 주가 걸릴 수 있습니다. 몇 달 후에야 완전하게 평소처럼 느끼실 수 있습니다.

통증이 있으면 어떻게 하나요?

집에서 어느 정도 통증과 불편함이 있는 건 정상이며 며칠에서 몇 주간 지속될 수 있습니다.

의사는 진통제 처방전을 환자에게 줍니다. 대개, 진통제는 Tylenol #3 나 Tramacet 같은 아편 유사제(일명 마약)입니다. 첫 며칠간 통증이 심하면, 이런 진통제를 정기적으로 복용하십시오. 통증 조절에 가장 좋습니다.

통증이 '미미한 통증'(2)에서 '좀 더 심한 통증'(4)에 속하면, Tylenol(아세트아미노펜)을 정기적으로 복용하시면 충분합니다. 얼마나 자주 복용해야 하는지는 약 용기에 나와 있는 복용법을 따르십시오.

통증이 나아지면, 약 복용을 줄이십시오. 통증이 없거나 아주 적으면 진통제 복용을 중단하십시오.

통증을 완화하고 있는 데 도움이 되는 기타 방법

- 느린 호흡
- 음악 듣기
- 책 읽기

식사와 음료 섭취는 언제 가능하나요?

식사와 음료 섭취는 병원에서 집으로 가서 바로 시작하실 수 있습니다.

토스트나 시리얼, 국 같은 가벼운 간식부터 시작하십시오. 차나 주스, 물 등의 음료를 선택해 드십시오.

수술 몇 주간 환자의 신체는 건강한 식품을 섭취하여야 회복에 도움이 됩니다. 회복에 도움이 되려면

- ▶ 달걀이나 닭고기, 소고기, 생선, 두부 등 고단백질 식품을 섭취하십시오.
- ▶ 과일과 채소를 드십시오.



배변은 어떻게 하나요?

변비는 여러 가지 이유로 생길 수 있습니다. 아편 유사제 복용, 덜 움직이거나 걷기, 섬유소 부족 식단 등입니다.

규칙적으로 배변하는 데 도움이 되려면

- ▶ 의료 증세 때문에 달리 지시받지 않은 한 매일 최소 물 6~8 컵(1 컵 250mL)을 드십시오.
- ▶ 겨, 통곡류, 과일(말린 자두), 채소 등의 섬유소 식품을 드십시오.
- ▶ 매일 최소 1 번 걸으십시오.

절개 부위는 어떻게 관리 하나요?

환자는 붕대 위에 가슴띠(튜브 톱 모양)를 착용하고 퇴원합니다. 가슴띠는 환자의 절개 부위에 약간의 압박을 가하여 출혈을 방지합니다. 다소 조임을 느낄 수도 있습니다. 가슴띠를 최소 1 주간 또는 배액관(있는 경우)을 제거할 때까지 착용하십시오.

절개 부위 주변에 멍, 압통, 출혈이 많을 수 있습니다. 이는 정상이며 시간이 지나면서 나아집니다.

절개 부위는 며칠 후 닫히거나 아픕니다. 녹는 실로 봉합되어 저절로 없어지므로 간호사나 의사가 제거할 필요가 없습니다.

- ✓ 첫 1 주간(배액관이 있는 경우는 더 오래) 스폰지 목욕만 하십시오
- ✓ 매일 한 번씩 가슴띠를 벗고 몸을 닦으십시오.
- ✓ 붕대를 살펴 새는 곳이 없는지 확인하십시오.
- ✓ 붕대를 젖지 않게 관리하십시오.

- ✗ 수술 후 2 주간 욕조 목욕이나 단체 온수 욕조, 수영장에 들어가 몸을 담그지 마십시오.
- ✗ 의사가 지시하지 않은 이상 절개 부위에 크림이나 로션(폴리스포린 또는 비타민 E)을 바르지 마십시오.
- ✗ 절개 부위가 치유될 때까지 체취 제거제나 토텀 폼 파우더를 겨드랑이에 바르거나 겨드랑이를 면도하지 마십시오. 면도칼 대신 전기 면도기를 사용하십시오.

배액관이 없는 경우

- ▶ 붕대를 4 일 후에 제거하십시오.
- ▶ 샤워를 하십시오. 물이 절개 부위로 직접 닿지 않게 하십시오.
- ▶ 깨끗한 수건으로 절개 부위를 두드려 말리십시오. 절개 부위를 문지르지 마십시오.
- ▶ 절개 부위를 덮는 작은 테이프(일명 '상처 봉합 테이프')가 붙어 있을 수 있습니다. 떼지 마십시오. 저절로 떨어집니다.
- ▶ 절개 부위가 깨끗하고 배액이 나오지 않으면, 다른 붕대를 할 필요가 없습니다.
- ▶ 약간의 배액이 있으면 깨끗한 붕대를 하십시오.
- ▶ 가슴띠를 다시 착용하십시오.
- ▶ 수술 후 1 주가 지나면, 가슴띠를 벗고 착용하지 마십시오.

배액관이 있는 경우, '유방 수술 후 배액 관리' 안내지에 나와 있는 설명을 따르십시오.

- ▶ 스폰지 목욕은 배액관을 뺄 때까지 계속하십시오. 배액관 제거는 대개 가정의가 합니다.
- ▶ 배액관을 빼고 나면, 가슴띠를 벗고 착용하지 마십시오.
- ▶ 배액관 제거 후 2 일이 지나면, 샤워하셔도 좋습니다.



쉬면서 몸이
회복됩니다.

어떤 활동이 가능한가요?

수술 후 등과 어깨, 팔에 다소 뻣뻣함이 느껴지는 것은 정상입니다. 회복을 도우려면, 휴식과 움직임이 둘다 중요합니다.

- ✓ 매일 밤 8시간 이상 수면을 취하십시오.
- ✓ 낮에도 휴식과 낮잠을 취하십시오.
- ✓ 짧은 거리부터 걷기 시작하십시오. 점차적으로 매일 걷는 거리를 늘리십시오.
- ✓ 팔과 어깨를 사용하여 식사, 목욕, 옷 입기를 하십시오. 처음에는 통증이 있을 수 있으나 시간이 지나면서 나아집니다.

매일 팔과 어깨 운동(입원 전 클리닉 물리 치료사가 보여준 운동)을 3~5 회 하십시오.

수술 후 4~6 주간

- ✗ 5 파운드가 넘는 어떤 것도 들거나 밀거나 잡아당기지 **마십시오**. 아이, 식료품, 무거운 냄비 운반 등이 포함됩니다.
- ✗ 절개 부위를 잡아당기는 활동은 하지 **마십시오**. 예: 진공청소기 돌리기, 쓸기, 높은 곳에 있는 물건에 손 뻗기

특정 운동과 스포츠를 시작하기 전에 안전한지 의사에게 물으십시오.



차 운전은 언제 가능한가요?

다음 경우에 한하여 수술 후 2주가 지나면 운전하셔도 좋습니다.

- 팔을 정상적으로 움직일 수 있음
- 안전띠를 편안하게 착용할 수 있음
- 통증 없이 어깨 너머를 돌아볼 수 있음(숄터 체크)
- 아편 유사제/마약제(예: Tylenol # 3 또는 Tramacet)를 복용하지 않음

직장 복귀는 언제 가능한가요?

수술 몇 주 후에 직장으로 복귀하는 여성들도 있고 몇 개월간 직장 복귀를 않는 여성들도 있습니다.

다음에 따라 직장 복귀 시기가 정해집니다.

- 업무 종류
- 받은 수술 종류
- 수술 후 방사선 및 화학 요법 등의 향후 치료 계획
- 환자 본인이 생각하는 최선

직장 복귀에 관하여 의사와 확인하십시오.

영구적 팔 부종은 어떻게 방지하나요?

림프절을 겨드랑이(액와부)에서 제거한 경우, 팔에 영구적 부종(림프 부종)이 생길 수 있습니다.

팔 보호를 위하여 환자가 할 수 있는 여러 가지 일이 있습니다. 다음은 단 몇 가지 방법입니다. 기타 방법은 물리 치료사에게 받은 운동 책을 참조하십시오.

부종 방지 방법

- ▶ 매일 최소 2 회 45 분간 베개 위에 팔을 올려놓고 누워 계십시오. 팔이 가슴보다 높은 위치에 있어야 합니다.
- ▶ 밤에 베개에 팔을 올려놓고 주무십시오.
- ▶ 팔과 어깨 운동을 정기적으로 하십시오.
- ▶ 다음 경우 다른 팔에 하도록 요청하십시오.
 - 혈압 측정
 - 혈액 표본 채취
 - 주사 맞기
 - 정맥 주사 맞기

사고 자상을 방지하는 방법

- ▶ 겨드랑이 면도 시 전기 면도기를 사용하십시오.
- ▶ 정원 일을 할 때 장갑을 착용하십시오.

사고 화상을 방지하는 방법

- ▶ 베이킹 또는 뜨거운 냄비와 주방 도구 취급 시 오븐 장갑을 착용하십시오.
- ▶ 외출 시 긴소매를 입거나 자외선 차단제를 바르십시오.

곤충 자상을 방지하려면 곤충 퇴치제를 뿌리십시오.

수술 후 또는 향후 언제든지 팔에서 다음을 발견하면 의사나 가정의에게 알려십시오.

- 부기
- 부종
- 팽만감
- 무거움

언제 도움을 받아야 하나요?

다음 증상이 있으면 9-1-1 에 전화하거나 가까운 응급실에 가십시오.

- ▶ 호흡 곤란
- ▶ 가슴 통증

다음 경우 의사에게 전화하십시오.

- ▶ 유방이나 겨드랑이, 팔에 부종이 나타남
- ▶ 진통제로 통증이 없어지지 않음
- ▶ 38.5°C(101.3° F)가 넘는 고열
- ▶ 절개 부위가 빨갛고, 붓고, 만지면 뜨거움
- ▶ 절개 부위에서 노란색 또는 초록색 고름이 나오고 악취가 남
- ▶ 배액관과 주머니에 문제가 있음('유방 수술 후 배액 관리' 안내지 참조)
- ▶ 절개 부위에서 출혈 시작
- ▶ 24 시간 이상 자주 토함
- ▶ 소변을 볼 수 없거나 소변 볼 때 통증이 있음
- ▶ 2 일 이상 설사가 지속됨
- ▶ 종아리 또는 다리에 압통과 통증이 있음

의사에게 연락이 안 되면 다음 단계를 따르십시오.

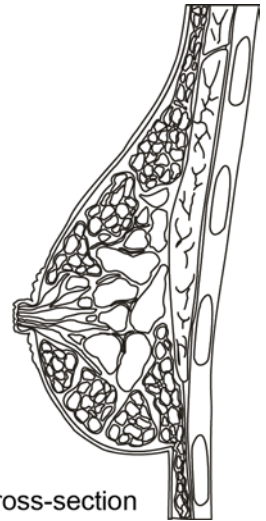
1. 가정의에게 전화하십시오.
2. 8-1-1(HealthLinkBC)로 전화하여 등록 간호사와 상담하십시오.
3. 가까운 응급실로 가십시오.

부록

유방과 유방암 관련 정보

유방 구성

- 젖을 생성하는 유엽
- 젖을 유두로 운반하는 유관
- 아기가 빨 때 유방에서 젖이 나오는 유두
- 유방의 모양을 형성하고 유관과 유엽을 보호하는 지방 조직
- 유방에서 유방 및 액와부(겨드랑이) 아래의 림프절로 배액하는 림프관
- 각 유방 아래에서 유방을 지탱하는 흉부 근육



Breast Cross-section

유방암이란?

유방암은 유방 조직에서 자라는 이상 세포들입니다.

이런 세포들은 빨리 자라고 유방 전체로 퍼질 수 있습니다. 신체의 다른 부분으로 전이하여 제 기능을 방해할 수 있습니다.

유방암 종류

유방암은 유관에서 시작할 수 있으며 이는 유관 유방암이라고 합니다. 또한, 유엽에서도 시작할 수 있으며 이를 유엽 유방암이라고 합니다.

암이 시작된 도관이나 유엽에서 암 세포가 전이하지 않았을 때 이 유관 및 유엽 유방암은 “제자리” 암이라고 부릅니다.

유관이나 유엽 밖에 있는 유방 또는 신체 다른 부분으로 암 세포가 퍼지면 “침습성” 암이라고 부릅니다.

유방암은 유관과 유엽 이외의 다른 장소에서 시작될 수도 있으나 덜 흔합니다.

의사는 환자에게 어떤 종류의 암인지 알려줍니다.

유방암 자료

서적

The Intelligent Patient Guide To Breast Cancer

(똑똑한 환자를 위한 유방암 안내서)

(Olivotto, I., Gelmon, K., McCready, D., Pritchard, K., Kuusk, U.)

웹사이트

B.C. Cancer Agency (BC 암 센터)

www.bccancer.bc.ca

Canadian Breast Cancer Foundation, B.C. – Yukon

(캐나다 유방암 재단 – BC 지부)

www.cbfc.org/bc

Canadian Cancer Society (캐나다 암 협회)

www.cancer.ca

Rethink Breast Cancer (for young women)

(유방암 자선단체(젊은 여성 대상))

www.rethinkbreastcancer.com

BreastCancer.org (USA)

(유방암 정보 제공 단체(미국))

www.breastcancer.org/treatment/surgery

지원 서비스

Breast Clinic Nurses (유방 클리닉 간호사)

604-582-4563

Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

(짐 패티슨 외래

진료 및 수술 센터)

Plastic Surgery Group (성형 수술 그룹)

604-589-6021

301-13737 96th Avenue, Surrey

Physiotherapist (물리 치료사)

604-588-3344

Rehabilitation Department, Surrey Memorial Hospital

(써리 메모리얼

병원 재활과)

Breast Clinic Social Worker (유방 클리닉 사회 복지사)

604-582-4550

Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre

(짐 패티슨 외래

진료 및 수술 센터)

내선 762421

Cancer Connection (캐나다 암 협회)

1-888-939-3333

www.cancerconnection.ca

Inspire Health Supportive Cancer Care (암 진료 지원 단체)

604-734-7125

200-1330 West 8th Avenue, Vancouver

www.inspirehealth.ca

Cancer Centres (암 센터)

Fraser Valley Cancer Agency (프레이저 벨리 암 센터)

604-930-2098

13750 – 96 Avenue, Surrey

Abbotsford Regional Hospital and Cancer Centre

(애포츠포드 지역 병원 및

암 센터)

604-851-4700

32900 Marshall Road, Abbotsford

감사 말씀

얼굴 통증 척도 – 원 자료 수정본(Faces Pain Scale-Revised (FPS-R))

Hicks CL, von Baeyer CL, Spafford P, van Korlaar I, Goodenough B. 얼굴 통증 척도-수정본:

소아과 통증 척도 분야의 공통 측정법 지향 PAIN 2001; 93:173-183. 웹사이트 www.iasp-pain.org/FPSR에 나와 있는 설명과 번역을 따름.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.

Catalogue #264933 (December 2016) Korean

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

