

피부암 환자로 살아가기

Living with Skin Cancer - Korean

피부암 환자로 살아가기를 배우는 것은 스트레스가 많을 수 있습니다. 암이 사라졌는지, 또는 치료를 계속해야 하는지의 여부에 상관없이, 몇 가지 걱정거리는 필시 있습니다.



치료 중 그리고 치료 후

담당 의사는 귀하가 치료를 끝냈는지 여부에 상관없이 귀하를 엄중히 지켜보고 싶어합니다. 담당 의사는 귀하가 나아지는 것과 암이 재발되지 않은 것을 확인하고 싶어합니다. 또한, 귀하는 신체의 다른 부위에 새로운 피부암이 생길 위험도도 높습니다. 그러므로 반드시 담당 의사의 진찰을 계속 받으십시오.

꼭 다음과 같이 하십시오.

- 담당 의사에게 얼마나 자주 진찰을 받아야 하는지를 물어보십시오.
- 귀하가 다른 암을 찾아보기 위한 검사를 받아야 하는지 물어보거나 치료에 기인하는 문제를 확인하십시오.
- 살펴봐야 할 후기 또는 장기 부작용 리스트를 요청하십시오.
- 무엇을 살펴봐야 할지 그리고 언제 담당 의사에 연락해야 하는지를 물어보십시오.
- 귀하는 어떤 증상이든지 있으면 그에 대해 담당 의사 또는 담당 진료팀에 속한 다른 사람들에게 알려주어서 그들이 귀하에게 그 증상을 관리하도록 도움이 줄 수 있게 하십시오.
- 중요한 의료 기록 및 치료 후 돌봄 계획의 사본을 요청하십시오.



건강을 유지하기

피부암을 치료하는 동안 그리고 치료한 후 자신의 건강을 유지하기 위해 많은 것을 할 수 있습니다. 잘 먹는 것, 활동하는 것, 그리고 건강한 체중을 유지하는 것은 몸이 나아지는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강에 좋은 행동은 다른 암에 걸릴 위험도도 낮출 수도 있습니다.

새로운 피부암에 걸릴 위험도를 낮추거나 새로운 피부암을 조기에 발견하는 데 도움을 주기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

- 과도한 햇빛을 받지 않도록 자신을 보호하십시오.
- 담배를 피우지 마십시오. 담배를 피우면, 금연하려고 하십시오.
- 최소한 한 달에 한 번 피부를 점검하십시오. 암이 치료되었던 부위에 변한 것이 있는지 찾아보십시오. 또한 나머지 피부에 변한 것이나 새로운 반점이 있는지 찾아보십시오.
- 정기적으로 담당 의사를 찾아가 피부 검사를 받으십시오. 조기에 발견된 피부암은 치료하기가 흔히 더 쉽습니다.

다른 종류의 암과 건강 문제에 대해 검진을 받는 것을 잊지 마십시오.



느낌을 다루기

암이 있는 것은 두려움, 슬픔, 또는 불안을 느끼게 할 수도 있습니다. 이 느낌은 정상적인 것입니다. 그리고 그 느낌을 다루는 데 도움이 되는 방법이 있습니다.

- 귀하의 느낌을 모두 혼자서 다루려고 하지 마십시오.
- 귀하의 느낌이 어떤지 상관없이, 그 느낌에 대해 얘기하십시오.
- 가끔 슬프거나 울적한 느낌이 들어도 괜찮습니다. 귀하가 연속으로 며칠 이상 기분이 좋지 않으면 누군가에게 알려십시오.
- 활동적으로 지내고 건강에 좋은 습관을 유지하십시오.
- 온욕을 하거나 낮잠을 자는 것 또는 좋아하는 음식을 먹는 것과 같이, 즐기는 것들을 하십시오.

- 담당 의사가 괜찮다고 하면, 영화를 보러 가거나, 외식을 하거나, 스포츠 경기를 보러 가십시오.
- 요리 및 청소와 같은 일은 도움을 받으십시오.

다른 사람들의 도움 및 지원을 요청하는 것에 대해 생각하십시오. 친구들과 가족 또는 종교 지도자나 단체에 손을 내밀고 싶어할 수도 있습니다. 일부 사람들은 똑 같은 일들을 겪었던 다른 사람들과 얘기하는 것이 도움이 된다는 것을 알게 됩니다. 지원 단체가 그 도움을 제공할 수 있습니다. 그리고 일부 사람들은 일-대-일 상담을 받음으로써 도움을 받습니다. 담당 진료팀에게 당신이 어떻게 느끼고 있는지를 알려주십시오. 그들은 귀하가 적합한 지원을 찾도록 도움을 줄 수 있습니다.

암에 관한 정보, 일상적 도움 및 지원에 대해 알아보려면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회(American Cancer Society)에 전화하여 문의하시거나, 또는 www.cancer.org/skincancer에서 온라인으로 당 학회를 방문하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.

