

환자와 가족을 위한 안내서

유방의 방사선요법과 자가관리



방사선치료와 자가관리교육 참여안내

교육예정일 : 월 일 요일 (시 분)

장 소 : 서관 1층 암교육센터, 방사선종양학과 지하 회의실

방사선치료를 시작하기 전 (또는 치료 시작 첫 주)에 미리 참여하세요.



서울아산병원 암센터

1. 방사선치료 안내

① 모의치료 계획

CT 전 가능하다면 **목욕**을 하고 옵니다.

1단계 : 전산화단층(CT)촬영(□ 6시간 금식 / □ 식사가가능)

년 월 일 (오전/오후 시 분) 약 30분 소요
검사비용 약 만원 (검사 후 수납)

*** 주의** 1. 검사당일 메포민 성분 당뇨약을 드시지 마십시오. 검사 후 2일(약 48시간) 경과후 복용 가능합니다. 저혈당 증상이 있을 때는 사탕을 녹여드시고,
2. 과거에 조영제 부작용이 있었던 경우 미리 의료진에게 알려 주십시오.

2단계 : 모의치료 계획 확인 촬영

년 월 일 (오전/오후 시 분) 약 30분 소요
검사비용 약 만원 (검사 후 수납)

3단계 : 치료실 확인 촬영

년 월 일 (오전/오후 시 분) 약 10~30분 소요

치료계획 변경을 위해 치료 도중 전산화단층(CT)촬영이 추가될 수 있습니다.

② 첫 치료시작은 월 일(예정)입니다.

③ 방사선치료 기간은

- 약 회 (약 주)예정입니다.
- 월 ~ 금, 주 5회 치료(토, 일, 공휴일 제외)시행됩니다.
- 치료시간은 약(3 ~ 5분 / 30분 ~ 1시간) 소요됩니다.

방사선치료는 매일 예약된 시간에 내원합니다.

타과 진료가 있어 치료시간이 중복되는 경우 시간 조정을 위해 하루 전 치료실 방사선사와 상의합니다.

2. 치료 절차

1

간호사실 또는
무인 접수기에
접수합니다.

※진료카드 또는
주민등록번호
이용

2

탈의실에서
가운을 갈아입고,
지정된 치료실
앞 의자에서
대기합니다.

3

방사선사의
안내로
예약된 시간에
치료가
시작됩니다.

4

치료 전
본인확인을
위해 반드시
진료카드를
소지합니다.

※치료기간 중 기계고장이나 치료계획이 변경될 경우 치료가 지연될 수 있습니다.

3. 진료 안내

① 담당의사 :

교수님(선택 진료시 선택진료비가 부과됩니다.)

② 방사선치료 중 매주 ()요일은 진료가 있습니다.

- 방사선치료 후 몸무게를 측정하시고, 담당 의사선생님의 진료를 받습니다.
- 진료는 정규시간(9:00 ~ 11:30, 1:00 ~ 5:30)에 진행됩니다.

③ 방사선치료가 시작되면 치료비는 가까운 수납창구 또는 무인수납기 (방사선종양학과 지하1층)를 이용하여 치료 전 수납합니다.

금기사항

술, 담배, 식이요법, 면역요법, 한방요법(한약), 민간요법, 대체요법, 무속신앙 등

참고사항

- ① 환자수가 많을 경우 저녁 늦은시간에 치료가 진행될 수있습니다.
- ② 치료 및 진료 진행사항은 문자메시지로 보내 드립니다.
핸드폰 메시지를 자주 확인하시고, 미리 정확한 핸드폰 번호를 알려주세요.
- ③ 방사선 치료장비 고장으로 치료를 쉬게되는 경우도 있으나,
치료결과에 영향을 주지 않으므로 안심하시기 바랍니다.

4. 방사선치료의 이해

방사선치료란?

암세포에 방사선을 조사하여 암세포를 죽이고, 암세포가 주변으로 증식하는 것을 막기 위한 암 치료 방법입니다. 보통 암이 있는 부위에만 국소적으로 방사선을 조사하여 정상세포의 손상은 최소화하고 암세포를 파괴합니다.

방사선치료의 효과는 암세포가 방사선을 조사하고 나서 몇 일 혹은 몇 주가 지나 효과가 나타나기 시작하며, 치료가 종료된 후에도 몇 주에서 몇 달까지 암세포는 계속해서 죽어갑니다.



방사선치료의 원리

방사선치료는 암세포 주변에 인접한 건강한 정상세포들을 손상시키기도 하지만, 건강한 세포의 대부분은 방사선치료가 끝난 후 서서히 정상적으로 회복됩니다.

방사선치료의 목적은 다음과 같습니다.

- **국소적인 암 치료** : 국소적으로 발생한 암의 크기를 줄여주거나, 제거하기 위함 / 수술, 항암화학요법 등 다른 암 치료 후 재발을 방지하기 위함
- **증상 완화를 위한 치료** : 암세포가 커짐으로써 암세포가 주변의 신경이나 장기를 눌러 생길 수 있는 증상(통증, 출혈 등)들을 완화시켜 주기 위함

방사선치료 종류

외부 방사선치료... 외부 방사선 치료는 암세포를 신체 외부에서 방사선을 조사하는 방법으로 방사선이 피부와 장기를 통과하여 목표점에 도달하게 하는 치료방법입니다.

근접 방사선치료... 자궁, 비인강, 기관지, 식도, 담도 등과 같은 기관으로 관을 넣어 직접 방사선을 조사하거나, 방사선을 발생시키는 동위원소를 직접 삽입하여 치료하는 방법입니다.

방사선치료 진행과정

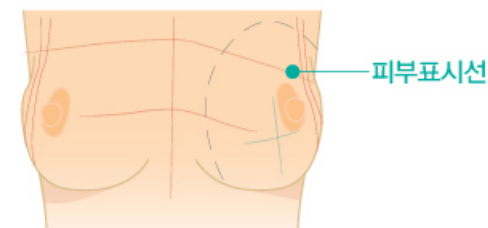
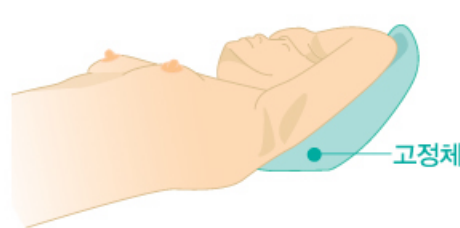
방사선치료를 시작하기 위해서는 우선 진료를 통해 전반적인 건강상태를 점검하고 치료 여부를 결정하게 됩니다. 진료 후 정확한 위치에 방사선을 조사하기 위하여 모의치료가 필요하며, 신체를 움직이지 않도록 지지하는 고정체 제작과 방사선 조사의 기준이 되는 피부 표시선을 그리게 됩니다.

그런 다음 암세포에 대한 방사선 조사량을 최대화하고 정상조직의 손상을 최소화하기 위하여 방사선 조사방향과 조사량을 계획하게 되는데, 보통 1~7일정도 소요됩니다.

방사선종양학과 진료

모의 치료(고정체 제작, 피부 표시선 그리기 등)

치료 시작



방사선치료 소요기간

유방암 환자들의 경우 수술이나 항암치료 후 보조적으로 방사선치료를 시행하는 경우, 보통 6~7 주 정도 소요됩니다. 하지만 방사선치료 목적이나, 개인의 건강상태 등 상황에 따라 치료기간이 달라질 수 있으며, 정확한 치료기간은 의사의 진료 후 최종 결정됩니다.

유방의 방사선요법과 자가 관리

유방암 환자들이 방사선치료를 받으면서 경험할 수 있는 증상으로 방사선 조사 부위의 피부변화, 거드랑이가 붓는 느낌, 불편감이 생길 수 있으며, 전신적인 피로감이 있을 수 있으나 증상의 정도는 심하지 않습니다.

유방에 방사선을 조사할 경우 일반적으로 지속적인 피부 관리와 적절한 체중유지 및 영양 관리가 필요합니다.



5. 증상 및 자가관리

피부 변화

방사선치료가 진행되면서 피부에 이상이 올 수 있습니다. 방사선이 조사된 피부는 표면이 햇볕에 탄 것처럼 색이 변해가고 건조해지며, 붉어지고 가려울 수 있습니다. 치료 후반기에는 탄력이 없고 마찰이 심한 거드랑이나 유두 주변에 화상이 생길 수도 있습니다.

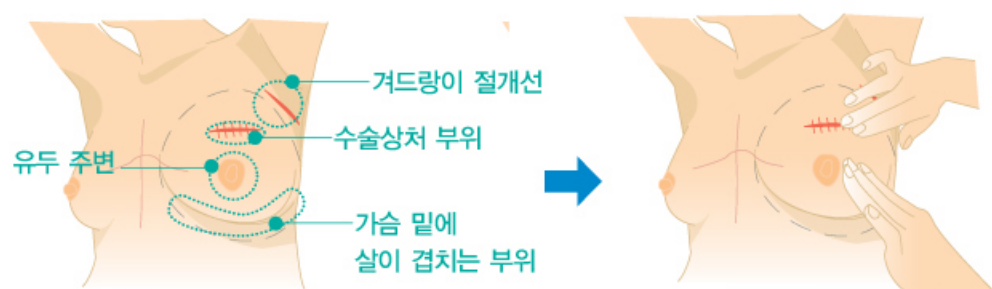
심한 경우 살이 짓무르거나 통증이 발생할 수도 있으나, 증상의 정도는 개인에 따라 차이가 크므로 치료 시작부터 예방적인 관리가 필요합니다.

치료를 시작하는 날부터 피부보호 크림을 바릅니다.

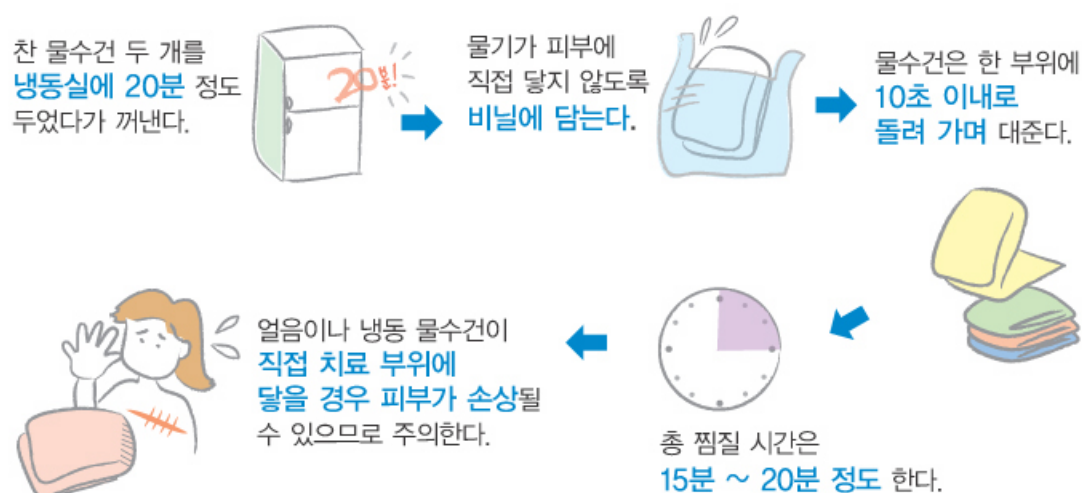
- 방사선조사 부위와 주변 피부에 **열을 가할 경우 화상이 급격하게 진행**될 수 있으므로 주의합니다.
- 수술 후 팔이나 어깨 등의 통증을 완화시키기 위하여 **찜질이나 적외선 치료를 하는 경우가 있으나 치료 기간 중에는 절대 금**해야 합니다.
- 피부에 그려진 **선은 치료 기준점이므로 지워지지 않도록** 합니다. 선이 없는 부위는 씻으셔도 됩니다.
- 선이 희미해질 경우에는 **절대 임의로 덧그리지 말고, 치료실에 문의하여 부위를 재확인 한 후 다시 표시**해야 합니다.
(단, 심하게 지워져 모의치료 계획을 다시 할 경우 시간과 추가비용이 소요됨)
- **샤워는 치료가 끝나는 날부터 가능**하며, 2~3주간은 **미지근한 물로** 샤워합니다.
- 피부에 남아있는 **선은 억지로 지우지 말고 자연스럽게 지워지도록 손으로 부드럽게 비누칠**합니다.
- 치료부위에 **화끈거리는 통증이 있을 경우 간호사실에** 문의합니다.
- 방사선 조사기간이나 치료종료 후 피부가 **심하게 손상되어 짓무르거나, 상처가 회복 되지 않고 커질 경우 의료진에게** 알립니다.

피부보호용 크림 바르는 법

- 양측 유방에 그림이 있더라도, **치료 받는 유방 피부에만** 바르면 됩니다.
- 바르는 시간은 치료 시간과 상관없이 **아침과 저녁 하루 2회** 바릅니다.
- 피부 표시 선에 너무 가까이 바르면 선이 번지거나 지워질 수 있으므로, **약 1cm 정도 간격을 두어** 바릅니다.
- 수술 상처 부위, 유두 주변(특히, 함몰 유두), 가슴 밑에 **살이 겹치는 곳, 겨드랑이 절개선은 더욱 꼼꼼하게** 바릅니다.
- 선이 **여러 줄 촘촘히 그려진 경우에는** 무리해서 바르지 않습니다.
- 치료 방향이나 부위에 따라 치료 **유방 쪽 목에 크림을** 바를 수도 있으며, 이 경우 담당 주치의가 직접 설명하고 확인합니다.



냉찜질하는 법



피로

방사선치료가 진행될수록 환자들은 무기력해지거나, 기진맥진, 지친 느낌, 집중하기 어렵거나 모든 일에 의욕이 없어지는 증상을 경험할 수 있는데 이러한 증상은 암과 관련된 피로의 형태입니다. 방사선치료를 진행 될수록 피로가 심해질 수 있으며, 피로의 정도는 개인차가 있습니다. 피로하기 때문에 더 많이 쉬어야 할 것 같지만, 지나친 휴식은 오히려 피로를 가중시키거나 더 많은 문제를 불러올 수 있습니다.

- 피로의 증상이 느껴지면 적어도 **하루 8시간 이상 충분히 수면**을 취합니다.
- 밤에 숙면을 취하기 위해 **낮에 활동**합니다.(가벼운 운동, 산책 등)
- 일상생활에서 **수시로(10분~15분 정도) 휴식**을 취하는 것이 도움이 됩니다.
- 만일 **낮잠을 잔다면 1시간 이내로 제한**하여 숙면에 방해가 되지 않도록 합니다.
- 아무것도 하지 않는 것보다 **매일 규칙적인 운동**을 하는 것이 좋습니다.
- 15~30분 정도 **걷기, 스트레칭, 체조, 요가와 같은 가벼운 운동**을 하면 피로를 감소 시키는데 도움이 됩니다.
- 종교나 사회활동, 같은 질환을 가진 환우들의 모임에 참여하고, 가족이나 주위 사람들에게 **자신의 감정을 솔직히 털어 놓거나 행복했던 순간들을 자주 기억**하면 기분이 좋아져 피로에 도움이 됩니다.



6. 체중관리

방사선치료 중 체중관리는 매우 중요합니다. 특히 처음 방사선 모의치료 계획일에 측정했던 체중을 기준으로 유지해야 합니다. 모의치료 계획 때 치료용 고정체가 제작되고, 기준선이 그려지므로 만약 체중이 변하면 기준점이 변화되어 정확한 치료가 어려울 수 있기 때문입니다.

- 규칙적으로 **체중을 측정하여 체중의 변화를 관찰**합니다.
- 항암제 치료 후 식욕부진으로 **체중이 줄어든 경우 영양가 있는 음식을 섭취하여 체중을 유지**해야 합니다.
- 호르몬요법을 진행 중인 환자들은 대개 체중이 증가하므로, **일정한 체중을 유지할 수 있도록 노력**해야 합니다. 특히 체중증가는 재발률에 영향을 줄 수 있으므로 **치료가 종료되더라도 지방세포를 줄여 여성 호르몬의 분비를 감소**시킬 수 있도록 지속적인 관리가 필요합니다.



7. 식이 및 영양관리

유방암 환자들 역시 고단백의 영양섭취가 중요하지만, 체중조절이 더 중요하므로 무조건 잘 먹어서는 안 됩니다. 골고루 섭취하는 것이 기본 원칙이며, 살이 찌지 않는 범위 내에서 식사량을 조절합니다.

일부 환자들 이 육류를 전혀 섭취하지 않는 경우가 있는데, 단백질 섭취가 부족하면 정상세포의 회복이 늦어져 치료과정에 도움이 되지 않습니다.

- 골고루 **잘 섭취하는 것이 기본 원칙**이며, 살이 찌지 않는 범위 내에서 식사량을 조절합니다.
- **호르몬 요법을 진행 중인 환자들은 대개 체중이 증가하므로 더욱 주의**합니다.
- **육류의 살코기, 우유, 치즈, 삶은 달걀, 두부, 생선 등과 같은 단백질** 음식을 충분히 섭취합니다.
- **종합 비타민을 제외한 각종 건강식품과 한약재, 생약 등의 엑기스, 느릅나무, 고로쇠 수액, 상황버섯 등을 피**해야 합니다.
- 호르몬 요법을 받고 있는 환자의 경우 **여성 호르몬 성분이 많은 식류, 삼 종류(산삼, 홍삼, 인삼), 아마씨 함유 식품, 갱년기 치료제 등의 섭취를 제한**합니다.



8. 기타

그 밖에, 현재 병용중인 약물 요법으로 인한 신체 내 호르몬 분비의 변화가 생겨 이로 인한 다양한 증상(갱년기 증상)이 나타날 수 있으며, 개인차가 있습니다. 궁금한 점이 있거나 새로운 증상이 생기면 담당 의료진과 상의하시기 바랍니다.

우리의 꿈을
당신의 건강입니다



서울아산병원 암센터

Asan Medical Center Asan Cancer Center

138-736 서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88

88, Olympic-ro 43-gil, Songpa-gu, Seoul 138-736, Korea

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : <http://cancer.amc.seoul.kr>