

암 치료가 끝난 암생존자는
암과 암 치료에 따른
여러 건강문제가 있을 수 있습니다.

암 치료 직후 건강문제

- 수술, 항암화학요법, 방사선치료 등 암 치료로 인한 합병증
- 수술: 장기 절제로 기능 상실과 장애 초래 (예. 위암의 위절제술, 대장암 수술 후 장루 등)
- 항암화학요법: 말초신경손상, 탈모, 피부질환, 위장장애 등
- 방사선치료: 폐섬유화, 피부질환, 침분비저하 등

암 치료 장기 후 건강문제

- 암 자체로 인해 영향받아 발생하는 후유증
- 디스트레스
- 피로, 우울, 재발불안, 수면장애
- 통증
- 사회적 고립과 편견, 차별

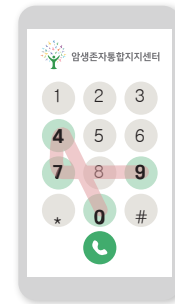
만성 질환

- 암 치료 이후 위험이 더 증가되는 만성질환
- 고혈압, 당뇨, 고지혈증
- 골다공증
- 빈혈
- 감상선기능저하 등

건강 관리

- 암에서 회복하고 재발 위험을 경감시키기 위한 생활관리
- 비만 및 근감소증 관리
- 금연, 금주
- 운동, 영양과 식생활
- 예방접종
- 건강검진과 암 검진
- 유전성암관리

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하시면,
서비스 이용 방법 및 자세한 안내를
받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

< 암생존자통합지지 >

암 치료 후 암생존자 건강관리



암 치료가 끝나고 이제 관리를 해야 할
시기가 되었습니다.

이제껏 치료받은 것에 대해 이해하고,
앞으로 어떻게 건강관리를 해야할지
계획이 필요합니다.

나의 암과 암 치료에 대해 정리해보세요.

암 정보

암 진단일: _____

암 진단명: _____

상세 종류: _____

병기: _____

전이장기: _____

재발일: _____

암 치료

시술 / 수술:	(일자)
항암화학요법 (1차)	(기간)
항암화학요법 (2차)	(기간)
방사선치료: (부위)	(기간)
기 타 치 료:	

분야	질문지	암생존자통합지지센터 서비스
키와 체중	☐ 키: _____cm, 체중: _____kg ☐ 비만도는? ☐ 근골격 무게는?	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 영양·식생활, 근력강화운동/상지기능개선운동/하복부기능개선운동
만성질환	☐ 만성질환 진단은? 만성질환 치료는? ☐ 신체활동이나 운동 후에 숨이 차거거나 흉통이 있나요? (예/아니오)	지속적인 예후 관리를 위해 만성질환 관리가 필요합니다.
암 검진	☐ 진단받은 암 외에 다른 암 검진을 받나요?	재발 예방 및 예후 관리를 위해 정기적인 국가암검진이 필요합니다.
예방접종	☐ 감염성 질환 예방을 위한 예방접종을 받았나요?	〈암생존자 통합지지 콘텐츠〉 암생존자를 위한 예방접종 리플릿
건강습관	☐ 신체활동을 활발히 하거나 규칙적으로 운동을 하십니까? ☐ 건강한 식생활을 하십니까?	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 영양·식생활, 근력강화운동/상지기능개선운동/하복부기능개선운동
음주, 흡연	☐ 음주나 흡연을 하십니까?	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 영양·식생활, 근력강화운동/상지기능개선운동/하복부기능개선운동
불안, 우울, 외상후장애, 디스트레스, 수면장애	☐ 지난 2주 동안 흥미나 하는 일에 즐거움을 잃고 반나절 이상 지낸 적이 있나요? (예/아니오) ☐ 지난 2주 동안 우울하거나 기분이 가라앉거나 희망없다고 반나절 이상 지낸 적이 있나요? (예/아니오) ☐ 암 치료에 대한 영향에 대해 스트레스나 걱정, 분노, 재발불안이나 디스트레스가 있나요? (예/아니오) ☐ 잠에 들 때, 잠을 잘 때, 너무 일찍 일어나는 등 잠 관련 문제가 있습니까? (예/아니오)	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 심리지지 3종, 이완훈련, 재발 두려움 관리, 수면위생교육
인지기능	☐ 여러 일을 동시에 시행하거나 집중하는데 어려움을 느끼나요? (예/아니오) ☐ 생각이 느려지거나 기억을 하는데 어려움을 느끼나요? (예/아니오)	인지기능저하로 일상생활에 지장이 있다면, 주치의와의 상의가 필요합니다.
피로	☐ 잠을 잘 잔 후에도 지속적인 피로가 있나요? (예/아니오) ☐ 피로로 인해 일상생활에 지장이 있나요? (예/아니오)	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 피로관리
림프부종	☐ 암 치료 후 치료받은 쪽에 사라지지 않는 부종이나 피로, 피부발적 등이 있나요? (예/아니오)	〈암생존자 통합지지 프로그램〉 림프부종 관리
성/호르몬 관련 증상	☐ 호르몬 관련 증상(달아오름, 야간발한, 질건조증, 발기부전, 요실금)이 있나요? (예/아니오) ☐ 성기능, 성생활 등 성 관련하여 어떤 우려가 있나요? (예/아니오)	성/호르몬 관련 증상으로 일상생활에 지장이 있다면, 주치의와의 상의가 필요합니다.

※ 권역암생존자통합지지센터마다 건강증진과 사회복귀를 위한 다양한 프로그램과 서비스를 제공하고 있습니다. 상세 내용은 가까운 권역암생존자통합지지센터에 문의하시기 바랍니다.