



유방암 진단 후

유방암에 걸렸다는 말을 들었다면, 귀하는 이미 유방조영술, 기타 스캔 검사, 및 생검(암을 확인하기 위해 조직 일부를 채취하는 검사)을 받았을 것입니다. 특정 단백질과 유전자 변이를 확인하기 위해 암세포에 대한 다른 검사를 받았을 수도 있습니다. 또한 암이 전이되었는지 알아보기 위해 더 많은 스캔 검사나 다른 절차도 받을 수도 있습니다. 이들 검사를 통해 담당 의사는 어느 병기인지, 도움이 될 만한 치료법이 무엇일지를 비롯하여, 귀하의 유방암이 어떤 유형인지를 아는 데 도움을 받습니다.

유방암을 치료하는 방법은 수술, 방사선, 그리고 화학 요법, 호르몬 요법, 표적 약물 요법, 또는 면역 요법과 같은 약물 치료를 비롯하여 여러 가지가 있습니다. 많은 경우에는 한 가지가 넘는 치료법이 필요합니다. 치료는 대개 유방암의 유형과 병기에 따라 달라집니다. 귀하를 위한 치료법 선택은 또한 암세포에 대한 검사 결과, 귀하가 가질 수 있는 건강상의 문제, 폐경을 겪었는지 여부, 그리고 귀하 개인의 선택에 따라 달라집니다.

어떤 치료법은 월경 주기를 변화시키고 임신을 어렵게 할 수 있다는 사실을 알아두는 것도 중요합니다. 치료를 시작하기 전에 이런 일들을 일찍 이야기하면, 담당 의사는 귀하에게 가장 적합한 치료법과, 아기를 가질 수 있는 능력을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있을지 결정하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 저는 어떤 유형의 유방암에 걸려 있습니까?
- 제 유방암 병기는 몇 단계이고, 그건 어떤 의미입니까?
- 제 검사 결과에서 제가 걸린 유방암에 대해 더 알게 된 것은 무엇입니까?

- 검사를 더 받아야 합니까?
- 제가 걸린 유방암에 가장 좋은 치료법은 무엇이라고 생각하십니까?
- 치료에서 올 수 있는 부작용은 어떤 것이 있습니까?
- 그 치료법이 제가 아기를 가질 수 있는 능력에 영향을 미칩니까? 지금 상황에 도움이 될 수 있는 것이 있습니까?

치료 중에 예상되는 상황

귀하의 담당 암 진료팀이 귀하의 치료 계획을 설명할 것입니다. 이 팀에는 귀하에게 필요한 치료 유형에 따라 다양한 의사, 간호사, 기타 의료 종사자가 포함될 수 있습니다. 예를 들어, 생식력을 보호하는 데 도움이 되는 절차가 필요하다면 특정 전문의가 예상되는 사항을 이해하도록 귀하에게 도움을 줄 것입니다. 또는, 수술이 필요하다면, 귀하는 담당 외과와 상담하여 수술 전후에 무엇을 준비해야 할지 알게 될 것입니다. 다른 유형의 치료가 필요하다면, 담당 의사나 암 진료팀이 그 치료법이 어떻게 제공되는지를 설명하고, 귀하가 준비하도록 돕고, 귀하의 상태를 추적하고, 부작용이 있으면 도움을 줄 것입니다. 귀하는

또한 특정 시간에 혈액 검사, 엑스레이, 또는 스캔 검사를 받아 치료가 얼마나 잘 진행되고 있는지 살펴볼 수도 있습니다.

유방암 치료를 받는 환자 모두가 동일한 부작용을 겪는 것은 아닙니다. 예를 들어, 수술 후의 부작용은 화학 요법, 호르몬 요법, 표적 약물 요법, 면역요법, 또는 방사선 치료의 부작용과는 다릅니다. 또한 같은 치료를 받는 환자들이라도 부작용은 서로 다를 수 있습니다. 치료 중에 피임법을 사용해야 하는지 여부를 아는 것도 중요한 일입니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 제가 선택할 수 있는 치료법은 무엇입니까? 저에게 가장 좋은 치료법은 무엇이라고 생각하며, 이유는 무엇입니까?
- 치료는 무엇을 목표로 하는 것입니까?
- 제가 겪을 수 있는 부작용은 무엇이며, 제가 그것에 대해 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 치료가 효과가 있는지 우리가 어떻게 압니까?
- 저는 얼마나 자주 치료를 받게 되며, 치료는 얼마나 오래 걸립니까?
- 저는 치료를 받으러 어디로 가고, 저 혼자 운전해서 갈 수 있습니까?
- 일, 운동, 및 성행위 같은 일상적인 활동을 계속할 수 있습니까?
- 치료 중에 피임법을 사용해야 합니까?

치료 후 예상되는 상황

치료 후에, 귀하의 담당 암 진료팀이 아직 있을 수도 있는 부작용에 대처하도록 귀하를 도울 것입니다. 또한 암이 재발했는지 확인하거나 몸의 다른 부분에서 새로 암이 나타났는지 여부를 확인하기 위해 귀하는 정기적으로 검사를 받습니다.

어떤 환자들은 암이 완전히 사라지지 않을 수도 합니다. 이런 환자는 계속 치료를 받을 수도 있으며, 그런 치료가 효과가 얼마나 있는지를 보기 위해 계속 검사가 필요할 것입니다.

치료를 받은 후에 부작용이 사라지지 않거나 새로운 증상이 생기면, 반드시 귀하의 담당 의사나 암 진료팀의 다른 누구에게 알려야 합니다.

귀하는 또한 치료 후 신체가 변하는 데 대처하는 것이 어렵게 느껴질 수도 있습니다. 예를 들어, 수술 후 유방의 전체 또는 일부를 잃었을 수도 있거나 방사선 때문에 피부에 변화가 일어날 수도 있습니다. 이런 상황이 우려된다면, 담당 암 진료팀과 상의하여 대처하는 데 도움이 될 수 있는 선택사항을 찾아보십시오.

귀하에게는 또한 월경 변화, 임신 불가, 또는 수술 흉터 같은 상황이 생길 수도 있습니다. 임신을 시도할 수 있는 시기에 대해서는 암 진료팀과 상의하십시오. 생식력을 유지하는 데 도움이 되는 시술을 받은 적이 있다면, 피임법을 사용하고 가족 계획에 도움을 받을 필요성에 대해 암 진료팀과 상의하십시오.

유방암에 걸린 여성이 갱년기 증상에 도움이 되는 호르몬 대체 요법을 받는 것은 보통 안전하지 않다는 것을 아는 것이 중요합니다. 갱년기 증상이 고민이 된다면, 담당 의사와 증상을 완화할 방법을 상의하십시오.

치료를 끝내고 건강이 좋아진 기분이 들더라도, 유방암이 재발했는지 확인하기 위한 정기적인 추적 검사 일정에 대해 암 진료팀에 문의하는 것이 중요합니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 얼마나 자주 담당 암 진료팀을 찾아가야 합니까?
- 암이 재발했는지, 또는 치료 때문에 생긴 문제를 확인하기 위해 검사를 받을 필요가 있습니까?
- 다른 흔한 암을 조기에 발견하기 위해, 대장내시경 같은, 선별 검사가 필요합니까?
- 제게 치료 후에 추적 조사 계획이 필요합니까?
- 치료 후에 피임법을 사용해야 합니까?
- 치료가 끝난 후에 임신이 가능한지 어떻게, 그리고 언제 알 수 있습니까?
- 제가 주의해야 하는 치료 후기 부작용이나 장기 부작용은 무엇이 있습니까?
- 제 담당 암 진료팀에 언제, 어떻게 연락해야 합니까?
- 치료 후에 제 의료기록을 어디에서 찾을 수 있습니까?

건강을 유지하기

유방암 치료 중과 치료 후에 건강을 지키기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 잘 먹고, 활동을 많이 하고, 건강한 체중에 도달하여 유지하고, 금연하고, 술을 마시지 않으면 도움이 될 수 있습니다. 이 중 몇 가지는 또한 새로운 유방암이나 다른 암에 걸릴 위험을 낮추는 데 도움이 될 수도 있습니다.

다른 종류의 암을 찾아내는 검진을 받고 건강상 다른 문제가 있는지를 계속 확인하는 것을 잊지 마십시오. 귀하에게 적합한 검진과 검사 계획에 대해 담당 의사와 상담하십시오.

감정 기복을 다루기

유방암이 있는 것은 두려움, 슬픔, 또는 불안을 느끼게 할 수도 있습니다. 귀하는 또한 치료 후 생식력이 변하고 신체가 변하는 데 대처하는 것이 어렵게 느껴질 수도 있습니다. 예를 들어, 화학 요법을 받은 후 머리카락이 빠지거나 수술 후 유방의 일부 또는 전체를 잃었을 수도 있습니다. 이런 느낌은 일반적인 것이며, 그런 감정에 대처하는 데 도움이 되는 방법이 많습니다.

- 귀하의 느낌을 모두 혼자서 다루려고 하지 마십시오. 귀하의 느낌이 어떤지 상관없이, 그 느낌에 대해 얘기하십시오.
- 슬프거나 가라앉은 기분을 가끔 느끼는 것은 괜찮지만, 그런 감정이 며칠 넘게 지속되면 귀하의 담당 암 진료팀에게 알려하십시오.
- 담당 의사가 괜찮다고 하면, 영화를 보러 가거나, 외식을 하거나, 야외에서 시간을 보내거나, 스포츠 경기를 보러 가는 것 등 좋아하는 일을 하십시오.
- 요리 및 청소와 같은 일은 도움을 받으십시오.

친구들과 가족 또는 종교 지도자나 단체에 손을 내밀고 싶어할 수도 있습니다. 어떤 사람들은 똑 같은 일들을 겪었던 다른 사람들과 얘기하는 것이 도움이 된다는 것을 알게 됩니다. 지원 단체가 그 도움을 제공할 수 있습니다. 상담을 통해 도움을 받는 사람들도 있습니다. 담당 암 진료팀에게 당신이 어떻게 느끼고 있는지를 알려주십시오. 그들은 귀하가 적합한 지원을 찾도록 도움을 줄 수 있습니다.

암 정보, 일상적 도움, 및 지원을 알아보려면, **1-800-227-2345**번으로 미국 암 학회(American Cancer Society)에 전화하여 문의하거나, 또는 **cancer.org/breastcancer**에서 온라인으로 우리 학회를 방문하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.



cancer.org | 1.800.227.2345

KOREAN
©2022, American Cancer Society, Inc.
제080814호 - 2022년 8월 개정

