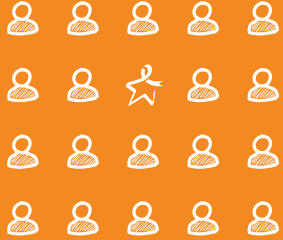


# 알고 계셨나요?

20명 중 1명 꼴로 대장암이 발병합니다.



대장암은 남녀가 똑같이 영향을 받습니다.



10명 중 1명은 50세 이전에 대장암 판정을 받습니다.



여러분의 대장은 어떤가요?

## GET YOUR REAR IN GEAR

Get Your Rear in Gear events 이벤트는 Colon Cancer Coalition. 의 대표적인 모금 이벤트입니다. 50개에 달하는 도시에서 매년 시행되고 있으며, 모금된 금액은 지역 사회의 교육, 진단, 그리고 프로그램의 지원을 위해 사용되고 있습니다.

귀하의 지역에서 시행되는 이벤트를 찾아보시려면 [coloncancercoalition.org/events](http://coloncancercoalition.org/events). 를 방문하십시오.

대장암에 관해 더 많은 정보와 교육자료를 원하시면 다음 웹사이트를 방문하십시오. [coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

다음 SNS에서 좋아요, 공유하기, 팔로우를 클릭해주시면 대장암 홍보에 많은 도움이 됩니다.



# 대장암 진단 첫걸음

질병에 대해 알아보고, 진단을 받으세요. 더이상 창피해 할 필요가 없습니다.



# 진단 옵션

## 결장경 검사법.

귀하의 위장병 전문의가 직장으로 내시경을 삽입하여 폴립이나 암 발생 여부를 살펴봅니다. 암으로 발전할 가능성이 있는 폴립이 발견될 경우, 검사 중에 폴립을 제거하여 암으로의 발전 가능성을 차단합니다. 이 검사를 받기 위해서는 검사 당일 전체적으로 장정소를 해야합니다.

검사 빈도: 결과가 정상일 경우 매 10년

## S상결장경 검사법.

이 검사 또한 검사 당일 장정소를 해야합니다. 그러나 검사 중에 의사는 직장과 일부의 대장만 살펴봅니다. 암 발생 증거가 발견될 시, 전체적으로 질병의 징후를 찾아보기 위해 대개 결장경 검사법으로 다시 진단을 받기를 권장합니다.

검사 빈도: 매 3년마다 FIT(분변면역화학검사) 또는 FOBT(분변잠혈검사)를 받는 경우 매 3년

## 가정에서 할 수 있는 자가 진단법.

이 검사는 변혈을 살펴보는 검사로, 가정에서 개인적으로 진단할 수 있습니다. 자가 진단 후, 변혈이나 암세포 검사를 위해 검사 키트를 귀하의 병원으로 보냅니다. 이 검사는 매년 행해져야 하며, 변혈이나 암 세포가 발견될 경우 추가적인 검사(결장경 검사법 포함)를 받아야만 합니다.

- 분변면역화학검사 (FIT) (대변 검사).
- 고정밀 분변잠혈검사 (대변 검사).
- DNA 분변 검사 (검사 빈도에 관해서는 병원과 상담하십시오.)



# 결장경 검사 팁

대장암을 발견하고 예방하는 데 있어 결장경 검사만큼 효과적인 진단법은 없습니다. 아래 세 단계를 따르면 불안감을 줄이고 결장경 검사를 보다 편안하게 받으실 수 있습니다.

## 1. 검사 예약하기.



결장경 검사에 있어 가장 어려운 점은 처음에 전화를 걸어 검사 예약을 하는 것입니다. 검사 하루 전 준비와 검사 당일, 총 이틀간 출근할 수 없다는 것을 염두에 두십시오.

**!** 보너스 팁: 결장경 검사를 월요일 아침으로 예약하면 그 전날인 일요일에 검사 준비를 할 수 있기 때문에 월요일 하루만 결근하면 됩니다. 또한, 이른 아침으로 예약을 하시면 금식을 길게 하지 않으셔도 됩니다.

## 2. 검사 준비하기.



대장이 깨끗하면 폴립을 발견하고 제거하는 일이 수월해집니다. 의사의 지침을 그대로 따르고 이해가 되지 않는 부분에 대해서는 미리 병원에 문의하십시오. 대개의 경우에 소화관 청소는 몇일간 백색 음식을 섭취하고 검사 전날에는 투명의 액체를 섭취하는 것으로 이루어집니다. 아래와 같은 음식을 미리 구비해 놓으십시오.

- 백미, 파스타, 빵
- 으깬 감자(껍질 없이)
- 캔에 든 채소 및 과일
- 투명한 과일 주스 (사과 주스가 가장 좋음)
- 젤로 (단, 빨강, 파랑, 보라색 색소가 든 것은 피할 것)
- 투명한 탄산음료 (시에라 미스트 또는 세븐업 등. 상당수의 병원에서는 루트 비어도 허용)
- 커피와 차 (우유 또는 크림이 없이)
- 육수

**!** 보너스 팁: 의사가 지시한 준비 상태가 더욱 효과적이고 빠르게 나타날 수 있도록 검사 전 몇일은 육류의 섭취를 제한하십시오.

귀하의 의사는 액체 형태의 완화제를 처방할 것입니다. 완화제를 더욱 쉽게 섭취하기 위해서는 다음을 지키십시오.

- 액체를 차갑게 보관
- 빨대를 입 깊숙히 물고 음용
- 신 맛이 나는 사탕이나 레몬으로 입가심

**!** 보너스 팁: 만약 완화제를 다른 음료와 섞으라고 지시되어 있는 경우 (예: 게토레이드 등), 귀하가 평소에 즐겨마시는 맛과 섞지 마십시오. 이후에 그 맛을 즐길 수 없게 될지도 모릅니다!

검사 전날에는 화장실을 항시 근처에 두는 것이 매우 중요합니다. 또한, 대다수의 경우에는 일반 화장지보다 변기에 바로 버릴 수 있는 물티슈를 사용하는 것이 더 나았다고 밝혔습니다.

**!** 보너스 팁: 준비를 시작하기 전에 치질용 크림(또는 기저귀 발진 연고)을 바르면 피부를 보호하고 불편함을 줄일 수 있습니다. 그 이후에는 필요할 때마다 바르시면 됩니다.

## 3. 편안한 마음 갖기.



검사 당일 편안한 마음을 갖는 것은 매우 중요합니다. 초조함이 고조되면 검사 과정이 힘들어질 수도 있습니다.

마취나 검사 과정, 불편함에 대해 질문이 있으면 주저하지 말고 물어보십시오. 결장경 검사 후에는 검사 결과에 대해서도 물어보십시오. 그리고 나서는 다음 결장경 검사는 언제 하는 것이 좋은지, 아니면 혹시 추가적으로 취해야할 조치가 있는지 문의하십시오.

**!** 보너스 팁: 친구나 가족을 동반하십시오! 귀하가 안정을 취할 수 있게 도와줄 뿐 아니라 검사 후 간단한 음식 섭취를 같이할 수도 있습니다. 검사후에는 배가 고플 것입니다.